

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Satuan Pendidikan : SD Islam Roushon Fikr Jombang  
Kelas / Semester : 6 / 1 (ganjil)  
Tema : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar (Kids ATLETIK)  
Sub Tema : Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar roket (Kids ATLETIK) dengan menggunakan aktifitas permainan olah raga yang menyenangkan (3.3, 4.3)  
Pembelajaran ke : 1 (simulasi mengajar)  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan demonstrasi dan praktir, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar roket (Kids Atletik) dengan benar.
2. Setelah mengamati kegiatan demonstrasi guru, peserta didik mampu memperagakan gerakan Kids Atletik sesuai teknik dasar ketrampilan yang baik dan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuka dengan salam dan berdo'a. <b>(Religius dan Integritas)</b></li><li>2. Guru menyampaikan judul materiberdasar tema dan tujuan pembelajaran hari ini yang akan dilakukan. <b>(Pengalaman belajar dan Variasi Aktivitas)</b></li></ol>	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menjelaskan materi Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar roket (Kids ATLETIK) dan memperagakan demonstrasi gerakan tersebut. <b>(Mandiri, Critical Thinking)</b></li><li>2. Siswa memperhatikan dan mengamati guru secara klasikal</li><li>3. Siswa memperagakan dan mempraktikkan gerakan teknik Kids Atletik dengan bimbingan guru secara individu dan klasikal.</li><li>4. Guru melakukan penilaian kepada siswa tentang materi Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar roket (Kids ATLETIK).</li></ol>	5 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama siswa menyimpulkan materi Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar roket (Kids ATLETIK)</li><li>2. Siswa mengerjakan tes tulis tentang gerakan Kids Atletik.</li><li>3. Siswa melakukan refleksi kegiatan pembelajaran tentang Kids Atletik.</li><li>4. Guru memberi tugas di rumah untuk siswa agar rutin berolah raga dan berlatih dengan dibantu saudara/ orang tua sebagai rencana tindak lanjut kegiatan pembelajaran, sekaligus menutup belajar dengan salam dan doa. <b>(Religius)</b></li></ol>	3 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. **Pengamatan Sikap** : (pengamatan dan rekaman sikap berupa buku kegiatan harian siswa)
2. **Penilaian Pengetahuan** : (tes tulis, lembar pencapai hasil belajar)
3. **Penilaian Keterampilan** : (hasil kerja harian dibuku siswa, unjuk kerja)

Mengetahui  
Kepala SD Islam Roushon Fikr



Dina Ratna Damayanti, S.Pd.I.

Jombang, 05 Januari 2022

Guru PJOK



Tri Suhadi, S.T., S.Pd.

Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap/ tingkah laku yang dinilai											
		Kejujuran				Tanggung Jawab				Disiplin			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	.....												
2	.....												
dst	.....												

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

## Daftar Penilaian Sikap PJOK.

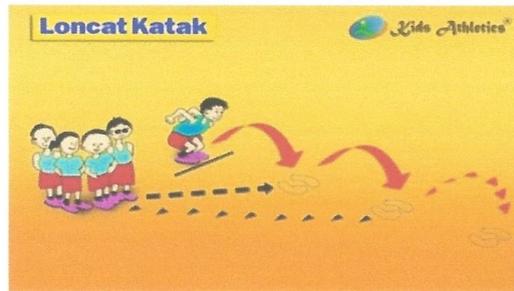
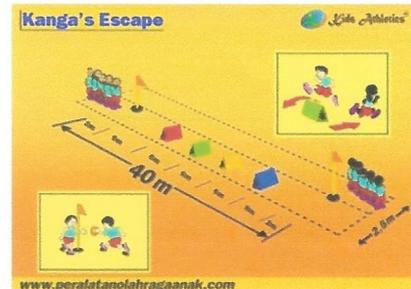
Sikap	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang
Kejujuran.	Jujur sejak awal hingga akhir permainan.	Cukup jujur sejak awal hingga akhir permainan.	Jujur hanya di setengah permainan.	Tidak jujur sejak awal hingga akhir permainan.
Tanggung jawab.	Bermain dengan hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman.	Bermain cukup hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman.	Bermain kurang hati-hati.	Bermain dengan ceroboh sehingga membahayakan keselamatan diri dan teman.
Disiplin.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten.	Cukup disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Kurang disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Tidak disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

Penilaian Pengetahuan

**Contoh soal**

Setelah mendengarkan penjelasan dan mengamati materi ATLETIK KIDS yang sudah disampaikan ustadz/ ustadza, cobalah ananda membuat kesimpulan ringkas untuk mengukur kemampuan ananda dalam memahami materi tersebut, ringkasa itu menjelaskan.....

- a) Apakah ATLETIK KIDS itu...?
- b) Cabang-cabang olahraga apa saja dalam ATLETIK KIDS (O2SN tahun 2019)...?



**Jawaban:**

Kids Atletik adalah cabang pengembangan dari olah raga atletik untuk permainan olah raga di sekolah dasar dan dikompertisikan dalam O2SN. Hal ini merupakan pengembangan olah raga usia dini dikenalkan pada anak-anak untuk mencari bibit potensial pada cabang olah raga Atletik.

