

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN PEGADUNGAN 06 PAGI
 Kelas / Semester : 4 /1
 Muatan Terpadu : PJOK
 Pelajaran : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
 Sub Pelajaran : Unsur-unsur Kesegaran Jasmani dan latihan kebugaran jasmani
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan definisi kebugaran jasmani dengan tepat.
2. mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengabsen siswa 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang Kesegaran Jasmani. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan teman sebangku tentang komponen kesegaran jasmani. (Critical Thinking, Collaboration) 2. Guru menunjuk siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan, guru harus mempelajari teknik latihan daya tahan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan tubuh secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan 	6 menit

	secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Melakukan kegiatan kesegaran jasmani	1.Mampu mempraktekan teknik dengan sangat baik	2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	3.Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak memenuhi semua kriteria

RUBRIK PENILAIAN

No.	NAMA SISWA	SKOR
1		
2		
3		
4		
5		
Dst.		

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUDARYONO, S.Pd
NIP. 197011161991021001

Jakarta, 5 Januari 2022
Guru PJOK Kelas IV

AMIRUDIN, S.Pd