

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Rengel VII
Kelas	: IV/1
Tema	: Aktivitas Pengembangan Jasmani Terkait Kesehatan (Physical Fitness Relatif Health)
Subtema	: Penguasaan Pengetahuan Dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani Terkait Dengan Kesehatan (Komposisi Tubuh, Daya, Tahan, Kekuatan Dan Kelentukan.)
Pembelajaran	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdo'a2. Guru melakukan persensi dan menanyakan kabar peserta didik	1 Menit
Kegiatan inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagikan modul pembelajaran dengan Lembar Aktivitas Peserta didik (LAPD)2. Guru menyajikan pertanyaan-pertanyaan pemantik kepada peserta didik<ol style="list-style-type: none">a. Apakah peserta didik pernah mendengar Latihan daya tahan tubuh ?b. Apakah peserta didik pernah mendengar latihan kekuatan dan kelentukan ?Peserta didik dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan pemantik yang diajukan guru.3. Guru menyajikan materi komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan kepada peserta didik. Peserta didik mengamati penjelasan guru komposisi tubuh, daya tahan,kekuatan dan kelentukan.4. Guru memberikan intruksi membaca materi tentang komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Peserta didik dapat membaca materi dalam modul pembelajaran tentang komposisi tubuh , daya tahan, kekuatan dan kelentukan.5. Guru memberikan intruksi untuk mengamati gambar dalam pembelajaran yang disajikan dalam LAPD. Peserta didik mengamati gambar yang disajikan dalam LAPD.6. Guru mengintruksikan kepada peserta didik untuk menemukan kosakata baru dan maknanya Contohnya : Speed : Kecepatan	7 Menit

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
	<p>Peserta didik dapat menemukan kosakata baru dan maknanya serta membuat kalimat.</p> <p>7. Guru mengintruksikan untuk mendemonstrasikan Latihan kebugaran jasmani dengan latihan daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Peserta didik mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dengan Latihan komposisi tubuh daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p> <p>8. Peserta didik mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Peserta didik dapat memaparkan materi dalam mempraktikkan Latihan kebugaran jasmani dengan latihan komposisi tubuh daya tahan, kekuatan dan kelentukan</p>	
Penutup	<p>1. Guru bersama Peserta didik melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung dengan menggunakan pertanyaan</p> <p>2. Guru memberikan penguatan tentang materi yang telah dipelajari Latihan kebugaran jasmani dengan Latihan komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan yang telah dipelajari.</p> <p>3. Peserta didik Bersama guru menyiapkan hasil pembelajaran.</p> <p>9. Kelas ditutup dengan do'a Bersama.</p>	2 Menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap

Prosedur : Proses

Teknik : Observasi

Bentuk : Lembar Observasi
(Terlampir)

2. Penilaian Pengetahuan

Prosedur : Hasil

Teknik : Tes

Bentuk : Lembar Soal
(Terlampir)

3. Penilaian Pengetahuan

Prosedur : Hasil

Teknik : Tes

Bentuk : Lembar pengamatan
(Terlampir)

Tuban, 6 Januari 2021
Calon Guru Penggerak

YATIN NINGRUM, S.Pd
NIP. 198603312019032005

Lembar Penilai Sikap

a. Pedoman Penskoran/Rubrik Penilaian Sikap

No	Aspek	Kriteria			
		Sanagat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang
2	Percaya Diri	Peserta didik sangat baik dalam percaya diri	Peserta didik baik dalam percaya diri	Peserta didik cukup percaya diri	Peserta didik 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 peserta didik dapat menjawab dengan benar
- Skor 2 : Apabila peserta didik menjawab pertanyaan dengan cukup baik
- Skor 1 : Apabila peserta didik 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 peserta didik dapat melakukan dengan benar
- Skor 2 : Apabila peserta didik dapat melakukan dengan cukup baik
- Skor 1 : Apabila peserta didik hanya dapat melakukan dengan biasa Skor maksimal 12

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