

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**Sekolah** : SDS Methodist-2 Medan  
**Mata Pelajaran** : PJOK Olahraga  
**Kelas/Semester** : III/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 90 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *Saintifik* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum dan presentasi dengan menyadari kebesaran Tuhan, sikap jujur, disiplin, kerjasama dan berani dalam menghasilkan karya, siswa dapat:

- Memahami dan mempraktikkan cara melatih kekuatan otot tubuh dengan tepat.

### Media Pembelajaran & Sumber Belajar

**Media** : Laptop, power point, gambar dan video yang relevan, fasilitas internet  
**Sumber Belajar** : Modul yang disusun guru dan Internet.

### B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Sebelum pembelajaran dimulai sesuai jadwal, guru terlebih dahulu membagikan link video pembelajaran dan modul pembelajaran. Kemudian siswa menonton, mengamati video dan membaca modul.

Pada kegiatan di bawah ini guru dan siswa melakukan *video conference* melalui aplikasi google meet selama 90 menit

| Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)   |   |
|---|---|
| Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin  |   |
| Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.        |   |
| Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <b>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan).</b> |   |
| Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,  |   |
| Kegiatan Inti ( 60 Menit )  |   |
| <b>Kegiatan Literasi</b>  | Setelah siswa membaca modul dan menonton video pembelajaran sebelumnya, siswa diberi kesempatan untuk membaca kembali modul tentang latihan kebugaran jasmani. Link video dapat dilihat di sini <a href="https://youtu.be/fHrxj_3o7gQ">https://youtu.be/fHrxj_3o7gQ</a> dan modul <a href="file:///D:/Lindung/methodist/modul%20&amp;%20LKS/Modul%20Kelas%20III%20Kebugaran%20Jasmani.pdf">file:///D:/Lindung/methodist/modul%20&amp;%20LKS/Modul%20Kelas%20III%20Kebugaran%20Jasmani.pdf</a> |
| <b>Critical Thinking</b>  | Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan</b>  |
| <b>Collaboration</b>  | Dalam pembelajaran ini siswa dan orangtuanya bekerja sama untuk mempelajari <b>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan. (Kegiatan ini terlebih dahulu dilakukan di rumah)</b>  |
| <b>Communication</b>  | Peserta didik mempresentasikan hasil belajarnya bersama orangtua. Dalam presentasi ini, siswa membuat video. Di dalam video itu siswa menjelaskan cara melakukan gerak latihan kebugaran jasmani serta mempraktikkan gerakan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. (video ini dikirim kepada guru melalui WA/siswa mengirim link video ke WA yang terlebih dahulu diupload ke media sosial atau youtube.   |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <b>Creativity</b>   | Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot dan daya tahan pernapasan)</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami |
| <b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>  |   |
| Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. |   |
| Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.          |   |

**C. Penilaian Hasil Pembelajaran**

Penilaian Pengetahuan berupa **tugas tertulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **praktek latihan kebugaran jasmani yang telah dibuat dalam video**.

Memeriksa dan Menyetujui  
Kepala SDS Methodist-2 Medan

Medan 19 Sept 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Sauvianti S.Si**

\_\_\_\_\_  
**Lindung Silaban S.Pd**