RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SDN MURTIREJO

Kelas / Semester : 4/1

Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sub Materi : Latihan Kekuatan

Pertemuan : 12

Alokasi waktu : 4 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

- 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan	3.5.1 Menjelaskan konsep variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk
	ideal.	mencapai berat badan ideal.
4.5	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	bentuk latihan; daya tahan, kekuatan,

C. TUJUAN

- 1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kekuatan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- 2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

Nilai Karakter

- Religius
- Mandiri
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

D. MATERI

Latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : Scientific
Strategi : Cooperative Learning
Teknik : Example Non Example
Metode : Permainan, Tanya Jawa

: Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PEWI		Alokasi
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
 Kegiatan Pendahuluan Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplikan siswa/PPK). Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap 		30 menit
	disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembalajaran serta menyapa anak	
	kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.	
	Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	
Kegiatan	A. Mengamati	95
Inti	 Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani Guru memperlihatkan beberapa contoh gambar Latihan kekuatann dan daya tahan otot . (Mandiri) 	menit
B. Menanya		
	 Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) 	
	C. Menalar	
	 Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan kekuatan. (Critical Thinking, Collaboration) Guru menunjuk kembali siswa yang telah 	
	melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan	
	memperagakan cara latihan kekuatan dengan bimbingan guru.	
	Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan	
	5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham	

	1	tentang kegiatan yang akan dilakukan. Mencoba . Sebelum memulai kegiatan latihan kekuatan, guru harus mempelajari teknik latihan kekuatan setahap demi setahap sampai mahir. . Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kekuatan secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)	
	1	Mengkomunikasikan Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)	
Kegiatan Penutup	2. 6 0 3. 6	setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan segiatan pendinginan. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pasa sari ini bagi tubuh. Galam dan do'a penutup. (Religius)	15 menit

G. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

A. Latihan Kekuatan dan daya tahan otot.

Kiteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Latihan Push up	1. Mampu mempraktekan	Memenuhi	Memenuhi	Tidak
	teknik dengan baik	kriteria 2	kriteria 3	memenuhi
	2. Mampu mempraktekan			semua kriteria
	teknik cukup baik.			
	3. Mampu mempraktekan			
	teknik kurang baik.			

G. SUMBER DAN MEDIA

- 1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)..
- 2. Internet.
- 3. Media Pengajaran kelas 4 SD/MI
- 4. Gambar latihan kekuatan dan daya tahan otot
- 5. Buku Pendidikan Jasmani olah0lah dan kesehatan Kelas IVSD/MI

Mengetahui	Kebumen, 1 Okt 2021
Kepala Sekolah,	Guru PJOK,
	SRINORYATIN,S.Pd
	Nip, 19701018 200003 2 003