

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi Pokok : Pola Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Permainan / Olahraga
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan pengertian lari jarak pendek 3.3.2 Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari pada lari jarak pendek
4.3 Mempraktik kan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan praktik variasi pola gerak dasar lari pada lari jarak pendek melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

C. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat

- Menjelaskan pengertian lari jarak pendek
- Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari pada lari jarak pendek
- Melakukan praktik variasi pola gerak dasar lari pada lari jarak pendek melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

D. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- ✦ Gambar modivikasi permainan latihan lari jarak pendek (sprint)

2. Konsep

- ✦ Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya bisa juga disebut dengan sprinter

3. Prinsip

- ✦ Melakukan variasi pola gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

4. Prosedur

- ✦ Melakukan praktik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Scientific Learning
- Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
- Metode : Tanya Jawab, Diskusi, Demonstrasi

F. Media Pembelajaran

- Kotak Kardus,
- cone(kun)
- bola plastik kecil,
- kardus lompat
- Bendera
- peluit dan stop watch

G. Sumber Belajar

- Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 4 Kurikulum 2013
- Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 4 Kurikulum 2013

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Membuka pelajaran dengan salam dan berdoa❖ Memeriksa kehadiran siswa❖ Mengkondisikan siswa dalam mengawali kegiatan pembelajaran yang akan disampaikan <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mempertanyakan materi pembelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya❖ Mengeksplorasi kemampuan awal materi yang akan dipelajari <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan penghargaan /reward yang dapat menjawab pertanyaan yang diajukan guru❖ Memberikan dorongan kepada siswa untuk memahami tujuan yang akan kita pelajari❖ Melakukan pemanasan “ <i>Permainan Hitam-Hijau</i> “	10 menit

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)		Waktu
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat Siswa dirangsang untuk memahami materi pelajaran dengan mengamati Power Point dan menonton video pembelajaran. <div style="text-align: center;">  <p>The image shows a PowerPoint slide with the title 'Pola Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Permainan / Olahraga'. It features an illustration of three runners in various colored uniforms (orange, blue, and red) running towards the right. The slide also includes the text 'BAMAIN AJAR' in a blue box at the top left and 'Satuan Pendidikan: SDN 024868 Binjai Barat' at the bottom right.</p> </div>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hasil pengamatan yang dilakukan pada media gambar yang ditunjukkan .</p> <p>Mengajukan pertanyaan ,contoh :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Gerakan apa saja yang dilakukan pada video yang telah ditonton ? 	50 menit
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi / Mencoba Siswa mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian, Mengenai <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Kombinasi pola gerak dominan berlari</i> ❖ Aktivitas <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa</i> ❖ <i>Siswa bermain lari memindahkan benda melewati rintangan dengan pantauan guru</i> ❖ <i>Siswa Mengulang rangkaian gerak melalui permainan sederhana yang dimodifikasi</i> ❖ Mempraktikan <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>bermain lari memindahkan benda melewati rintangan dengan pantauan guru</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cara bermain berlari memindahkan benda melewati rintangan adalah</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Masing-masing lintasan diberi rintangan</i> 	

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)		Waktu
	<p><i>berupa Bilah dan kun</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan dengan jumlah siswa</i> 3. <i>Masing-masing kelompok berbaris pada lintasan permainan yang telah disediakan</i> 4. <i>Setiap siswa berlari melewati rintangan dengan bergantian dan memindahkan benda yang ada pada kardus dimasing-masing ujung lintasan untuk dibawah ke garis finish</i> <p>❖ Mendiskusikan</p> <p>❖ Saling tukar informasi tentang :</p> <p>★ <i>Kombinasi pola gerak dasar lari sprint melalui bermain yang dimodifikasi ,menggunakan lembar kerja yang telah diberikan oleh guru</i></p> <p>Hasil diskusi ditanggapi aktif oleh siswa dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan siswa atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p> <p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p>	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Pengertian lari jarak pendek</i> ❖ <i>Variasai pola gerak dasar lari sprint</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : <i>Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang</i> <i>Pengertian lari jarak pendek</i> <i>Variasai pola gerak dasar lari sprint</i> ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. 	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Siswa menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran :</p> <p>★ Menambah keluasan dan kedalaman Yang bersifat mencari</p>	

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)		Waktu
	solusi dari berbagai sumber dan pendapat mengenai: <i>Kombinasi pola gerak dasar lari sprint melalui bermain yang dimodifikasi</i>	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)		
Kegiatan Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan dengan rapi berdasarkan kelompok • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Berdoa 		10 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ✦ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - ✦ *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

- Pertemuan Pertama (Terlampir)

Binjai, Januari 2022

Mengetahui
Kepala SDN 024868 Binjai Barat



Dra. JAMALIAH
NIP. 196202011983042004

Guru Mata Pelajaran

WAHYU CAHYO BASKORO, S.Pd., M.Or
NIP.19860529 201102 1 001

Format Penilaian Sikap.

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Format Lembar Pengamatan Sikap Peserta didik

No	Nama	Sikap											
		Keterbukaan	Ketekunan belajar	Kerajinan	Tenggang rasa	Kedisiplinan	Kerja sama	Ramah dengan teman	Hormat pada orang tua	Kejujuran	Menepati janji	Kepedulian	Tanggung jawab
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

Keterangan:

Skala penilaian sikap dibuat dengan rentang antara 1 sampai dengan 4

Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Contoh Isi Buku Catatan Harian

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta didik	Kejadian
1.			
2.			
3.			
dst.			

