

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 4 Jeunieb
Kelas/Semester : 4 (Empat) / 1 (Satu)
Mata Pelajaran : PJOK
Tema : Aktif Berolah Raga
Sub Tema : Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Lempar.
Materi Pokok : Lempar
Alokasi Waktu : 2 × 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lempar dengan benar.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lempar dengan benar.
3. Peserta didik dapat memahami dan mempraktekan gerak dasar lempar dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	AW
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa2. Membaca doa, dipimpin oleh siswa secara bergilir3. Menyanyikan lagu wajib nasional, guru memberikan penguatan tentang pentingnya rasa nasionalisme4. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pemanasan yang mengarah pada atletik.	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar lempar. Guru memberikan apersepsi terkait materi variasi gerak dasar lempar.2. Guru meminta peserta didik membaca teks mengenai variasi gerak dasar lempar pada buku siswa halaman 64.3. Guru menjelaskan variasi gerak dasar lempar.4. Guru meminta peserta didik mengerjakan rubrik (halaman 64)5. Guru menjelaskan cara melakukan lempar roket dan lempar bola ayun.6. Guru memberikan contoh peragaan lempar roket dan lempar bola ayun secara sesuai tahapan.7. Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan lempar roket dan lempar ayun. Guru membagi peserta didik dalam dua kelompok besar, yaitu kelompok A dan B. Kelompok A mempraktikkan gerakan lempar roket dan kelompok B mempraktikkan gerakan lempar bola ayun. Jika semua anggota kelompok sudah melakukannya, dapat berganti tugas.8. Guru meminta peserta didik saling mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya, dan siswa memberikan pendapat.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Aktivitas ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.b. Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan (hal 68–70). Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajarand. Peserta didik melakukan Refleksi (hal 71).e. Guru memberikan remedi dan pengayaan bila waktu memungkinkan..f. Peserta didik dimotivasi untuk senantiasa bersyukur atas karunia sehat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa. Peserta didik melakukan doa atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran ini (penguatan nilai religius/spiritual).	

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

*Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan guru

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Jeunieb,
Guru Penjasorkes

ABDULLAH, S.Pd
NIP. 19681231 199403 1 041

AZHAR, S.Pd
NIP. 19860821 202012 1 002

Penilaian

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal.

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan perilaku	Butir Sikap	Tindak lanjut
1					
2					
3					
4					
5					
dsb					

Contoh Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- Teknik penilaian : tes tertulis.
- Instrumen penilaian: soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal Pilihan Ganda

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

Kunci Jawaban

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1. b | 4. A | 7. a | 10.d |
| 2. c | 5. B | 8. c | |
| 3. d | 6. C | 9. c | |

2) Soal uraian

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
1	Posisi awal, sikap berdiri tegak. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang. Bola dipegang tangan kanan di belakang telinga dengan siku ditekuk	1
	Pandangan ke arah sasaran yang dituju. Ayunkan lengan kanan dengan kuat.	1
	Saat bola berada di atas depan kepala, lepaskan bola. Ikuti dengan lecutan di pergelangan tangan agar bola meluncur ke atas depan.	2
2	Langkahkan kaki kanan ke depan dengan lutut agar ditekuk. Ayunkan	1

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
	lengan kiri dari belakang ke depan. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	
	Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan dari belakang ke depan. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	1
	Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	1
	Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	1
3	Posisi awal berdiri tegak di garis start dan pandangan ke depan. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka secara rileks. Posisi badan condong ke depan dan pandangan ke depan.	2
	Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.	2
	Lakukan gerakan lari dengan cepat pada jarak tertentu. Gerakan ini dapat divariasikan dengan lari zig-zag melewati rintangan.	2
4	Variasi langkah biasa dan langkah tegak.	1
	Variasi langkah rapat dan langkah cepat.	2
5	Sikap awal berdiri, angkat kaki kanan.	1
	Lakukan tolakan kaki kiri dengan kuat diikuti ayunan lengan. Gerakan ini membuat tubuhmu melenting ke atas, kemudian mendarat dengan kedua kaki agak mengeper.	2
	Kedua lengan diluruskan ke depan. Kedua lengan diluruskan ke depan untuk keseimbangan badan.	1
Jumlah skor yang diperoleh		20

Skor maksimum soal uraian: 20

Pedoman penilaian lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu.

Aspek yang dinilai meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir saat melakukan kombinasi gerak.

- a. Teknik penilaian: tes praktik atau unjuk kerja.
- b. Instrumen penilaian: lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar pengamatan penilaian keterampilan variasi gerak jalan, lari, lompat, dan lempar.
 - 2) Lembar pengamatan penilaian keterampilan unjuk kerja.
- c. Butir Soal Keterampilan
 - 1) Praktikkan variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak.
 - 2) Praktikkan variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag.
 - 3) Praktikkan variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh.
 - 4) Praktikkan gerakan lempar roket.

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu penilaian :
 Petunjuk :
 Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Nomor Presensi :

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
1	variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak			
2	variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag			
3	variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh			
4	gerakan lempar roket			
Jumlah skor yang diperoleh				
Nilai akhir				

Ketentuan penskoran:

- Keterampilan variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak
 Indikator penilaian:
 - Melakukan gerakan jalan biasa dengan baik.
 - Melakukan gerakan jalan tegak dengan baik.
 - Melakukan gerakan variasi jalan biasa dan tegak.
 - Keterampilan variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag
 Indikator penilaian:
 - Variasi lari santai dan lari cepat
 - Variasi lari menyamping dan lari zig-zag
 - Variasi lari cepat dan zig-zag
 - Keterampilan variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh
 Indikator penilaian:
 - Variasi lompat meraih bola dan lompat kotak dalam jarak tertentu
 - Variasi loncat ke atas dan loncat jauh tanpa awalan
 - Variasi lompat raih bola ke depan dan lompat jauh
 - Keterampilan variasi gerakan lempar roket
 Indikator penilaian:
 - Variasi gerak lempar roket
 - Variasi gerak lempar lurus
 - Variasi gerak lempar roket dengan sasaran
- Penskoran
- Skor 3, jika dapat melakukan tiga gerakan
 - Skor 2, jika mampu melakukan dua gerakan
 - Skor 1, jika hanya melakukan satu gerakan

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$