

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

| | |
|-------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri 6 Prabumulih |
| Kelas/ Semester | : VI (Enam) / 2 |
| Lingkup Materi | : Kids Atletik nomor lempar*/lari*/lompat* |
| Muatan terpadu | : Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan |
| Pembelajaran ke | : 3 |
| Alokasi waktu | : 10 menit |

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KI 3 : Mengetahui pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, disekolah dan tempat bermain.

KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator |
|--|--|
| 3. 3 Menerapkan Prosedur variasi, dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 3.3.1 Mengidentifikasi olahraga yang tergolong atletik 3.3. 2 Menjelaskan lari jarak pendek atau lari spint |
| 4. 3 Memperaktikan varaisi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 4.3.1 Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan |

Penguatan pendidikan karakter (PPK)

Mandiri

Nilai karakter mandiri merupakan sikap dan perilaku tidak tergantung pada orang lain dan mempergunakan segala tenaga, pikiran, waktu untuk merealisasikan harapan, mimpi dan cita-cita

Subnilai mandiri

Antara lain etos kerja (kerja keras), tangguh tahan banting, daya juang, profesional, kreatif, keberanian, dan menjadi pembelajar sepanjang hayat.

Integritas

Nilai karakter Integritas merupakan nilai yang mendasari perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan, memiliki komitmen dan kesetiaan pada nilai-nilai kemanusiaan dan moral integritas moral)

Karakter Integritas meliputi sikap tanggung jawab sebagai warga negara, aktif terlibat dalam kehidupan sosial, melalui konsistensi tindakan dan perkataan yang berdasarkan kebenaran

Subnilai Integritas antara lain kejujuran, cinta pada kebenaran, setia, komitmen moral, anti korupsi, keadilan, tanggung jawab, keteladanan, dan menghargai martabat individu (terutama penyandang disabilitas)

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. siswa mampu menyebutkan mengidentifikasi olahraga yang tergolong atletik
2. siswa mampu menjelaskan tentang nomor lari dalam atletik

D. MATERI PEMBELAJARAN

Variasi dan kombinasi pembelajaran atletik :

- Jalan
- Lari
- Lompat
- Lempar

E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : saintifik
- Metode : movement education

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Sumber Belajar :

- Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) kelas VI untuk sekolah dasar/ madrasah ibtidaiyah yang relevan
- Diklat atletik

Media /Alat Belajar

- Spidol
- media gambar

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | DESKRIPSI KEGIATAN | ALOKASI WAKTU |
|--------------------|---|---------------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none">• Dimulai dengan salam dan mengecek kehadiran siswa• Dilanjutkan dengan doa (integritas)• Apersepsi dengan mengulas sedikit materi yang telah disampaikan di pertemuan sebelumnya• Guru mengulas tugas belajar dirumah yang telah dilakukan (Mandiri)• Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini | 2 menit |
| Inti | <p>Langkah_Langkah Kegiatan Pembelajaran (Sintaks Problem Based Learning)</p> <p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan dan contoh materi gerak dasar lari yang dipaparkan oleh guru <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru bertany jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa• Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kealahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mencoba dan melakukan gerakan latihan lari di tempat secara perlahan-lahan• Melakukan gerakan lari perlahan –lahan dengan mengangkat paha. | 6 menit |

| | | |
|----------------|--|---------|
| | <p>Mengasosiasi (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dan dalam tentang topik/tema materi yang dipelajari dengan belajar dari aneka sumber • Menggunakan beragam pendekatan pembelajaran, media pembelajaran dan sumber belajar lain <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memfasilitasi terjadinya interaksi antarpeserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir | |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan umpan balik terhadap proses pembelajaran • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya | 2 menit |

H. PENILAIAN PEMBELAJARAN

| INDIKATOR | TEKNIK PENILAIAN | BENTUK INSTRUMEN | INSTRUMEN |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi olahraga yang tergolong atletik • Menjelaskan nomor lari dalam atletik | <ul style="list-style-type: none"> • Tes lisan • Praktek (kinerja) • Observasi | <ul style="list-style-type: none"> • Daftar pertanyaan • Tes contoh kinerja • Lembar observasi | <ul style="list-style-type: none"> • Ada berapa jenis olahraga atletik, sebutkan • Lakukan gerakan lari di tempat |