Kolom kejadian diisi dengan kejadian positif maupun negatif. Catatan dalam lembaran buku tersebut, selain bermanfaat untuk merekam dan menilai perilaku peserta didik, sangat bermanfaat pula untuk menilai sikap peserta didik serta dapat menjadi bahan dalam penilaian perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, dalam observasi perilaku, dapat juga digunakan daftar cek yang memuat perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan muncul dari peserta didik pada umumnya atau dalam keadaan tertentu.

Tes Psikomotorik

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Coba lakukan variasi pola gerak dasar dalam atletik lari jarak pendek

Rubik penilaian

Aspek yang dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran			
Kedisiplinan			
Kerja sama			
Kemandirian			

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	✦ Lari jarak pendek	✦ Menjelaskan pengertian lari jarak pendek ✦ Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish). ✦ Menjelaskan berbagai peraturan dalam lari jarak pendek	Uraian	2

Contoh butir soal:

1. Jelaskan caramelakukan teknik variasi pola gerak dasar saat memasuki garis finish.
2. Sebutkan peraturan dalam atletik lari jarak pendek.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	SkorMaksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis / Pilihan Ganda

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	✦ Lari jarak pendek	✦ Menjelaskan pengertian lari jarak pendek ✦ Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish). ✦ Menjelaskan berbagai peraturan dalam lari jarak pendek	Pilihan Ganda	1

Soal Pilihan Ganda:

1.
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Penugasan

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	✦ Lari jarak pendek	✦ Menjelaskan pengertian lari jarak pendek ✦ Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish). ✦ Menjelaskan berbagai peraturan dalam lari jarak pendek	Penugasan

Tugas:

- ✦ Mencari gambar yang berkaitan dengan gerakan dasar lari jarak pendek

Rubrik Penskoran Penugasan

Komponen Penilaian	Rubrik	Skor
Pendahuluan	Tujuan dan landasan teori disampaikan dengan tepat	4
	Tujuan atau landasan teori disampaikan dengan kurang tepat	3
	Hanyamemuat salah satu komponenpendahuluan namun disampaikan dengan tepat	2
	Hanyamemuat salah satu komponen pendahuluan dan disampaikan dengan kurangtepat	1
Pelaksanaan	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan tepat	4
	Baris program ditulisdengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan kurangtepat	3
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan tepat	2
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan kurang tepat	1
Kesimpulan	Terkait dengan pelaksanaan tugas danadasaran untuk perbaikan penugasan berikutnya yang <i>feasible</i>	4

	Terkait dengan pelaksanaan tugas dan adasaran untuk perbaikan penugasan berikutnya tetapi kurang <i>feasible</i>	3
	Terkait dengan pelaksanaan tugas tetapi tidak adasaran	2
	Tidak terkait dengan pelaksanaan tugas dan tidak ada saran	1
Tampilan laporan	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover dan foto/gambar	4
	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover atau foto/gambar	3
	Laporan dilengkapi cover atau foto/gambar tetapi kurang rapi atau kurang menarik	2
	Laporan kurang rapi dan kurang menarik, tidak dilengkapi cover dan foto/gambar	1
Keterbacaan	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, dan ejaan semua benar	4
	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, beberapa ejaan salah	3
	Kurang dapat dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan beberapa ejaan salah	2
	Tidak mudah dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan banyak ejaan yang salah	1

No	Nama	Skor untuk					Jumlah skor	Nilai
		Pend	Pelaks	Kesimp	Tamp	Keterb		
1	Adi	4	2	2	3	3	14	70
...

Keterangan:

▲ Skor maksimal = banyaknya kriteria x skor tertinggi setiap kriteria.

▲ Pada contoh di atas, skor maksimal = $5 \times 4 = 20$.

▲ Nilai tugas = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

▲ Pada contoh di atas nilai tugas Ajat = $\frac{14}{20} \times 100 = 70$

Rubrik Penilaian Tugas Proyek

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Rubrik penilaian proyek untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No	Nama	Penilaian			
		Keakuratan Data dan Informasi	Ketepatan Analisis	Kerapian Penulisan Laporan	Kelancaran Presentasi
1.	Abdi
2.	Bagus
3.	Dst..

Pedoman penskoran :

Aspekyang Dinilai	Skor
Keakuratan data dan informasi <ul style="list-style-type: none"> • Data dan informasi yang digunakan sangat akurat dan lengkap • Data dan informasi yang digunakan akurat tetapi kurang lengkap • Data dan informasi yang digunakan tidak akurat dan tidak lengkap 	3 2 1
Ketepatan analisis <ul style="list-style-type: none"> • Analisis tepat • Analisis kurang tepat • Analisis tidak tepat 	3 2 1
Kerapian penulisan laporan <ul style="list-style-type: none"> • Penulisan laporan rapi • Penulisan laporan kurang rapi • Penulisan laporan tidak rapi 	3 2 1
Kelancaran dalam presentasi <ul style="list-style-type: none"> • Lancar • Kurang lancar • Tidak lancar 	3 2 1

Format Penilaian Praktik:

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Tugas :

- ✦ Melakukan praktik lari jarak pendek ke dalam bentuk permainan dimodifikasi dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

Nama peserta didik :

Kelas :

No	ASPEK YANG DINILAI	Skala Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Penghayatan				
2.	Atribut pendukung yang digunakan				
3.	Kerja sama				
4.	Ketepatan isi cerita				

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

Format Pengayaan

Satuan Pendidikan : SDN 024868 Binjai Barat
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Genap
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	K D	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1	Abdi					70		80	85
2	Bagus							80	85
3	Dst							80	85

Binjai, Januari 2022

Mengetahui
Kepala SDN 024868 Binjai Barat



Dra. JAMALIAH
NIP. 196202011983042004

Guru Mata Pelajaran

WAHYU CAHYO BASKORO, S.Pd., M.Or
NIP.19860529 201102 1 001