Nomor yang dilombakan pada Kids Atletik:

- 1. Gawang Sprint (Kanga Escape)
- 2. Loncat Katak (Frog Jump)
- 3. Lempar Lembing Anak (Turbo Throwing)
- 4. Formula 1 (lari, Rintangn, Slalom)

## **Pedoman Penilaian**

Nilai 3 apabila sangat mampu menjelaskan gamblang dan tepat sesuai kunci jawaban.

Nilai 2 apabila cukup sebagian saja menjelaskan kurang tepat sesuai kunci jawaban.

Nilai 1 apabila tidak mampu menjelaskan sesuai kunci jawaban.

$$\text{NILAI : } \frac{\text{skor yang diperoleh} \times 100}{\text{skor maksimal}}$$

Penilaian Ketrampilan/ Unjuk Kerja

## Penilaian: Lari

No	Nama	Lari sprint					
		Gerak Dasar			Teknik Dasar		
		Kurang	Cukup	Bagus	Kurang	Cukup	Bagus
		1	2	3	1	2	3
1	.....						
2	.....						
dst	.....						

Keterangan:

K (Kurang): 1, C (Cukup) : 2, B (Bagus) : 3

Kriteria	Bagus (3)	Cukup (2)	Kurang (Berlatih Lagi) (1)
<p>Melakukan gerak dasar lari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu melakukan gerak start dengan benar.</li> <li>Siswa mampu melakukan gerak dasar saat berlari dengan benar</li> <li>Siswa mampu melakukan gerak dasar memasuki garis finish dengan benar.</li> </ul>	Siswa mampu melakukan tiga kriteria dengan benar.	Siswa mampu melakukan dua kriteria dengan benar.	Siswa mampu melakukan satu saja kriteria dengan benar.
<p>Teknik dasar lari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin.</li> <li>Lengan diayunkan secara bergantian dan konsisten.</li> <li>Sikap posisi badan agak condong ke depan.</li> </ul>	Siswa mampu melakukan tiga kriteria dengan benar.	Siswa mampu melakukan dua kriteria dengan benar.	Siswa mampu melakukan satu saja kriteria dengan benar.

Nilai kecepatan yang diraih LARI SPRINT = 40 meter

Anak usia 10 tahun/ kelas IV

Putra	Putri	Nilai
sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik	5
6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik	4
7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik	3
7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik	2
8.9 –	– dst	1

NILAI :  $\frac{\text{skor yang diperoleh} \times 100}{\text{skor maksimal}}$

**Penilaian: Lempar Turbo**

No	Nama	Lempar Turbo					
		Gerak Dasar			Teknik Dasar		
		Kurang	Cukup	Bagus	Kurang	Cukup	Bagus
		1	2	3	1	2	3
1	.....						
2	.....						
dst	.....						

**Keterangan:**

**K (Kurang) : 1,      C (Cukup) : 2,      B (Bagus) : 3**

Kriteria	Bagus (3)	Cukup (2)	Kurang (Berlatih Lagi) (1)
Gerakan dasar melempar turbo	Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dengan teknik yang baik.	Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dengan teknik yang cukup baik.	Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dengan teknik yang kurang baik.
Teknik melempar	Siswa dapat melempar bola dengan teknik yang sangat baik.	Siswa dapat melempar bola dengan teknik yang cukup baik.	Siswa dapat melempar bola dengan teknik yang kurang baik.

**Hasil yang diraih LEMPAR TURBO**

Anak usia 10 tahun/ kelas IV

Putra	Putri	Nilai
>35 meter	>30 meter	4
25 - 34	20 - 29	3
15 - 24	10 - 19	2
(Kurang) 14 meter	(Kurang) 9 meter	1

**Penilaian: Loncat Katak**

No	Nama	Loncat Katak					
		Gerak Dasar			Teknik Dasar		
		Kurang	Cukup	Bagus	Kurang	Cukup	Bagus
		1	2	3	1	2	3
1	.....						
2	.....						
dst	.....						

**Keterangan:**

**K (Kurang) : 1,      C (Cukup) : 2,      B (Bagus) : 3**

Kriteria	Bagus (3)	Cukup (2)	Kurang (Berlatih Lagi) (1)
Gerakan dasar loncat katak	Siswa dapat melakukan gerakan loncat katak dengan teknik yang baik.	Siswa dapat melakukan gerakan loncat katak dengan teknik yang cukup baik.	Siswa dapat melakukan gerakan loncat katak dengan teknik yang kurang baik.
Teknik loncat katak	Siswa dapat melakukan loncat katak dengan teknik yang sangat baik.	Siswa dapat melakukan loncat katak dengan teknik cukup baik.	Siswa dapat melakukan loncat katak dengan teknik yang kurang baik.

Hasil yang dicapai LONCAT KATAK

Anak usia 10 tahun/ kelas IV

Putra	Putri	Nilai
>400 cm	>350 cm	4
300 - 399	250 - 349	3
200 - 299	150 - 249	2
(Kurang) 200 cm	(Kurang) 150 cm	1