

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Sub Materi Pokok :	Variasi Pola Gerak Senam Lantai tanpa Alat

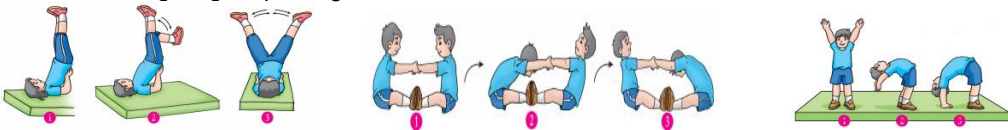
1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peti lompat, Matras, Palang rintangan, Tongkat, dan Palang gantung
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Dan dengan alat, *powerpoint*.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada pola gerak dominan senam lantai.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru meminta peserta didik membaca teks variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat (eksplorasi pengetahuan). Literasi ❖ Guru mengarahkan peserta untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat. (sikap lilin dan jangkik berantai.) <p>Pertanyaan Apakah gerakan tersebut mudah dilakukan? Bagaimana langkah-langkahnya?</p> <p>Unjuk kemampuan Guru menugasi peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan a. Sikap lilin selama 30 detik. b. Gerakan kayang berpasangan. c. Gerakan kangkang berpasangan.</p> 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Sub Materi Pokok :	Variasi Pola Gerak Senam Lantai dengan Alat




1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peti lompat, Matras, Palang rintangan, Tongkat, dan Palang gantung
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Dan dengan alat, *powerpoint*.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada pola gerak dominan senam lantai.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru meminta peserta didik membaca teks variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai dengan alat (eksplorasi pengetahuan). Literasi ❖ Guru mengarahkan peserta untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai dengan alat. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar 6.7 Melompati rintangan atau gawang</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar 6.8 Mengangkat tongkat ke depan dan mengayun tongkat ke atas</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar 6.9 Bergantung dengan kombinasi mengayun</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ peserta didik diminta menyimak penjelasan mengenai variasi dan kombinasi gerakan senam lantai pada guling ke samping. ➤ Guru meminta peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan tersebut bersama teman secara tanggung jawab <p>Pertanyaan Apakah gerakan tersebut mudah dilakukan? Bagaimana langkah langkahnya?</p>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN		Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK		Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok	:	Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Sub Materi Pokok	:	Variasi Pola Gerak Senam Lantai dengan Alat

1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peti lompat, Matras, Palang rintangan, Tongkat, dan Palang gantung
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Dan dengan alat, *powerpoint*.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada pola gerak dominan senam lantai.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru meminta peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti. Literasi ❖ Guru membimbing peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti <p>Pertanyaan Apa sajakah manfaat senam?</p> <p>Unjuk kemampuan</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Peserta didik berdiri berbanjar pada kelompoknya. b) Peserta didik menyiapkan peralatan senam, misalnya matras dan peti lompat. c) Peserta didik mempraktikkan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti lompat. Peserta didik melakukan gerakan ini secara bergantian dengan temannya. d) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara disiplin dan bertanggung jawab. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama
Sub Materi Pokok :	Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki

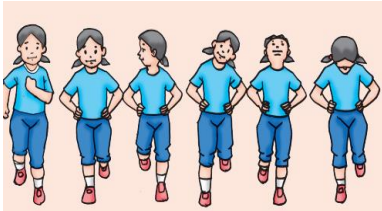
1. Tujuan Pembelajaran

- ✚ Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- ✚ Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.
- ✚ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- ✚ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peluit. Tape recorder/dvd player
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan dilakukan setelah peserta didik mengamati gambar variasi gerak ritmik 	10 menit
Inti	<p>Ayo mengamati Pertanyaan</p> <p>Apa variasi gerak dasar ritmik yang dilakukan seperti gambar tersebut? Bagaimana cara melakukan variasi gerak tersebut? Bahaslah pertanyaan tersebut bersama temanmu.</p>  <p>✚ Guru mengajak peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki.</p> <p>Unjuk kemampuan</p> <p>✚ Peserta didik mempraktikkan gerak langkah kaki zig-zag ke depan dan belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta mengayunkan kaki ke depan. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan teman dan membandingkan dengan gerakannya.</p>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama
Sub Materi Pokok :	Variasi Gerak Ayunan Lengan

