

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN DUKUH 02
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IV / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kekuatan & Kelincahan)
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan

KD 3.5	KD 4.5
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
IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menjelaskan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kekuatan dan kelincahan pribadi secara sederhana dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kekuatan dan kelincahan pribadi secara sederhana dengan benar.
Tujuan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan bentuk latihan kekuatan dengan baik melalui aktivitas sit up dan back lift. Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan bentuk latihan kelincahan dengan melakukan aktivitas lari berpola. 	

Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Metode: . Penugasan melalui <i>Whatsapp Group</i> dan atau LKPD Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Teks bacaan Gambar Video pembelajaran <i>Cone</i> yang dapat dimodifikasi atau diganti dengan benda apapun yang ada di rumah peserta didik Produk: Latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana. 	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam, berdoa, dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. (<i>religius</i>) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. <p>Kegiatan Inti <i>Sinkron</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan materi kebugaran jasmani (latihan kekuatan dan kelincahan) melalui media power point dalam bentuk teks dan video; Peserta didik menerima dan mempelajari materi melalui power point yang berisi materi, perintah dan indikator tugas aktivitas latihan kebugaran jasmani (latihan kekuatan dan kelincahan). Peserta didik menerima umpan balik atau tanya jawab dari guru tentang aktivitas latihan kebugaran jasmani latihan (kekuatan dan kelincahan) melalui pertemuan di kelas. <p>Penutup <i>Sinkron</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan reinforcement atau penguatan kepada peserta didik. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan salam. (<i>religius</i>) Peserta didik diminta mengirimkan video dengan durasi singkat atau foto aktivitas latihan jika dimungkinkan. (<i>gotong royong</i>)
Asesment/Penilaian	
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal atau catatan guru dengan atau tanpa melibatkan peran orangtua. Pengetahuan : Daftar periksa, pertanyaan sederhana, video latihan peserta didik. Keterampilan : Daftar periksa, video latihan peserta didik. 	

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Dukuh 02

Dra. Tarik Rushandriyani
NIP. 19660927 198806 2 001

Salatiga, 01 Juli 2021

Guru PJOK

Ferry Sukmawan, S.Pd.
NIP. 19851028 200902 1 003

LAMPIRAN 1

A. MATERI PEMBELAJARAN

The infographic is titled "Apakah SEHAT dan BUGAR?". It features the logo of the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA) and the GERMAS logo. The main title is in large, bold, yellow letters. Below the title, there are two main sections: "Sehat" and "Bugar".

Sehat
adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
(Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan)

Bugar
Kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga

Activities are illustrated with a silhouette of a person kicking a yellow ball labeled "Aktivitas Fisik" and a silhouette of a person lifting weights.

At the bottom, there is a yellow bar with social media icons and the website www.p2ptm.kemkes.go.id, along with Facebook, Twitter, and Instagram handles: @p2ptmkemenkesRI.

Cara untuk menjaga kesehatan tubuh kita bisa dengan cara modern ataupun dengan cara alami. Anda juga bisa melakukan hal-hal kecil yang mudah tetapi akan berpengaruh penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Berikut ini beberapa cara untuk menjaga kesehatan tubuh :

1. Penuhi makanan yang berserat
2. Sarapan sebelum jam 9
3. Mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna
4. Jaga kebersihan dan kehygienisan makanan
5. Hindari terlalu sering mengonsumsi makanan instan
6. Kontrol porsi makan
7. Perbanyak minum air putih
8. Hindari mengonsumsi minuman isotonik terlalu sering
9. Hindari kebiasaan begadang
10. Biasakan minum air putih sebelum dan setelah tidur
11. Minum multivitamin
12. Olahraga secara teratur
13. Istirahat yang cukup

Cara meningkatkan kebugaran jasmani agar tubuh tetap sehat dan bugar

1. Rutin olahraga

olahraga 30 menit setiap hari menjaga kebugaran tubuh

2. Aktif bergerak

beres-beres rumah setiap hari meningkatkan kebugaran jasmanii

3. Makan sehat dan bergizi seimbang

makan buah dan sayur biin badan sehat dan bugar

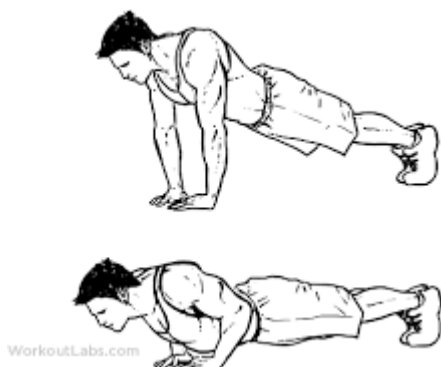
LATIHAN KEKUATAN

Kekuatan adalah kapasitas konstruksi dari otot,yang merupakan gerakan otot dari gerakan pertamanya sampai jarak gerakan sepenuhnya dan mengulangi kemampuan tersebut terhadap perlawanan.

Manfaat latihan kekuatan :

- Memperlancar peredaran darah
- Meningkatkan metabolisme dan menjaga fungsi organ tubuh
- Meningkatkan kepadatan dan kekuatan tulang
- Menjaga fleksibilitas dan keseimbangan tubuh
- Memperbaiki postur tubuh

a. Gerakan push up



b. Gerakan back lift



Gerakan ini boleh dilakukan secara berpasangan dengan anggota keluarga di rumah.

c. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

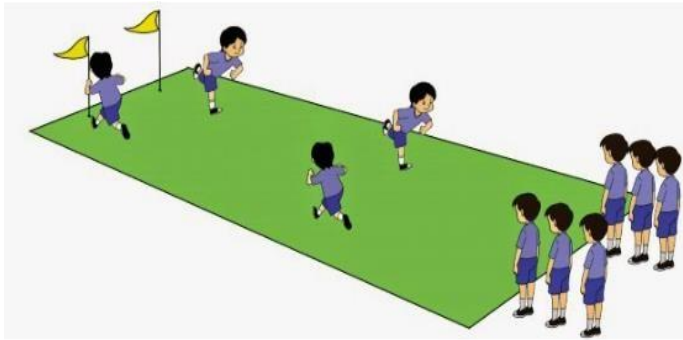
Manfaat latihan kelincahan

1. Mempermudah dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari -hari.
2. Mempermudah dalam melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.
3. Menyehatkan jantung dan paru-paru.

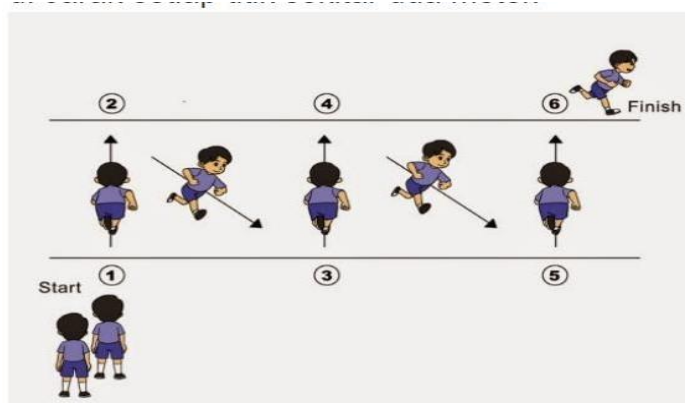
4. Memperlancar aliran darah.
5. Tidak mudah terserang penyakit.

Contoh latihan kelincahan

1. Lari bolak-balik



2. Lari zigzag



Sumber :

<https://cse.google.com/cse?q=gambar+gerakan+push+up&sa=Search&ie=UTF-8&cx=partner-pub%2D3317167162609756:3134777453#%9C>
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/kelincahan.pdf>
<https://humankinetics.me/2019/03/19/agility-drills-for-football/>

LAMPIRAN 2
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK PERTEMUAN I
LEMBAR KERJA PESERTA
DIDIK PJOK SD KELAS IV
AKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN

Nama :
Kelas :
No presensi :

Petunjuk

1. Cermati lembar kerja dan tanyakan ke guru PJOK apabila ada yang tidak diketahui!
2. Lakukan aktivitas seperti pada gambar!
3. Jawablah pertanyaan di bawah, setelah melakukan aktivitas latihan kekuatan

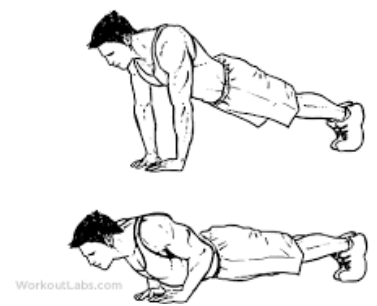

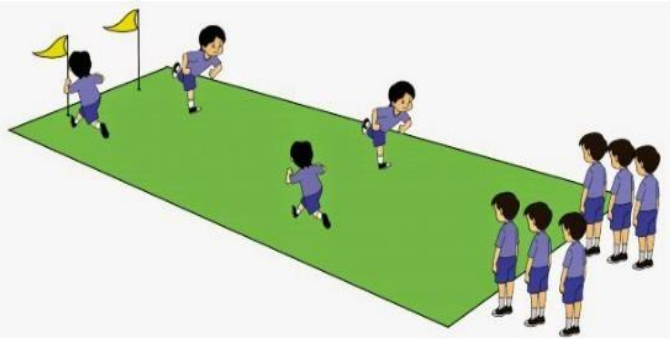
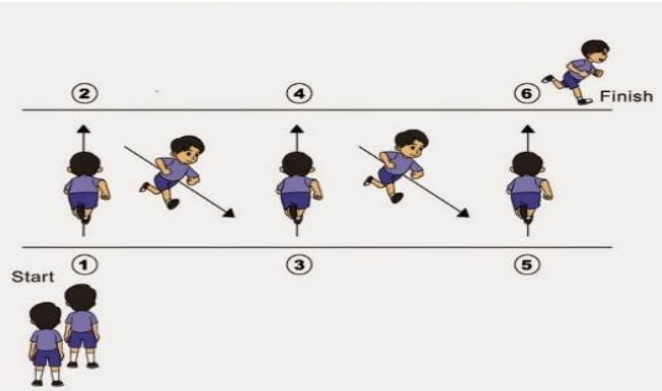
Penilaian Pengetahuan

Latihan Soal

1. Bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah....
 - a.back-up
 - b.push-up
 - c.lay-up
 - d.sit-up
2. Tujuan melakukan pemanasan sebelum beraktivitas olahraga yaitu agar....
 - a.terhindar dari cedera
 - b.badan terasa lebih hangat
 - c.tubuh mengeluarkan keringat
 - d.organ dalam tubuh semakin sehat
3. Berolahraga secara teratur dapat membuat tubuh menjadi....
4. Posisi awal tidur terlentang lalu kaki ditekuk, angkat badan hingga posisi duduk lalu turunkan kembali, lalu gerakan ini dilakukan berulang-ulang. Pernyataan tersebut merupakan rangkaian gerakan yang disebut....
5. Lari Zig-zag bertujuan untuk melatih....
6. Duduk telunjuk dengan kedua kaki lurus, usahakan kedua tangan untuk mencapai ujung jari kaki dan mencium lutut. Uraian gerakan tersebut bertujuan untuk melatih....

Penilaian Keterampilan

NO	AKTIFITAS FISIK YANG DILAKUKAN	BERAPA KALI MELAKUKAN
----	--------------------------------	-----------------------

<p>1</p>	 <p>Lakukanlah gerakan ini sebanyak 10 kali</p>	
<p>2.</p>	 <p>Lakukanlah gerakan ini sebanyak 10 kali</p>	
	 <p>Lakukan lari bolak-balik sebanyak 5 kali</p>	
	 <p>Lakukan lari zig-zag sebanyak 5 kali</p>	

RUBRIK PENILAIAN LK PERTEMUAN 1

A. PENILAIAN PENGETAHUAN

Kisi kisi latihan soal pembelajaran hari ini

No	KD 3.5 dan 4.5	Materi	Indikator	Jenis Soal
1.	Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Aktivitas kebugaran jasmani	menyebutkan salah satu bentuk aktivitas kebugaran jasmani	Pilihan Ganda
2.		Aktivitas kebugaran jasmani	menyebutkan tujuan pemanasan sebelum beraktivitas olahraga	Pilihan Ganda
3.		Aktivitas kebugaran jasmani	menyebutkan manfaat olahraga secara teratur	Isian
4.		Aktivitas kebugaran jasmani	menganalisis gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani	Isian
5.		Aktivitas kebugaran jasmani	menyebutkan tujuan salah satu latihan kebugaran jasmani	Isian
6.		Aktivitas kebugaran jasmani	menyebutkan tujuan latihan gerakan kelentukan	Isian

Penilaian

1. Setiap nomor memperoleh 2 skor
2. Nilai Keseluruhan =

$$\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah keseluruhan}} \times 100$$

B. PENILAIAN KETERAMPILAN

Indikator Penilaian	Ya	Tidak
	Jumlah repetisi	
Melakukan gerakan push up		
Melakukan gerakan back lift		
Melakukan gerakan lari bolak balik		
Melakukan gerakan lari zig zag		

Pedoman Penilaian

- a. Push Up dan back lift
 - Melakukan 10 kali = 100
 - 8 kali = 90
 - 7 kali = 80
 - 5 kali = 70
- b. Lari bolak balik dan zig zag
 - Melakukan 5 kali = 100
 - 4 kali = 90

3 kali = 80

2 kali = 70

Catatan:

*KI keterampilan dinilai dengan model daftar periksa dimana guru memberikan tanda check () untuk masing-masing indikator, sesuai dengan apa yang dikerjakan siswa. Ketuntasan dilihat pada sejauh mana siswa dapat mengerjakan tugasnya. Jika 70% (persentase dapat disesuaikan dengan kebutuhan) dari tugas dapat dikerjakan dengan baik, maka siswa tersebut sudah mencapai ketuntasan belajarnya. **Jumlah repetisi atau pengulangan aktivitas peserta didik sebagai pertimbangan penilaian lebih lanjut.***

C. PENILAIAN SIKAP

No	Nama Peserta Didik	Tanggal	Catatan Sikap Peserta Didik
1			
2			
Dst.			

Catatan:

Pembelajaran PJOK sangat berpengaruh terhadap penanaman karakter dan sikap peserta didik namun tidak menilai sikap peserta didik secara langsung. Guru PJOK hanya mencatat sikap istimewa yang ditampilkan peserta didik pada peristiwa tertentu, baik itu positif maupun negatif.

Perbaiki Pengayaan

NO	Setelah melakukan aktivitas	jawaban
1.	Ceritakanlah setelah melakukan latihan ini !	

Indikator Penilaian	Ada	Tidak Ada
Menceritakan pengalaman pada saat melakukan latihan kekuatan		

Catatan:

KI pengetahuan dinilai dengan model daftar periksa dimana guru memberikan tanda check () untuk masing-masing indikator, sesuai dengan apa yang dikerjakan siswa. Ketuntasan dilihat pada sejauh mana siswa dapat mengerjakan tugasnya. Jika 70% (persentase dapat disesuaikan dengan kebutuhan) dari tugas dapat dikerjakan dengan baik, maka siswa tersebut sudah mencapai ketuntasan belajarnya. Cerita pengalaman anak yang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan dapat dijadikan pertimbangan penilaian. Pola atau modifikasi yang kreatif dan sesuai dengan aktivitas latihan kelincahan menjadi pertimbangan penilaian lebih lanjut.

