

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SDN RENGEL VII  
Kelas/Semester :IV/II  
Tema : Aktivitas Pengembangan Jasmani Terkait Kesehatan (Physical Fitnes Relatif Health )  
Subtema : Penguasaan Pengetahuan Dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani Terkait Dengan Kesehatan ( Komposisi Tubuh, Daya Tahan, Kekuatan Dan Kelentukan.)  
Pembelajaran ke- : 1 (Satu)  
Alokasi waktu : 1 x 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca materi penguasaan pengetahuan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan.) siswa dapat memahami latihan kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
2. Melalui kegiatan mengamati gambar latihan kebugaran jasmani siswa mampu mendemonstrasikan komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan dengan baik dan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Kelas dimulai di buka dengan salam dan menanyakan kabar	1 menit
Kegiatan inti	2. Kelas di mulai dengan berdoa sebelum belajar a. Guru membagikan modul pembelajaran dengan Lembar	7 menit

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
	<p>Aktivitas Siswa (LAS)</p> <p>b. Guru menyajikan pertanyaan-pertanyaan pemantik kepada siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah ANANDA pernah mendengar latihan daya tahan tubuh ?</li> <li>- Apakah ANANDA pernah mendengar latihan kekuatan?</li> </ul> <p>c. Siswa dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan pemantik yang diajukan guru</p> <p>d. Guru menyajikan materi komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan kepada siswa</p> <p>e. Siswa mengamati penjelasan guru komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>f. Guru memberikan intruksi membaca materi tentang komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>g. Siswa dapat membaca materi dalam modul pembelajaran tentang komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>h. Guru memberikan intruksi untuk mengamati gambar dalam materi pembelajaran yang disajikan dalam LAS</p> <p>i. Siswa mengamati gambar yang disajikan dalam LAS</p> <p>j. Guru mengintruksikan kepada siswa untuk menemukan kosakata baru dan maknanya Contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speed : Kecepatan</li> </ul> <p>k. Siswa dapat menemukan kosakata baru dan maknanya serta membuat kalimat</p> <p>l. Guru mengintruksikan untuk mendemonstrasikan latihan kebugaran jasmani dengan latihan daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>m. Siswa mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dengan latihan komposisi tubuh daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>n. Siswa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan</p> <p>o. Siswa dapat memaparkan materi dalam mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dengan latihan komposisi tubuh daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama Siswa melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung dengan menggunakan pertanyaan:</li> <li>2. Guru memberikan penguatan tentang materi yang telah dipelajari latihan kebugaran jasmani dengan latihan komposisi tubuh daya tahan, kekuatan dan kelentukan yang telah dipelajari).</li> <li>3. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>4. Kelas ditutup dengan doa bersama.</li> </ol>	2 menit

## **2. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

### **3. Penilaian Sikap**

Prosedur : Proses

Teknik : Observasi

Bentuk : Lembar Observasi

(Terlampir)

### **4. Penilaian Pengetahuan**

Prosedur : Hasil

Teknik : Tes

Bentuk : Lembar Soal

(Terlampir)

### **5. Penilaian Pengetahuan**

Prosedur : Hasil

Teknik : Tes

Bentuk : Lembar pengamatan

(Terlampir)

Tuban, 6 Januari 2021  
Calon Guru Penggerak

YATIN NINGRUM, S.Pd  
NIP. 198605082019032005

## Lembar Penialai Sikap

### a. Pedoman Penskoran/Rubrik Penilaian Sikap

No	Aspek	Kriteria			
		Sanagat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang
2	Percaya Diri	Siswa sangat baik dalam percaya diri	Siswa baik dalam percaya diri	Siswa cukup percaya diri	Siswa kurang percaya diri

### b. Format Penilaian Sikap (Jurnal)

No	Nama	Percaya Diri			
		SB	B	C	K
		4	3	2	1
1					
2					
3					
4					
5					
dst	.....				

## Lampiran 2

### A. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

#### 1. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan jawaban singkat dan benar. Anda akan mendapatkan skor 1 sampai 3 untuk jawaban essay yang benar dari setiap butir soal.

Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	Pertanyaan	Skor			Keterangan
		1	2	3	
1	Bagaimana pemahaman ananda tentang manfaat latihan kebugaran jasmani secara teratur ?				
2	Apa-apa sajakah jenis-jenis latihan daya tahan tubuh ?				
3	Berikan contoh latihan kekuatan dalam kehidupan sehari-hari yang sering ananda lakukan ?				
4	Apabila dilakukan secara rutin latihan kekuatan dapat bermanfaat bagi tubuh ?				

Keterangan :

- Skor 3 : Apabila siswa dapat menjawab dengan benar
- Skor 2 : Apabila siswa menjawab pertanyaan dengan cukup baik
- Skor 1 : Apabila siswa hanya menjawab pertanyaan dengan cukup

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

### 2. INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN (PSIKOMOTOR)

#### A. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan selama pembelajaran, nilailah keterampilan setiap peserta didik dengan memberi skor 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor			Keterangan
		1	2	3	
1	Praktik Naik Turun Bangku				
2	Praktik Push Up				
3	Praktik cium lutut				

Keterangan :

- Skor 3 : Apabila siswa dapat melakukan dengan benar
- Skor 2 : Apabila siswa dapat melakukan dengan cukup baik
- Skor 1 : Apabila siswa hanya dapat melakukan dengan biasa Skor maksimal 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$