

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.1 dan 4.1 Memahami / Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
Materi Pokok	: Bola Besar (Sepak Bola)
Sub Materi	: Menendang, Menahan/Mengontrol, Menggiring
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar

**B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran**

<b>KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)</b>	
<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka</li> <li>• Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (<b>Disiplin</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <b>Sepak Bola</b></li> <li>• Guru memberikan gambaran tentang <b>Sepak Bola</b> dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI ( 75 Menit)</b>	
<b>Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambaran <b>Sepak Bola</b> menggunakan media audio visual</li> <li>• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <b>Sepak Bola</b></li> </ul>
<b>Critical Thinking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <b>warming up</b> dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya</li> <li>• Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Sepak Bola</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Menendang bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➢ Menahan / Mengontrol bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➢ Menggiring bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Colaboration (Kerja Sama)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Sepak Bola</b> menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Menendang bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➢ Menahan / Mengontrol bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➢ Menggiring bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Communication (Komunikasi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Sepak</b></li> </ul>

	<p>Bola ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menendang bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➤ Menahan / Mengontrol bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>➤ Menggiring bola (kura – kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> </ul>
<b>Creativity (Kreativitas)</b>	<p><b>Kesimpulan Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <b>Sepak Bola</b></li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <b>Sepak Bola</b></li> </ul>
<b>PENUTUP (15 Menit)</b>	
<b>Peserta didik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <b>Sepak Bola</b></li> <li>• Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik</li> </ul>
<b>Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan <b>Apresiasi</b> terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung</li> <li>• Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya</li> </ul>

### C. Kesimpulan Pembelajaran

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu. Gerak dasar permainan sepak bola meliputi menendang, menahan / mengontrol dan menggiring

### D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar (sepak bola)

**Makassar, 3 Juli 2020**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

**Hasanang, S.Pd**  
NIP. 19670414 198809 2 002

**Kurnia Achmad Lamani, S.Pd**  
NIP.19950619 201903 2 010

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.2 dan 4.2 Memahami / Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
Materi Pokok	: Bola Kecil (Bola Kasti)
Sub Materi	: Melempar, Menangkap, Memukul
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter jujur, santun, peduli, percaya diri, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil

### B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka</li> <li>• Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (<b>Disiplin</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <b>Bola Kasti</b></li> <li>• Guru memberikan gambaran tentang <b>Bola Kasti</b> dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>
KEGIATAN INTI ( 75 Menit)	
<b>Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambaran <b>Bola Kasti</b> menggunakan media audio visual</li> <li>• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <b>Bola Kasti</b></li> </ul>
<b>Critical Thinking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <b>warming up</b> dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya</li> <li>• Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Bola Kasti</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Melempar bola (bola rendah, bola datar, bola lambung)</li> <li>➢ Menangkap bola (bola rendah dari arah depan, bola datar dari arah depan, bola lambung dari arah depan)</li> <li>➢ Memukul bola (pukulan lurus, pukulan atas/lambung, pukulan samping)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Colaboration (Kerja Sama)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Bola Kasti</b> menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Melempar bola (bola rendah, bola datar, bola lambung)</li> <li>➢ Menangkap bola (bola rendah dari arah depan, bola datar dari arah depan, bola lambung dari arah depan)</li> <li>➢ Memukul bola (pukulan lurus, pukulan atas/lambung, pukulan samping)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Communication (Komunikasi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <b>Bola Kasti</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Melempar bola (bola rendah, bola datar, bola lambung)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menangkap bola (bola rendah dari arah depan, bola datar dari arah depan, bola lambung dari arah depan)</li> <li>➤ Memukul bola (pukulan lurus, pukulan atas/lambung, pukulan samping)</li> </ul>
<b>Creativity (Kreativitas)</b>	<p><b>Kesimpulan Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <b>Bola Kasti</b></li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <b>Bola Kasti</b></li> </ul>
<b>PENUTUP (15 Menit)</b>	
<b>Peserta didik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <b>Bola Kasti</b></li> <li>• Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik</li> </ul>
<b>Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan <b>Apresiasi</b> terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung</li> <li>• Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya</li> </ul>

### C. Kesimpulan Pembelajaran

Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 12 orang, dapat dimainkan oleh anak laki –laki dan anak perempuan. Gerak dasar kasti meliputi lempar tangkap bola, memukul bola dan berlari

### D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil (Bola Kasti)

**Makassar, 3 Juli 2020**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

**Hasanang, S.Pd**  
NIP. 19670414 198809 2 002

**Kurnia Achmad Lamani, S.Pd**  
NIP.19950619 201903 2 010

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.3 dan 4.3 Memahami / Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
Materi Pokok	: Atletik
Sub Materi	: Variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

