

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Cipinang
Kelas / Semester : IV/2
Mata pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit
Model Pembelajaran : Problem Based Learning

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui diskusi kelompok peserta didik dapat menjelaskan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal dengan penuh tanggung jawab

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (3 Menit)
 - Orientasi: Pengkondisian peserta didik, salam pembuka, absen, dan Berdo'a
 - Apersepsi : Penyampaian materi sebelumnya
 - Pemberian Acuan: Menyampaikan materi ajar, tujuan dan manfaat yang harus dicapai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran hari ini .
 - Motivasi : Melaksanakan Tepuk Semangat dan tepuk kebugaran
2. Kegiatan Inti (5 Menit)
 - Orientasi Pada Masalah
Peserta didik mengamati masalah yang disajikan oleh guru berupa gambar yaitu adanya seorang anak yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas)
 - Mengorganisasikan siswa untuk belajar
Peserta didik dibagi ke dalam 5 kelompok untuk berdiskusi dan ketua kelompok membagi tugas kepada anggota-nya untuk mencari data yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yaitu cara mencapai berat badan ideal
 - Membimbing penyelidikan
Peserta didik membaca buku PJOK dan mencari penyebab seorang anak yang kelebihan berat badan dan mencari aktivitas kebugaran jasmani yang dapat membantu seorang anak yang obesitas untuk mencapai berat badan ideal
 - Mengembangkan dan menyajikan hasil karya
Peserta didik mengerjakan LKPD yang sudah dibagikan secara berkelompok
 - Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah
Setiap kelompok ke depan melakukan presentasi hasil diskusi. Kelompok lain-nya memberikan tanggapan atau pertanyaan
3. Penutup (2 Menit)
 - Simpulan
Guru bersama-sama dengan siswa membuat kesimpulan pembelajaran/rangkuman pembelajaran terhadap materi yang dibahas
 - Evaluasi
Guru mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan
 - Refleksi
Guru membuat refleksi penerapan atau manfaat materi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
 - Tindak lanjut
Guru menyampaikan materi atau tugas pada pertemuan berikutnya

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi sikap tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan selama proses pembelajaran
2. Pengetahuan : Pengerjaan LKPD mengenai kebugaran jasmani

Lampiran

Rubrik Penilaian sikap tanggung jawab

NO	ASPEK SOSIAL	DESKRIPSI			
		4	3	2	1
1	Tanggung Jawab	Peserta didik bertanggung jawab penuh terhadap semua tugas yang dieberikan selama pembelajaran	Peserta didik bertanggung jawab terhadap sebagian besar tugas yang dieberikan selama pembelajaran	Peserta didik bertanggung jawab terhadap sebagian kecil tugas yang dieberikan selama pembelajaran	Peserta didik tidak bertanggung jawab terhadap tugas yang dieberikan selama pembelajaran

LKPD MATERI KEBUGARAN JASMANI

NAMA KELOMPOK :

ANGGOTA KELOMPOK :

1. Kemukakan penyebab seseorang anak kelebihan berat badan (obesitas)!

Jawaban :

2. Kemukakan aktivitas apa saja yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga membantu seseorang untuk mencapai berat badan ideal!

Jawaban :

3. Kemukakan manfaat lain-nya dari aktivitas kebugaran jasmani tersebut!

Jawaban :