Mengetahui,
Kepala sekolah,

Prabumulih, 6 Desember 2021
Guru Mapel PJOK

Betty Erwati, S.Pd
NIP. 196304151984062006

Hendri, S.Pd., M.Si
NIP. 198803032011011004

LAMPIRAN 1
BAHAN AJAR

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SD Negeri 6 Prabumulih
Kelas/ Semester : VI (Enam) / 2
Lingkup Materi : Kids Atletik nomor lempar*/lari*/lompat*
Muatan terpadu : Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Pembelajaran ke : 3
Alokasi waktu : 10 Menit

I. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator |
|--|--|
| 3. 3 Menerapkan Prosedur variasi, dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 3.3.1 Mengidentifikasi olahraga yang tergolong atletik 3.3. 2 Menjelaskan lari jarak pendek atau lari spint |
| 4. 3 Memperaktikan varaisi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 4.3.1 Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan |

Pengertian Olahraga Lari

Olahraga lari adalah langkah cepat yang pada saat dilakukan, membuat tubuh jadi memiliki kecenderungan melayang akibat hanya ada satu kaki yang menjejak tanah dalam satu waktu. Olahraga ini merupakan salah satu cabang atletik yang paling populer.

Sejarah Olahraga Lari

Perlombaan lari resmi sudah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu dan dahulu. Kegiatan ini seringkali diadakan sebagai bagian dari ritual keagamaan, termasuk saat pertama kali diikuti sebagai cabang olahraga di olimpiade zaman Yunani kuno, tahun 776 sebelum Masehi. Perkembangan olahraga lari modern dimulai pada tahun 1800-an di Inggris. Pada tahun 1860, negara tersebut mengadakan perlombaan lari amatir untuk pertama kalinya. Pada 1896, Olimpiade modern pertama kali digelar dan di perlombaan yang sama, dan lari secara resmi menjadi olahraga yang dipertandingkan secara internasional. Lalu di tahun 1913, perwakilan 16 negara membentuk International Amateur Athletic Federation (IAAF). Hingga saat ini IAAF

masih berdiri, dan menjadi organisasi yang membuat aturan baku bagi olahraga lari di seluruh dunia.

Untuk kategori lapangan terbuka (outdoor) meliputi nomor-nomor **lari jarak pendek** yang diperlombakan adalah 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Sementara itu, **lari jarak pendek** yang dilombakan di lapangan tertutup atau indoor adalah **lari** 50 meter, 60 meter, 200 meter, dan 400 meter

Terdapat beberapa nomor pada kids atletik, yang mana di antaranya ialah:

1. Sprint Gawang, yang mana nomor sprint gawang sendiri mengadopsi nomor lari gawang pada cabang Atletik dewasa dimana hanya lintasannya yang di buat lebih pendek yaitu 40 meter.
2. Lari Formula, yang mana lari formula sendiri di mainkan pada sebuah lapangan yang mempunyai keliling 40 meter dan lapangan sendiri di buat dengan terdapat rintangan di dalamnya berupa Gawang, dan cones untuk berlari zig-zag.
3. Loncat katak, yang mana loncat katak sendiri ialah suatu nomor dari pengembangan pada lompat jauh akan tetapi pada loncat katak tidak menggunakan awalan lari dan hanya menggunakan awalan di tempat atau standing broad jump.
4. Lempar turbo, yang mana lempar turbo sendiri ialah suatu nomor dari pengembangan pada lempar lembing.

Cabang atletik merupakan suatu perlombaan yang di dalamnya terdapat beberapa nomor yang di perlombakan, yang mana di antaranya ialah nomor lari, nomor lempar, nomor lompat, dan jalan. Sedangkan jika kita melihat dari asal katanya atletik sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon di mana kata ini memiliki makna berlomba atau bertanding. Selain itu terdapat juga beberapa ahli yang mengemukakan pendapat atau pengertiannya mengenai atletik, yang mana di antaranya ialah:

- Muhajir, yang mana muhajir sendiri memaknai atletik sebagai suatu jenis olahraga yang tumbuh dan bisa berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia, seperti halnya berlari, berjalan, melompat, dan melempar.
- Sukirno, yang mana sukirno sendiri menjelaskan kalau atletik merupakan suatu olahraga paling tua dan induk dari semua cabang olahraga atau Mother Of Sport.
- Eri Periatama, yang mana eri periatama sendiri menjelaskan kalau atletik ialah suatu olahraga yang sebagian besar kegiatannya dilakukan di lintasan dan lapangan.

