

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 3 Tanggeran
 Kelas / Semester : 6/1
 Pelajaran : Atletik (Lari Cepat)
 Sub Pelajaran : Start
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari cepat dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari cepat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa ❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> lari cepat, dengan menggunakan media gambar <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan berkelompok, siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan Start Jongkok 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mempresentasikan di depan kelas dengan ditanggapi serta diberikan masukan oleh kelompok lain dan guru. 3. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan <p>D. Mencoba</p> <p>Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas 2 orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> lari cepat secara bersama-sama.</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dan guru bersama-sama menyampaikan kesimpulan terhadap pembelajaran. 2. Peserta didik diberi kesempatan menyampaikan pendapat tentang kegiatan yang dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan penugasan, menginformasikan pembelajaran selanjutnya. 4. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa 	2 menit

C. PENILAIAN

Penilaian Sikap

Obsevasi/pengamatan (jurnal) selama proses kegiatan belajar berlangsung

Penilaian Pengetahuan

Tes tertulis tentang cara *start* lari cepat.

Penilaian Keterampilan

Mempraktekan cara *start* lari cepat.

RUBIK PENILAIAN

Penilaian Sikap

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai			
		Kerja sama	Percaya diri	Tanggung jawab	Solidaritas

Skor nilai 4 (sangat baik), 3 (baik), 2 (cukup), 1 (kurang)

Penilaian Pengetahuan

1. Sebutkan urutan pada aba-aba star jongkok?
2. Jelaskan cara melakukan aba-aba bersedia?
3. Jelaskan cara melakukan aba-aba siap?
4. Jelaskan cara melakukan aba-aba ya?

Penilaian praktek

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai		
		Sikap siap	Sikap bersedia	Sikap ya
1				
2				
3				

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Posisi Start Lari	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ratamto, S.Pd
NIP. 196708061988061001

Tanggeran, Januari 2022
Guru PJOK

Gunawan Maulana Elfalah, S.Pd
NIP. 198509092010011020