

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P) PJOK SD KELAS 4



**SDN 5 PATOKAN
KEC. SITUBONDO**

**TOPIK 5
AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN
JASMANI TERKAIT KESEHATAN**

YENI DWI RAHMAWATI, S.Pd

Surel : 201512368325@gurukuu.id

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(simulasi mengajar)

Sekolah : SD Negeri 5 Patokan
Mapel : PJOK
Bab : V
Kelas/Semester : 4 / 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Sikap Spiritual yaitu, “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya”.
2. Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga”.

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
- 4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan latihan aktivitas kebugaran jasmani selama 2 minggu di rumah, peserta didik mampu menjelaskan manfaat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan benar

D. INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN

- 3.5.1 Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas kebugaran jasmani
- 4.5.1 Mempraktikkan salah satu latihan aktivitas kebugaran jasmani di rumah selama 2 minggu

E. MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas Kebugaran Jasmani

F. METODE PEMBELAJARAN

Tugas Proyek

G. STRATEGI PEMBELAJARAN

Pendekatan Saintifik

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- **Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)**
 - Menyapa peserta didik dengan salam
 - Menanyakan kabar peserta didik hari ini
 - Mengajak peserta didik untuk berdoa
 - Mengecek kehadiran peserta didik
 - Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini
 - Memotivasi peserta didik

- **Kegiatan Inti (5 Menit)**
 - Mengajak peserta didik mengamati hasil praktik menyelesaikan LKPD 2 minggu yang lalu
 - Mengelompokkan peserta didik sesuai latihan aktivitas kebugaran jasmani yang dipilih
 - Menstimulus peserta didik dengan pertanyaan tentang hasil proyek
 - Menanyakan perasaan peserta didik setelah mendapat hasil dari proyek
 - Memberikan waktu peserta didik untuk menyampaikan manfaat dari latihan yang dilakukan

- **Kegiatan Penutup (2 Menit)**
 - Bersama peserta didik menyimpulkan manfaat keseluruhan melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani
 - Memberikan award kepada peserta didik karena telah melaksanakan tugas dengan baik

I. PENILAIAN

- Penilaian Sikap : Disiplin, tanggung jawab (dilaksanakan saat pembelajaran berlangsung dengan melihat hasil kerja LKPD)
- Penilaian Pengetahuan : menilai hasil LKPD
- Penilaian Praktik : Melihat hasil video siswa saat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani di rumah

Situbondo, 5 Januari 2021

Mengetahui,
Plt. Kepala SD Negeri 5 Patokan

Guru PJOK

SITI WULANDARI, S.Psi., S.Pd., M.Pd.
NIP. 19750428 200701 2 008

YENI DWI RAHMAWATI, S.Pd
NIP. 19840317 200604 2 016

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : 4 / 1

Materi Pembelajaran : Latihan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Nama :

Petunjuk :

1. Berdoalah sebelum melakukan kegiatan
2. Tuliskan nama lengkapmu
3. Baca petunjuk kegiatan dengan cermat
4. Lakukan kegiatan dengan disiplin, tanggung jawab

Latihan :

Tujuan : Melalui praktik latihan aktivitas kebugaran jasmani selama 2 minggu peserta didik mengetahui manfaat melakukan latihan

Alat dan Bahan :

Sesuaikan dengan latihan pilihan peserta didik

Langkah-langkah kegiatan :

1. Pilihlah salah satu latihan kebugaran jasmani di bawah ini :
 - Latihan daya tahan : loncat tali
 - Latihan kekuatan : sit up
 - Latihan kecepatan : lari sprint berulang
 - Latihan kelincahan : lari bolak balik
2. Lakukan latihan tersebut secara rutin setiap hari selama 2 minggu. Setiap kali latihan luangkan waktu 15 menit
3. Jangan lupa dokumentasi dalam bentuk vide
4. Bandingkan kebugaran tubuhmu sebelum dan sesudah pada kolom yang disediakan
5. Tulislah manfaat yang dihasilkan pada kolom kesimpulan

Kebugaran sebelum latihan	Kebugaran sesudah latihan

Kesimpulan :