



DHARMOTAMMA SATYA PRAJA

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK
SD NEGERI GEDANGANAK 01
KORWILCAM BIDANG PENDIDIKAN
KECAMATAN UNGARAN TIMUR
KABUPATEN SEMARANG
ANGKATAN KE : II**

Disusun oleh
Heru Setiyadi, S.Pd.M.Pd.
NIP.19680308 200012 1 002

**DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
KEPEMUDAAN, DAN OLAH RAGA
KABUPATEN SEMARANG
TAHUN 2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Gedanganak 01
Kelas / Semester	: 4 /1
Topik	: Aktifitas Kebugaran Jasmani Terkait
Materi	: Penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan keelentukan)
Muatan Terpadu Pembelajaran ke	: PJOK : 1
Alokasi waktu	: 1 x 10 menit
Pelaksanaan	: 13 Nopember 2021

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

3.5.1 Peserta didik dapat memahami latihan kekuatan dengan tepat .

4.5.1 Peserta didik dapat meningkatkan dalam mempragakan latihan kekuatan (Sit Up, Back Up dan Push Up).

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. Pendahuluan 3 menit

1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (**Orientasi**)
2. Melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik berolah raga dengan posisi formasi berbaris dilapangan olah raga
3. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (**Apersepsi**)
4. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (**Motivasi**)

b. Kegiatan Inti 6 menit

1. Ayo Membaca

- Pada kegiatan sebelum aktifitas olah raga dimulai di aktifkan literasi siswa : Ayo Membaca : siswa membaca bacaan tentang cara-cara latihan kebugaran jasmani, terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan keelentukan)
- Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara praktik latihan kebugaran jasmani. (**Mandiri**)

2. Ayo Renungkan

- Berdasarkan rangkuman bacaan literasi siswa yang telah diberikan oleh guru : Apakah kamu sudah pernah melakukan aktifitas latihan menjaga kebugaran jasmini ?

3. Ayo Berlatih

- Secara kelompok setelah berdiskusi perwakilan kelompok untuk menampilkan hasil karyanya menceritakan tentang menjaga kebugaran jasmani : set ut, pus aup, back up.
- Kelompok yang lain menilai, mengkritik, menanggapi kesimpulan kreatif untuk membetulkan (c4)
- Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya lewat LK berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. (*Critical Thinking and Problem Formulation*)
- Guru mengidentifikasi, menilai dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara melakukan tehnik latihan kebugaran jasmani dengan benar yaitu back up, set up, pull up

1. 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 rubric penilaian.

C. KEGIATAN PENUTUP 1 menit

1. Peserta Didik

- Membuat resume (**CREATIVITY**) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi yang baru dilakukan.

2. Guru

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/ portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi hadiah/ pujian
- Memberikan tugas di pertemuan yang akan datang tetap semangat belajar sampai jumpa
- Menyuruh berkemas-kemas anak memimpin doa

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Gedanganak, 13 November 2021
Calon Kepala Sekolah Penggerak

Heru Setiyadi, S.Pd., M.Pd.
NIP.19680382000121002

Heru Setiyadi, S.Pd., M.Pd.
NIP.19680382000121002

LAMPIRAN

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Jenis Penilaian

Penilaian terhadap materi ini meliputi penilaian SIKAP, PENGETAHUAN, dan KETRAMPILAN.

- a. Penilaian Sikap bentuk : Observasi
 - b. Penilaian Pengetahuan Bentuk : Tes Lisan ; Tugas Mandiri Terstruktur.
 - c. Penilaian Ketrampilan Bentuk: Fortopolio
- Instrumen Penilaian Pengetahuan.

Adapun instrument penilaian pengetahuan yang digunakan yaitu: SOAL:

- 1. Menjawab pertanyaan secara lisan
- 2. Mengerjakan LK :

NILAI

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Kelompok :

- 3. Kelas/semester : V / 1
- 4. Topik : Aktifitas Kebugaran Jasmani Terkait
- 5. Materi : Penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan keelentukan)
- 6. Muatan Pelajaran : PJOK
- 7. Kompetensi Dasar : 3.5.1 Peserta didik dapat memahami latihan kekuatan dengan tepat

Tugas Kerja Peserta Didik untuk menyelesaikan pertanyaan sesuai materi materi yang sudah disampaikan oleh guru

NO	Macam – macam latihan kebugaran jasmani	Cara melakukannya berilah ilustrasi / gambarnya