Athletik kids adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh anak sekolah dasar, meliputi

1. Lempar Turbo
2. Loncat Katak
3. Lari Formula 1
4. Kanga Escape

diatas adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kategori Atletik kids,disini saya akan menjelaskan satu per satu tentang cabang olahraga tersebut

1. LEMPAR TURBO

Permainan ini mirip lempar galah tapi perbedaannya hanya di media yang digunakan karena ini adalah lempar turbo maka alat yang digunakan adalah seperti sesuatu yang menyerupai turbo

dibawah adalah alat lempar turbo



gambar anak melakukan lempar turbo

2. LONCAT KATAK

Lompat katak adalah gerakan melompat menirukan seperti katak,dimana athlit yang melakukan gerakan paling jauh akan menjadi pemenanag dalam perlombaan tersebut,gerakan ini dilakukan sebanyak tiga kali lompatan dan dalam lompatan tersebut tidak boleh berhenti,jika berhenti maka dinyatakan gugur,maka untuk anak harus banyak dilatih agar kemampuannya baik dan bisa melakukannya dengan cara yang baik dan benar.

3. LARI FORMULA

Lari F1 adalah jenis olahraga yang membutuhkan kombinasi gerakan dan fikiran,karena disini anak akan melakukan gerakan lari menyelesaikan semua rute nypai finis,dibawah adalah gambar skema lintasan yang digunakan dalam lari formula 1

4. KANGA ESCAPE

Lari dengan kombinasi melompat dan melalui rintangan ini juga masuk dalam kategori Atletik kids,olahraga ini membutuhkan kecepatan,ketangkasan,kecerdasan,serta kerjasama tim

dalam melalui rintangan,tanpa latihan yang cukup anak akan sulit bersaing untuk bisa menjadi yang terbaik,dibawah

demikian adalah olahraga yang dikategorikan dalam ATHLETIK KIDS sebagai pengajar yang baik bimbinglah anak didik kalian dengan telaten,penuh kesabaran,serta menanamkan sikap sportifitas dalam segala hal,serta attitude yang baik,masalah juara atau tidak yang penting anak anak udah mendapatkan hak yang semestinya,sekian dari saya,terimakasih,semoga ini bermanfaat.

LAMPIRAN 2
MEDIA PEMBELAJARAN

MEDIA PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 6 Prabumulih
Kelas/ Semester : VI (Enam) / 2
Lingkup Materi : Kids Atletik nomor lempar*/lari*/lompat*
Muatan terpadu : Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Pembelajaran ke : 3
Alokasi waktu : 10 Menit

I. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator |
|--|--|
| 3. 3 Menerapkan Prosedur variasi, dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 3.3.1 Mengidentifikasi olahraga yang tergolong atletik 3.3. 2 Menjelaskan salah satu cabang atletik pada nomor lari |
| 4. 3 Memperaktikan varaisi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 4.3.1 Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan |



https://www.google.co.id/search?q=Materi+lari&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiAqprbuZz1AhVLSGwGHS4sC7IQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1440&bih=719&dp_r=1

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN

INSTRUMEN PENILAIAN

Keteranag teknik penilaian:

1. Kuis/ embedded tese (kognisi)

Ada berapa jenis olahraga Atletik, sebutkan ?

Keterangan :

Berikan penilaian terhaap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Rubrik Penilaian

Atletik

| Pertanyaan Yang Diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|---|-------------------------|----------|----------|----------|
| | <i>0</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| Ada berapa jenis olahraga Atletik, sebutkan ? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL | | | | |

Keterangan :

Nilai 3, jika peserta didik mampu menyebutkan ke 3 jenis jawaban

Nilai 2, jika peserta didik mampu menyebutkan ke 2 jenis jawaban

Nilai 1, jika peserta didik mampu menyebutkan hanya 1 jenis jawaban

Nilai 0, jika tidak mampu menyebutkan jenis jawaban

2. Tes unjuk kerja (Psikomotor) :

1) Lakukan gerakan lari di tempat

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Rubrik Penilaian

Atletik

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|------------------------------------|----------------|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Lakukan gerakan lari di tempat ! | | | - | - |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL | | | | |

Pengamatan sikap

Pengamatan nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerja sama

Keterangan :

Berikan tanda ceklist (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di ceklist (√) pada kategori baik, sedang dan kurang.

Rubrik penilaian

Lembar Tes Observasi Perilaku Dalam Gerak Lokomotor

| No | Nama | Perilaku Yang Di Nilai | Cek | | |
|-------------------------------|------|------------------------|----------|------------|------------|
| | | | Baik (3) | Sedang (2) | Kurang (3) |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : | | | | | |

Dalam penilaian guru mengamati perilaku yang menonjol “baik dan kurang” dan perilaku yang “rata-rata” diabaikan. Hal ini untuk memudahkan guru dalam penilaian.

Nilai akhir yang diperoleh peserta didik = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis