

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SD NEGERI 3 PUJIHARJO

KELAS/ SEMESTER : IV/ GENAP

MATERI PEMBELAJARAN: AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PEMBELAJARAN KE : 1 (SATU)

ALOKASI WAKTU : 10 MENIT

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

KOMPETENSI DASAR (KD)	INDIKATOR PENCAPAIAN KMPETENSI
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani. 4.5.2 Mempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.

1. Peserta didik dapat menyelesaikan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik dan benar
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik dan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>1. Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberi salam dan menanyakan kondisi fisik peserta didik.</li> <li>2. Guru mengajak peserta didik berdoa. Dilakukan dengan menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.</li> <li>3. Guru melakukan presensi untuk mengetahui peserta didik yang hadir dan yang tidak hadir dalam pembelajaran serta memberi arahan tentang protokol covid-19.</li> <li>4. Guru mengajak peserta didik untuk menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama-sama.</li> <li>5. Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan semangat gotong royong, kejujuran, disiplin dan tanggung jawab dalam pembelajaran.</li> <li>6. Guru memberikan apersepsi terkait dengan materi latihan pada pembelajaran sebelumnya.</li> <li>7. Guru memotivasi peserta didik agar mempelajari materi latihan kekuatan otot dengan disiplin dan tanggungjawab.</li> <li>8. Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.</li> <li>9. Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot dengan tujuan untuk menghindari resiko cedera.</li> </ol>	2 menit
<b>2. Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menerima materi tentang aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>2. Guru mengajak peserta didik mempelajari materi latihan kekuatan otot.</li> <li>3. Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru mempraktikkan gerakan naik turun bangku.</li> </ol> </li> </ol>	8 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Guru mempraktikkan gerakan push up.</li> <li>c. Guru mempraktikkan gerakan sit up.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Guru meminta peserta didik mempraktikkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan naik turun bangku.</li> <li>b. Gerakan push up.</li> <li>c. Gerakan sit up.</li> </ul> </li> <li>5. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil latihannya kepada guru dan teman secara santun.</li> <li>6. Guru membimbing peserta didik saling berkoreksi dan memberikan umpan balik kepada teman secara jujur.</li> <li>7. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal- hal yang belum jelas dari materi yang dipelajari.</li> <li>8. Peserta didik mengerjakan lembar kerja sesuai dengan waktu yang ditentukan guru.</li> <li>9. Guru memberi tugas peserta didik untuk mempraktikkan variasi latihan kekuatan dengan langkah-langkah: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi atas beberapa kelompok.</li> <li>b. Peserta didik mempraktikkan latihan kekuatan dengan ketentuan : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pos 1, latihan naik turun bangku selama 30 detik.</li> <li>Pos 2, latihan push up selama 30 detik.</li> <li>Pos 3, latihan sit up selama 30 detik</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>	
<b>3. Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot.</li> </ol>	2 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru meminta peserta didik membuat kesimpulan atas materi yang telah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanyakan gerakan dalam latihan kekuatan otot yang belum dikuasai.</li> <li>3. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk melakukan latihan kekuatan secara tekun, disiplin dan tanggungjawab.</li> <li>4. Guru Bersama peserta didik melakukan doa bersama, sebagai rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesempatan untuk belajar bersama, yang dipimpin oleh salah satu peserta didik serta mengucapkan salam.</li> </ol>	
--	---	--

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

<b>Jenis Penilaian</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Keterangan</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan</li> <li>• Keterampilan</li> </ul>	Penugasan  Praktik	Mengerjakan lembar kerja kebugaran jasmani  Mempraktikkan Latihan Kekuatan Otot (Naik turun bangku, push up dan sit up).

Malang, Januari 2022  
 Guru Mata Pelajaran,

**Effi Two Indri S.S., S. Pd**  
 NIP. 198711202020122002

## LAMPIRAN

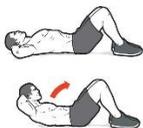
### 1. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
Indikator	3.5.1 Menjelaskan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.
Teknik Penilaian	Penugasan tertulis.
Instrumen Penilaian	Soal pilihan ganda (5 butir)
Penskoran	Nilai= $\frac{\text{Jumlah score diperoleh}}{\text{Score maksimal}} \times 100$

### Lembar Kerja Siswa

**Pilihlah jawaban yang paling benar!**

Butir soal	Pilihan jawaban	Kunci jawaban
1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan selama aktivitas disebut....	a. Daya tahan b. Kekuatan c. Kebugaran d. Latihan	c
2. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk...	a. Mengatasi beban atau tahanan.	a

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Menghadapi tegangan.</li> <li>c. Menghadapi suatu pertahanan.</li> <li>d. Mengatasi kelelahan.</li> </ul>	
<p>3. Ani dan Yuni melakukan Latihan kekuatan. Latihan ini dilakukan untuk...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menambah cedera otot.</li> <li>b. Mengurangi kemampuan otot.</li> <li>c. Mempelajari berbagai gerakan olahraga.</li> <li>d. Menyebabkan cedera saat olahraga.</li> </ul>	b
<p>4. Gerakan dibawah ini disebut dengan gerakan ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sit up</li> <li>b. Back up</li> <li>c. Push up</li> <li>d. Pull up</li> </ul>	a
<p>5. Latihan push up dapat melatih kekuatan otot...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kaki</li> <li>b. Tangan</li> <li>c. Perut</li> <li>d. Punggung</li> </ul>	b

**Lembar Penilaian Pengetahuan :**

<b>No</b>	<b>Nama Peserta didik</b>	<b>Score diperoleh</b>	<b>Nilai</b>	<b>Ket</b>
1.	Arif Herdiansyah			
2.	Aurellia Rodissta			
3.	Ayu antika			
4.	Bayu Kristian Wahyudi			
5.	Citra Lestari			
6.	Fenti Devi Yulianti			
7.	Justine Marcellino			
8.	Moch. Azriellah			
9.	Muhammad Firdaus			
10.	Mohammad Iqbal			
11.	Nayla Nadhiva			
12.	Ravelino Geovani			
13.	Rendi Saputra			
14.	Tiara Enjel Amilia			
15.	Tofan Andrianyah			
16.	Vanessa Olivia			
17.	Yeskiel Putra Kuswanto			
18.	Zidna Ulfiyatul Rohmati			

## 2. Penilaian Keterampilan

Kompetensi Dasar	4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
Indikator	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani. 4.5.2 Mempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.
Teknik Penilaian	Tes Praktik
Instrumen Penilaian	Keterampilan gerak proses
Penskoran	Nilai= $\frac{\text{Jumlah score diperoleh}}{\text{Score maksimal}} \times 100$

### Petunjuk penilaian

1. Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok berjumlah 3 orang.
2. Setiap peserta didik menempati pos yang sudah ditentukan
3. Pada waktu yang ditentukan guru secara bersama sama melakukan circuit training dengan rincian teknis sebagai berikut:
  - a. Jumlah pos gerakan 3 (Naik Turun Bangku; Push Up; dan Sit Up)
  - b. Setiap gerakan dilakukan selama 30 detik.
  - c. Perpindahan antar gerakan diselingi istirahat 15 detik.
  - d. Dilakukan 2 putaran.
  - e. Istirahat antar set 2 menit

**Rubrik penilaian**

Score	Kriteria
3	Gerakan dilakukan dengan benar dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan.
2	Gerakan dilakukan dengan benar tetapi terputus putus selama waktu pelaksanaan.
1	Gerakan dilakukan seadanya.

**Lembar Penilaian Keterampilan :**

No	Nama Siswa	Score Pelaksanaan Gerakan Cirkuit Training						Total Score	Nilai
		Naik Turun Bangku		Push Up		Sit Up			
		Set-1	Set-2	Set-1	Set-2	Set-1	Set-2		
1.	Arif Herdiansyah								
2.	Aurellia Rodissta								
3.	Ayu antika								
4.	Bayu Kristian Wahyudi								
5.	Citra Lestari								
6.	Fenti Devi Yulianti								
7.	Justine Marcellino								
8.	Moch. Azriellah								
9.	Muhammad Firdaus								
10.	Mohammad Iqbal								
11.	Nayla Nadhiva								
12.	Ravelino Geovani								
13.	Rendi Saputra								
14.	Tiara Enjel Amilia								
15.	Tofan Andrianyah								
16.	Vanessa Olivia								
17.	Yeskiel Putra Kuswanto								
18.	Zidna Ulfiyatul Rohmati								