

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD MUHAMMADIYAH 15 SURABAYA
Kelas / Semester : V (Lima)/ 1 (satu)
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Atletik (Lari Cepat)
Alokasi waktu : 4 x 25 menit (3 pertemuan)

Kompetensi Inti

KI 1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.

KI3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.

KI4. Menyajikan pengetahuan faktual 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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	1. siswa dapat menjelaskan teknik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok dengan benar 2. siswa dapat menjelaskan teknik start jongkok 3. siswa dapat menjelaskan teknik memasuki finish pada lari cepat
4.2 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	1. Siswa dapat mempraktikkan gerakan start jongkok dengan benar 2. Siswa dapat mempraktikkan gerakan memasuki garis finish

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1) Peserta dapat menjelaskan teknik dasar lari cepat mulai start jongkok, akselerasi, dan memasuki garis finish
- 2) Peserta dapat melakukan gerakan start jongkok dengan benar
- 3) Peserta dapat melakukan gerakan memasuki garis finish

B. Metode pembelajaran

Pendekatan : Scientific dan TPACK Model Pembelajaran : Discovery learning

C. Media pembelajaran

Media Laptop, smartphone, aplikasi wa, zoom dan google classroom dan Video youtube

D. BAHAN/SUMBER BELAJAR

- a) Buku paket PJOK kelas V
- b) Video dari you tube :
- c) Referensi dari google

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN PERTAMA

PENDAHULUAN

1. Guru memandu peserta didik untuk memasuki kelas melalui aplikasi zoom yang telah diberitahukan melalui grup whatsapp kelas.
2. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan doa melalui Aplikasi zoom
3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik
4. Guru memberikan motivasi pentingnya kejujuran
5. Guru memberikan apersepsi mengenai keterkaitan materi dengan kehidupan sehari-hari
6. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran
7. Guru mengarahkan peserta didik membuka Video:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=n7Yrv4hKNtY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=FkunrthPM1c>
8. Peserta didik mengamati gambar yang diberikan.
9. Guru menjelaskan tentang tujuan pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang akan dicapai hari ini.

KEGIATAN INTI

1. Guru menyajikan materi ajar berupa PPT dan video melalui aplikasi zoom dan membagi di google classroom tentang materi Lari cepat.
2. Siswa mengamati video tentang materi Lari cepat.
3. Guru menjelaskan tahapan lari cepat mulai dari start jongkok, akselerasi, dan teknik memasuki garis finish
4. Siswa menganalisis gerakan tahap lari cepat ketika start, akselerasi, sampai memasuki garis finish
5. Siswa merangkum hasil pengamatan lari cepat menurut hasil pengamatannya
6. Siswa memaparkan hasil diskusi secara bergantian
7. Guru menanggapi hasil presentasi siswa
8. Guru membagikan uji pengetahuan lari cepat lewat tes tulis yang diunggah di google classroom.
9. Siswa mengerjakan tes tulis dengan batas waktu yang ditentukan dan di unggah di google classroom.

PENUTUP

1. Guru dan siswa menyimpulkan dan merefleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan.
2. Guru memberikan ungkapan terima kasih kepada siswa yang tetap disiplin belajar dalam keadaan seperti pandemi ini.
3. Guru juga memberikan informasi materi pertemuan berikutnya.
4. Sebagai penutup pembelajaran, guru dan siswa berdoa bersama
5. Guru mengucapkan salam dan mempersilahkan siswa meninggalkan pembelajaran lewat aplikasi zoom.

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan daring
2. Penilaian Pengetahuan: hasil pemaparan analisa materi lari cepat
3. Penilaian Keterampilan: tes tulis materi lari cepat

❖ Pertemuan ke 2

PENDAHULUAN

1. Guru memandu peserta didik untuk memasuki kelas melalui aplikasi zoom yang telah diberitahukan melalui grup whatsapp kelas.
2. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan doa melalui Aplikasi zoom

3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik
4. Guru memberikan motivasi pentingnya kejujuran
5. Guru memberikan apersepsi mengenai keterkaitan materi dengan kehidupan sehari-hari
6. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran
7. Guru mengarahkan peserta didik membuka Video :
 - https://www.youtube.com/watch?v=5H2Uwo06v_U
 - <https://www.youtube.com/watch?v=OZkctIz4NPk>
8. Peserta didik mengamati gambar yang diberikan.
9. Guru menjelaskan tentang tujuan pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang akan dicapai hari ini.

KEGIATAN INTI

1. Guru menyajikan materi ajar berupa PPT dan video melalui aplikasi zoom dan membagi di google classroom tentang materi start jongkok.
2. Siswa mengamati video tentang materi start jongkok.
3. Guru menjelaskan teknik start jongkok mulai posisi awal, memasuki aba-aba bersedia, siap, ya.
4. Guru menjelaskan posisi kaki, lutut, tangan dan kepala saat melakukan start jongkok
5. Siswa membandingkan dan menganalisa posisi tubuh ketika aba-aba bersedia, siap, dan ya'.
6. Siswa memaparkan hasil analisa posisi tubuh saat melakukan start jongkok
7. Guru menanggapi dan berdiskusi dengan siswa mengenai hasil pemaparan siswa
8. Guru membuka sesi tanya jawab dengan siswa berkaitan dengan materi start jongkok.
9. Guru menugaskan siswa membuat video praktek start jongkok dengan bantuan orang tua atau saudara untuk merekam dan mengunggah hasil video ke google classroom kelas masing-masing

PENUTUP

1. Guru dan siswa menyimpulkan dan merefleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan.
2. Guru memberikan ungkapan terima kasih kepada siswa yang tetap disiplin belajar dalam keadaan seperti pandemi ini.
3. Guru juga memberikan informasi materi pertemuan berikutnya.
4. Sebagai penutup pembelajaran, guru dan siswa berdoa bersama
5. Guru mengucapkan salam dan mempersilahkan siswa meninggalkan pembelajaran lewat aplikasi zoom.

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan daring
2. Penilaian Pengetahuan: pemaparan analisa tahapan start jongkok
3. Penilaian Keterampilan: pembuatan video praktek start jongkok

❖ Pertemuan ketiga

PENDAHULUAN

1. Guru memandu peserta didik untuk memasuki kelas melalui aplikasi zoom yang telah diberitahukan melalui grup whatsapp kelas.
2. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan doa melalui Aplikasi zoom
3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik
4. Guru memberikan motivasi pentingnya kejujuran
5. Guru memberikan apersepsi mengenai keterkaitan materi dengan kehidupan sehari-hari
6. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran

7. Guru mengarahkan peserta didik membuka Video :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Et-8bKByl0o>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=DtOU22Sj4Rg>
8. Peserta didik mengamati gambar yang diberikan.
9. Guru menjelaskan tentang tujuan pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang akan dicapai hari ini.

KEGIATAN INTI

1. Guru menyajikan materi ajar berupa PPT dan video melalui aplikasi zoom dan membagi di google classroom tentang materi teknik memasuki garis finish.
2. Siswa mengamati video tentang materi teknik memasuki garis finish.
3. Guru menjelaskan teknik memasuki garis finish
4. Guru menjelaskan posisi badan dan kepala saat memasuki garis finish
5. Siswa menganalisa gerakan memasuki garis finish
6. Siswa memaparkan hasil analisa gerakan memasuki finish
7. Guru menanggapi dan berdiskusi mengenai hasil pemaparan siswa
8. Guru membuka sesi tanya jawab dengan siswa berkaitan dengan materi gerakan memasuki garis finish.
9. Guru menugaskan siswa membuat video praktek memasuki garis finish secara sederhana dengan bantuan orang tua atau saudara untuk merekam dan mengunggah hasil video ke google classroom kelas masing-masing

PENUTUP

1. Guru dan siswa menyimpulkan dan merefleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan.
 2. Guru memberikan ungkapan terima kasih kepada siswa yang tetap disiplin belajar dalam keadaan seperti pandemi ini.
 3. Guru juga memberikan informasi materi pertemuan berikutnya.
 4. Sebagai penutup pembelajaran, guru dan siswa berdoa bersama
- Guru mengucapkan salam dan mempersilahkan siswa meninggalkan pembelajaran lewat aplikasi zoom.

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan daring
2. Penilaian Pengetahuan: hasil pemaparan analisa gerakan memasuki garis finish
3. Penilaian Keterampilan: pembuatan video praktek memasuki garis finish.

LAMPIRAN

A. RUBRIK PENILAIAN SIKAP

No.	Nama	Kehadiran	Keaktifan	Ketepatan pengumpulan tugas	Total
1					
2					
3					
dst					

Skala 1 -2 :

2 = tepat waktu / aktif

1 = terlambat/kurang aktif

$$NA = \frac{\text{Nilai total}}{6} \times 100$$

B. RUBRIK PENGETAHUAN

No	Nama	Kelancaran	Isi paparan	Total
1				
2				
dst				

Skala 1 -2 :

2 = bagus/ lengkap

1 = belum bagus /belum lengkap

$$NA = \frac{\text{Nilai total}}{4} \times 100$$

PENILAIAN TES TULIS (untuk pertemuan 1)

1. Sebutkan tahapan dalam lari sprint!
2. mengapa lari sprint atau lari cepat menggunakan start jongkok?
3. Sebutkan tahapan tahapan start jongkok?
4. Bagaimana teknik memasuki garis finish pada lari sprint?
5. Mengapa kita tidak boleh mengurangi kecepatan ketika akan memasuki garis finis?

C. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN

NO.	NAMA	Isi video	Ketepatan gerakan	Total
1				
2				
dst				

Skala 1 - 3 :

3 = Amat bagus

2 = Bagus

1 = belum bagus

$$NA = \frac{\text{Nilai total}}{6} \times 100$$

Mengetahui
Kepala Sekolah

MATIONO M.A
NBM.822082

Surabaya, 24 September 2020
Guru PJOK kelas V

RIZAL HAMDANI AKBAR, S.Pd
NBM.-