

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Dawuan Tengah III  
 Kelas / Semester : 5 / 1  
 Pelajaran : Atletik Kids  
 Sub Pelajaran : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 35 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menjelaskan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket dengan benar
2. Siswa mampu melakukan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.</li> <li>b Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat belajar PJOK.</li> <li>c Guru memulai pembelajaran dengan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket.</li> <li>d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran yang di Berikan guru agar peserta didik bersiap mengikuti materi yang disampaikan oleh guru.</li> </ul>	5 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a Mengamati - Peserta didik mengamati materi yang di sampaikan Guru                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mengenai Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh Roket yang diberikan oleh guru melalui penjelasan dan pemahaman Secara langsung</li> </ul> </li> <li>b Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· tentang materi yang di sampaikan agar pemahaman siswa semakin memahami dan hasil yang dicapai akan maksimal</li> </ul> </li> <li>c Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· disekitar berkaitan dengan materi yang di sampaikan dan beberapa pertanyaan siswa dan pemahaman secara individual bisa di terapkan pada saat praktek melempar Roket</li> </ul> </li> <li>d Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan Kombinasi                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Roket secara bergantian dipadukan antara teori dan contoh guru untuk Mendapatkan hasil lemparan masing-masing siswa.</li> </ul> </li> <li>e Mengkomunikasikan – Peserta didik dan guru mengkomunikasikan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Antara kesulitan yang dihadapi pada saat mencoba dengan hasil yang mereka capai masing-masing dan terus di motivasi agar lemparan yang dengan yang selanjutnya agar lebih baik sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dengan guru selalu mengamati setiap siswa yang sedang melakukan dan memberikan gerakan agar siswa mampu secara bertahap.</li> </ul> </li> </ul>	25 menit

<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>a Setelah dirasa peserta didik telah agar peserta didik mengerjakan tugas dengan tagihan yang disampaikan.</p> <p>b Guru memberikan motivasi dan beberapa catatan agar bisa diulang Ulang pada saat melakukan praktek lempar roket.</p> <p>c komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada</p> <p>d Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.</p> <p>e Mentup kegiatan pembelajaran dengan berdoa</p>	<p>5 menit</p>
-------------------------	---	--------------------

### C. PENILAIAN

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan pada saat melakukan praktek baik sebelum, pada saat melakukan maupun hasil dari praktek yang dilakukan oleh siswa di lapangan.

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada Materi pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik

#### 3 Penilaian Keterampilan

Memberikan penilaian sesuai instruksi dan cara yang disampaikan pada materi di awal Dan memberikan tugas agar berlatih terus di rumah sampai hasilnya baik.



Mengetahui  
Kepala Sekolah,

**DASEP SUGANDA, S.Pd**  
NIP. 19630929 198410 1 007

Cikampek, 20 Mei 2021  
Guru PJOK

**DEDY DWI PRASETIYANTO, S.Pd**  
NIP. -