

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### PJOK

---

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri Gubuk Makam       |
| Kelas / Semester  | : 4 /1                        |
| Pelajaran         | : Aktivitas Kebugaran Jasmani |
| Sub Pelajaran     | : Latihan Kelincahan          |
| Pertemuan         | : 5                           |
| Alokasi waktu     | : 90 menit                    |

---

#### A. TUJUAN

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *Number Head Together* (NHT) dengan pendekatan saintifik, peserta didik diharapkan :

- Dapat menganalisis variasi dan kombinasi berbagai bentuk latihan kelincahan dan kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
- Mendemonstrasikan berbagai gerak:
- Lari Zig-zag, Shuttle Run dan Lari Angka Delapan

#### B. MATERI AJAR

Latihan kelincahan : Lari Zig-zag, Shuttle Run dan Lari Angka Delapan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

#### C. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Number Head Together (NHT) Learning*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

##### A. Langkah Pembelajaran

###### 1.Kegiatan

###### Pendahuluan :

- Membariskan peserta didik dengan membentuk barisan tiga bersap, dibantu oleh salah satu peserta didik serta presensi jumlah peserta didik yang hadir dalam proses pembelajaran.
- Memberi salam dan berdo'a
- Menyanyikan lagu Indonesia Raya
- Melakukan pemanasan dalam gerakan statis, gerakan dinamis, dan dilanjutkan dengan permainan inovatif yang berhubungan dengan materi yang akan diberikan yaitu permainan "Batu Bata Pasir Kerikil Berkelompok". Dimana aturan permainannya yaitu peserta didik dibagi kelompok sama rata sesuai barisan dan saling memegang Puduk temanya. Apabila aba-aba batu peserta didik melompat kedepan berkelompok, aba-aba bata peserta didik melompat kebelakang berkelompok, aba-aba pasir peserta didik melompat kesamping kanan berkelompok dan aba-aba kerikil peserta didik melompat kesamping kiri berkelompok.  
Kelompok yang paling kompak mendapat tepuk tangan

###### 2.Kegiatan inti

- Guru membimbing kelompok peserta didik untuk belajar dan bekerja secara berkelompok.
- Guru menelaskan materi Kebugaran jasmani kepada peserta didik
- Guru mempraktikkan gerakan Lari Zig-zag, Shuttle Run dan Lari Angka Delapan
- Guru mengarahkan peserta didik untuk menganalisa dan

mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dan saling mengoreksi gerakan sesama anggota kelompok hingga seluruh anggota kelompok mampu melakukan:

a. Tugas gerak 1, yaitu: Lari Zig-zag

b. Tugas gerak 2, yaitu: Shuttle Run

- Tugas gerak 3 yaitu: Lari Angka Delapan
- Peserta didik mengasosiasi hasil pengumpulan informasi individu atau kelompok dalam melakukan gerakan variasi dan kombinasi permainan sepak bola.
- Guru mengumpulkan peserta didik dan memberikan kesempatan berpikir untuk menganalisa dan menjelaskan gerakan-gerakan yang telah dilakukan dan memberikan umpan balik (*feedback*) terhadap tugas gerak yang peserta didik lakukan dan memberikan kebenaran gerak serta penguatan.
- Tiap-tiap kelompok ditugaskan untuk saling berdiskusi, tujuannya untuk menggali pengetahuan peserta didik, melatih peserta didik untuk berpikir kritis, dan memancing respons peserta didik terhadap materi yang dibahas, dan kerjasama dalam kelompok.
- Peserta didik menyatukan pendapat dalam kelompoknya dan meyakinkan setiap anggota kelompok memahami pendapat tersebut

### 3. Kegiatan Penutup

- Guru melakukan monitoring, dan **evaluasi** secara individu maupun kelompok tentang tugas gerak yang telah diinstruksikan.
- Pendinginan: guru memberikan *stretching* dan *cooling down*.
- Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar peserta didik (pengetahuan sikap dan pengetahuan keterampilan) Guru memberikan masukan dan saran-saran tentang apa yang telah dilakukan selama pembelajaran berlangsung yang meliputi aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah dipelajari peserta didik selama kegiatan berlangsung.
- Menyanyikan lagu wajib Nasional
- Doa Penutup, guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dan setelah itu
- peserta didik dibubarkan

### B. Bentuk Penilaian

- a. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- b. Tes tertulis : Tes Uraian
- c. Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik

### F. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
2. Internet.
3. gambar latihan kelincahan.
4. Kone
5. Peluit
6. Stop watch

#### Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui,  
Kepala SDN Gubuk Makam

Gubuk Makam, ..... 2020  
Guru Mapel PJOK

**H. SUPARMAN,S.Pd**  
NIP. 196612311984031234

**AHMAD JAILANI,S.Pd.Gr**

## LEMBAR KERJA SISWA

**Nama** :  
**Nis** :  
**Kelas** :  
**Hari / tanggal** :

| <b>No</b> | <b>Butir Pertanyaan</b>  | <b>Jawaban</b> |
|-----------|--|----------------|
| 1.        | Sebutkan bentuk latihan kelincahan yang diketahui !                      |                |
| 2         | Lari zaig-zag melatih ...  |                |
| 3         | jelaskan cara melakukan latihan shuttle run                              |                |
| 4         | Pelari dalam latihan lari angka delapan aka didiskualifikasi apabila.... |                |
| 5         | Kata lain kelincahan adalah...   |                |

## Kunci jawaban

|          | <b>INDIKATOR SOAL</b>  | <b>KUNCI JAWABAN</b>  |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | Sebutkan bentuk latihan kelincahan yang diketahui !                      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lari zaig-zag</li><li>2. shutle run</li><li>3. lari angka delapan</li><li>dll</li></ol>  |
| <b>2</b> | Lari zaig-zag melatih ...  | Kelincahan  |
| <b>3</b> | jelaskan cara melakukan latihan shutle run                               | Caranya cara melakukan latihan shutle run dengan: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Diawali degan meggunakan start berdiri</li><li>2. Berdiri disampig kone</li><li>3. Menunggu aba-aba (buyi Peluit)</li><li>4. Berlari blak-balik melewati batas (kone) sebanyak 4 putaran</li><li>5. Pelari yag berhasil meyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya</li></ol> |
| <b>4</b> | Pelari dalam latihan lari angka delapan aka didiskualifikasi apabila.... | Keluar dari garis atau tidak meginjak garis ketika berlari  |
| <b>5</b> | Kata lain kelincahan adalah...   | Kata lain kelincahan adalah Aguilty   |