1. Tujuan Pembelajaran

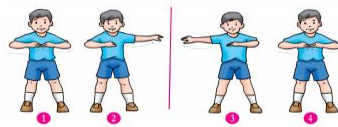
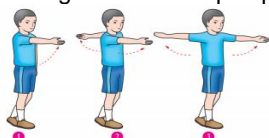
- Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peluit. Tape recorder/dvd player
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan terkait aktivitas senam lantai. Pemanasan untuk meregangkan otot setelah peserta didik mencari informasi mengenai gerakan ayunan lengan. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak ayunan lengan. ➤ Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab <ul style="list-style-type: none"> a) Apa sajakah variasi gerak ayunan lengan dalam senam irama? b) Bagaimana cara melakukannya? ➤ Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan. <p>Ayo lakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membimbing peserta didik mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk dua kelompok besar. Peserta didik berdiri berbanjar dalam kelompoknya • Peserta didik bersama kelompoknya melakukan variasi gerak ayunan • Kelompok pertama mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan. Kelompok kedua mengamati gerakan kelompok pertama. 	65 menit



Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit
----------------	---	-------------

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama
Sub Materi Pokok :	Variasi Gerak Ayunan Lengan

1. Tujuan Pembelajaran

- ✚ Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- ✚ Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.
- ✚ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- ✚ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : Peluit. Tape recorder/dvd player
- Media Pembelajaran** : Gambar variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas gerak berirama. Aktivitas pemanasan dilakukan setelah kegiatan tanya jawab. 	10 menit
Inti	<p>Pertanyaan</p> <p>Bagaimana cara melakukan ayunan dua lengan silang di depan badan dengan gerakan berirama?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama • Guru menyajikan masalah terkait variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama • Guru meminta peserta didik mengidentifikasi masalah dengan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Aktivitas Berirama! 	65 menit

	<p>Pelaksanaan:</p> <p>1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4–6 orang. Setiap kelompok melakukan variasi gerakan 1 dan gerakan 2.</p> <p>Gerakan 1</p> <p>a. Gerakan langkah kaki ke depan dan belakang.</p> <p>b. Gerakan langkah kuda.</p> <p>c. Gerakan mengayunkan lengan ke atas.</p> <p>d. Gerakan mengayunkan lengan ke samping.</p> <p>Gerakan 2</p> <p>a. Gerakan melemaskan otot leher bagian belakang dan samping.</p> <p>b. Gerakan meregangkan otot lengan, sisi tubuh, dan tungkai.</p> <p>c. Gerakan menguatkan otot sisi tubuh, perut, pinggul, dan paha.</p> <p>2. Lakukan kedua gerakan tersebut bersama kelompokmu. Lakukan gerakan 1 terlebih dahulu, kemudian lakukan gerakan 2. Lakukan kedua gerakan tersebut dengan tepat dan benar.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Renang Gaya Bebas
Sub Materi Pokok :	Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

1. Tujuan Pembelajaran

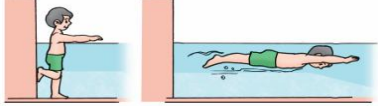




- ❖ Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasardasar keselamatan di air dengan benar. d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasardasar keselamatan di air dengan percaya diri dan tanggung jawab

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : 1) Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung). 2) Papan pembelajaran. 3) Stopwatch.
- Media Pembelajaran** : 1)Gambar gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
2) Gambar kombinasi gerakan renang gaya bebas.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Pemanasan dilakukan dengan disiplin dan tanggung jawab setelah peserta didik berdiskusi.. 	10 menit

<p>Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengajak peserta didik mempelajari gerak dasar renang gaya bebas. ❖ Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai gerak dasar renang gaya bebas. <p>Pertanyaan Apa yang dimaksud dengan renang? Bagaimana sikap tubuh saat berenang?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru membimbing peserta didik membahas gerak dasar renang gaya bebas. ❖ Guru meminta peserta didik mengamati gambar gerakan meluncur <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi tentang gerak dasar renang gaya bebas, kemudian mengasosiasi informasi tersebut. 	<p>65 menit</p>
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	<p>15 menit</p>

