

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 95/96 Binjai
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas / Semester : 4 / 1
 Materi Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Pelajaran : Latihan Kekuatan
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kekuatan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

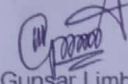
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diawali dengan salam dan dilanjutkan dengan berdoa (Orientasi) ❖ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang pengertian kebugaran jasmani dan beberapa komponen kebugaran jasmani. (Mandiri) 2. Siswa mengamati guru menjelaskan salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu tentang latihan kekuatan. (Mandiri) <p>B. 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>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan kekuatan. (Critical Thinking, Collaboration) 2. Guru menunjuk kembali beberapa siswa yang telah melakukan diskusi secara acak, untuk menjelaskan tentang beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh. (creativity) 3. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 4. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai penutup, guru memberikan penguatan terkait materi pembelajaran hari ini. 2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberi pesan agar senantiasa menjaga kesehatan dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan YME Salam dan doa penutup. 3. Salam dan doa penutup 	2 menit

C. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung
2. Penilai Pengetahuan : Evaluasi pengetahuan
3. Penilaian Keterampilan : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana (Instrumen penilaian terlampir).



Binjai, Januari 2022
 Guru Bidang Studi PJOK


 Gunsar Limbong, S.Pd
 NIP. 19840929 200804 1 001

Penilaian

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. 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 sebagai berikut

A. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

1. Teknik penilaian : pengamatan. 2.
- Instrumen penilaian : jurnal
3. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
 - Butir nilai sikap spiritual : berdoa
 - Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

No	Hari/Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					

B. Penilaian Pengetahuan

1. Teknik penilaian : evaluasi pengetahuan 2.
- Instrumen penilaian : soal pilihan berganda
3. Butir soal penilain pengetahuan :

Pilihlah jawaban yang benar!

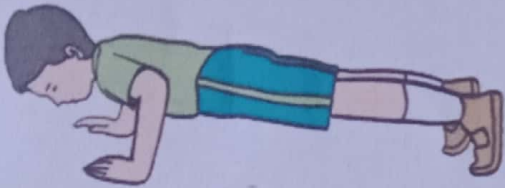


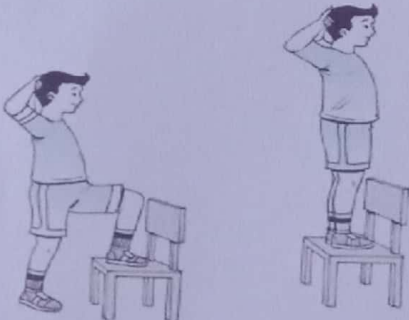
1. Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut
 - A. kekuatan
 - B. kelenturan
 - C. kecepatan
 - D. kelincahan
 2. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor
 - A. daya tahan tubuh
 - B. tingkat kesehatan tubuh
 - C. derajat kebugaran jasmani
 - D. kemampuan otot berkontraksi
 3. Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot
 - A. lengan
 - B. perut
 - C. dada
 - D. punggung
- dst
10. Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu
 - A. push up
 - B. back up
 - C. skipping
 - D. sit up

Kunci Jawaban Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. d | 6. c |
| 2. c | 7. c |
| 3. a | 8. b |
| 4. a | 9. d |
| 5. a | 10. b |

Jika benar (skor 1), Jika salah (skor 0) , Total skor 10

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KETERAMPILAN
TUGAS PESIKOMOTORIK**

No	Petunjuk	Hasil
1.	<p>Lakukanlah gerakan PUSH UP selama 15 detik.</p> 	
2.	<p>lakukanlah gerakan SIT UP dengan benar</p>  <p>Gambar 5.3 Gerakan sit up melatih kekuatan otot perut</p>	
3.	<p>Lakukanlah gerakan BACK UP dengan benar.</p>  <p>Gambar 5.5 Latihan gerakan back up</p>	
4	<p>Lakukanlah latihan naik turun bangku dengan hati-hati</p> 	

Catatan Guru

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