

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan	: SDN SIDOKUMPUL II
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: 4 /1 (ganjil)
Materi	: Aktivitas kebugaran jasmani
Alokasi waktu	: 4 x 35 menit

TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan yang dipandu siswa dapat mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan, variasi dan modifikasi ; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

1. Kegiatan awal

- Membuka kelas dan mengajak anak untuk berdo'a melalui wa grup
- Guru menjelaskan mengenai garis besar latihan daya tahan tubuh, bentuk latihannya yaitu lari santai (joging), latihan sirkuit (circuit training), dan hollow sprint.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran serta menyampaikan

2. Inti

- Guru memandu siswa untuk mengamati video pada link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=0BVZ64o24Ug> dan mencatat
- Peserta didik melakukan *stretching* atau pemanasan
- Peserta didik diminta untuk mempraktikkan **gerakan latihan** kebugaran jasmani pada masing-masing pos (sesuai dengan pengamatan video) dengan rincian sbb: melakukan *sit up* pos 1, *push up* pada pos 2, *squat trush* detik pada pos 3, sesuai dengan video pada link yang telah dibagi.
- Guru menanyakan kepada siswa tentang pemahaman materi yang diberikan.
- Guru mengajak siswa mengulangi gerakan keterampilan pada setiap pos sesuai dengan saran perbaikan berdasarkan saran perbaikan dari guru.

3. Penutup

- Guru memberikan kesimpulan kegiatan pembelajaran
- Memberikan panduan penugasan gerak yang harus dipelajari siswa di rumah

4. PENILAIAN

- Penilaian pengetahuan dilakukan dengan mengirim catatan siswa tentang materi kebugaran jasmani, google form
- Penilaian sikap observasi selama kegiatan berlangsung.
- Penilaian ketrampilan dilakukan dengan tugas mengirimkan video, portofolio

Mengetahui
Kepala SDN SIDOKUMPUL II

Tuban,9 - 2020
Guru PJOK

LILIK HARIYANTO . S.Pd

HIDAYAT SAIFUDDIN. S.Pd