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Renang Gaya Bebas
Sub Materi Pokok :	Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasardasar keselamatan di air dengan benar. d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasardasar keselamatan di air dengan percaya diri dan tanggung jawab

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : 1) Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung). 2) Papan pembelajaran. 3) Stopwatch.
- Media Pembelajaran** : 1) Gambar gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
2) Gambar kombinasi gerakan renang gaya bebas.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan... 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyajikan materi tentang rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru meminta peserta didik membaca materi rangkaian gerakan renang gaya bebas. Literasi ❖ Guru membimbing peserta didik untuk mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas. <p>Unjuk kemampuan</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta didik melakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas. b) Peserta didik berenang sesuai tingkat kemahiran masing-masing. Peserta didik dapat berenang sejauh 10-15 meter. c) Peserta didik dimotivasi untuk menempuh waktu secepatnya dengan gerakan yang benar. d) Peserta didik melakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif. Peserta didik diingatkan aspek keselamatan dan keamanan dalam aktivitas ini. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru meminta peserta didik mengamati gerakan temannya, 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok :	Renang Gaya Bebas
Sub Materi Pokok :	Dasar-Dasar Keselamatan di Air

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasardasar keselamatan di air dengan benar. d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasardasar keselamatan di air dengan percaya diri dan tanggung jawab

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat** : 1) Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung). 2) Papan pembelajaran. 3) Stopwatch.
- Media Pembelajaran** : 1) Gambar gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
2) Gambar kombinasi gerakan renang gaya bebas.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas di air. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik melakukan pengamatan dan idenfitikasi aktivitas di kolam renang. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyajikan masalah mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air ❖ Guru mengarahkan peserta didik membaca teks dan diskusi mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air ❖ Guru meminta peserta didik berdiskusi tentang aturan yang berlaku dalam aktivitas di air <p>Ayo mengamati</p> <p>Amatilah kegiatan pengunjung di kolam renang. Identifikasilah aktivitas yang dilakukan pengunjung. Apakah kegiatannya dikatakan positif? Atau termasuk perilaku negatif? Seperti membuang sampah sembarangan. Jika tidak memungkinkan, amatilah gambar kegiatan di sebuah kolam renang. Gambar tersebut telah disediakan guru. Identifikasilah kegiatan pengunjung pada gambar tersebut. Tuliskan perilaku positif dan perilaku negatif yang dilakukan pengunjung. Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada teman dan gurumu secara santun.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengingatkan peserta didik bersikap hati-hati saat beraktivitas di air. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;

- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN	Kelas/Semester : IV (Empat)/Genap
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya	
Sub Materi Pokok : Mengenal Jenis Cedera dalam Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sehari-Hari	

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Setelah membaca teks dan tanya jawab, peserta didik mampu menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- ❖ Setelah berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- ❖ Melalui pengamatan dan diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- ❖ Melalui pengamatan gambar, peserta didik mampu mendemonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : 1) Perlengkapan P3K. 2) Pinset. 3) Lembar pengamatan.
- Media Pembelajaran : 1) Gambar jenis-jenis cedera. 2) Gambar cara menangani cedera. 3) Informasi mengenai jenis-jenis cedera. 4) Informasi mengenai cara menangani cedera.

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Guru memberi apersepsi terkait materi jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari yang dipelajari pada pertemuan ini. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik akan mempelajari jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari. ❖ Guru menyajikan atau membagikan artikel tentang jenis cedera kepada peserta didik ❖ Guru membagi kertas kata kunci (guide/keyword) dan meminta peserta didik mencari jawaban atas kata kunci pada kertas. <p>Ayo mencari tahu</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi penyebab keseleo. Peserta didik diberi pertanyaan berikut. Bagian tubuh mana saja yang bisa mengalami cedera? Apakah cedera tersebut mengganggu gerakan tubuh? Peserta didik mengasosiasi informasi dan mencatatnya pada buku Peserta didik menyampaikan hasil diskusi kepada teman dan guru <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru melakukan klarifikasi atas jawaban peserta didik 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menugasi peserta didik membaca materi cedera dalam olahraga yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

Untuk File Lengkapnya Yang Sudah Tersusun Rapi, Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis,
Silahkan WA Langsung. **085955343737**