### B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

<b>KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)</b>	
<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka</li> <li>• Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (<b>Disiplin</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <b>Atletik</b></li> <li>• Guru memberikan gambaran tentang <b>Atletik</b> dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI ( 75 Menit)</b>	
<b>Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambaran <b>Atletik</b> menggunakan media audio visual</li> <li>• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <b>Atletik</b></li> </ul>
<b>Critical Thingking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <b>warming up</b> dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya</li> <li>• Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam <b>Atletik</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerakan jalan jongkok</li> <li>➤ Gerakan lari gawang</li> <li>➤ Gerakan loncat katak</li> <li>➤ Gerakan lempar turbo</li> <li>➤ Lari estafet kombinasi gerakan diatas</li> </ul> </li> </ul>
<b>Colaboration (Kerja Sama)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam <b>Atletik</b> menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerakan jalan jongkok</li> <li>➤ Gerakan lari gawang</li> <li>➤ Gerakan loncat katak</li> <li>➤ Gerakan lempar turbo</li> <li>➤ Lari estafet kombinasi gerakan diatas</li> </ul> </li> </ul>
<b>Communication (Komunikasi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam <b>Atletik</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerakan jalan jongkok</li> <li>➤ Gerakan lari gawang</li> <li>➤ Gerakan loncat katak</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerakan lempar turbo</li> <li>➤ Lari estafet kombinasi gerakan diatas</li> </ul>
<b>Creativity (Kreativitas)</b>	<b>Kesimpulan Pembelajaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <b>Atletik</b></li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <b>Atletik</b></li> </ul>
<b>PENUTUP (15 Menit)</b>	
<b>Peserta didik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <b>Atletik</b></li> <li>• Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik</li> </ul>
<b>Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan <b>Apresiasi</b> terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung</li> <li>• Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya</li> </ul>

### C. Kesimpulan Pembelajaran

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Hampir semua gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan – gerakan atletik. Cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar

### D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional (Atletik)

**Makassar, 3 Juli 2020**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

**Hasanang, S.Pd**  
NIP. 19670414 198809 2 002

**Kurnia Achmad Lamani, S.Pd**  
NIP.19950619 201903 2 010

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.4 dan 4.4 Memahami / Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri
Materi Pokok	: Bela Diri (Pencak Silat)
Sub Materi	: Gerak di tempat, Gerak berpindah tempat
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter santun, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

### B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka</li> <li>• Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (<b>Disiplin</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <b>Pencak Silat</b></li> <li>• Guru memberikan gambaran tentang <b>Pencak Silat</b> dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>
KEGIATAN INTI ( 75 Menit)	
<b>Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambaran <b>Pencak Silat</b> menggunakan media audio visual</li> <li>• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <b>Pencak Silat</b></li> </ul>
<b>Critical Thinking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <b>warming up</b> dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya</li> <li>• Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor dalam <b>Pencak Silat</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sikap kuda – kuda (depan, samping, belakang, tengah)</li> <li>➢ Gerak langkah (depan, samping, belakang, serong)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Colaboration (Kerja Sama)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor dalam <b>Pencak Silat</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sikap kuda – kuda (depan, samping, belakang, tengah)</li> <li>➢ Gerak langkah (depan, samping, belakang, serong)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Communication (Komunikasi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor dalam <b>Pencak Silat</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sikap kuda – kuda (depan, samping, belakang, tengah)</li> <li>➢ Gerak langkah (depan, samping, belakang, serong)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Creativity (Kreativitas)</b>	<p><b>Kesimpulan Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <b>Pencak Silat</b></li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <b>Pencak Silat</b></li> </ul>
PENUTUP (15 Menit)	

<b>Peserta didik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <b>Pencak Silat</b></li> <li>• Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik</li> </ul>
<b>Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan <b>Apresiasi</b> terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung</li> <li>• Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya</li> </ul>

**C. Kesimpulan Pembelajaran**

Pencak silat merupakan seni bela diri di Indonesia yang diwariskan dan dikembangkan dari generasi ke generasi. Seni bela diri pencak silat bermanfaat untuk peningkatan kesehatan, keterampilan gerak dan untuk menjaga diri dari ancaman yang dihadapi. Sikap kuda – kuda dan gerak langkah adalah gerakan dasar pencak silat

**D. Penilaian Pembelajaran**

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri (Pencak Silat)

**Makassar, 3 Juli 2020**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

**Hasanang, S.Pd**  
NIP. 19670414 198809 2 002

**Kurnia Achmad Lamani, S.Pd**  
NIP.19950619 201903 2 010



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5 Memahami / Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan daya tahan, Kekuatan, Kecepatan dan Kelincahan
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter religius, rasa ingin tahu, peduli dan kerjasama, siswa dapat :

- Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan ; daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan

### B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

<b>KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)</b>	
<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka</li> <li>• Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (<b>Disiplin</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b></li> <li>• Guru memberikan gambaran tentang <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI ( 75 Menit)</b>	
<b>Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambaran <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> menggunakan media audio visual</li> <li>• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama</li> <li>• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b></li> </ul>
<b>Critical Thingking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <b>warming up</b> dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya</li> <li>• Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan fartlek</li> <li>➤ Latihan backlift (otot punggung)</li> <li>➤ Latihan Squat jump</li> <li>➤ Lari jarak pendek</li> <li>➤ Lari gawang</li> <li>➤ Lari berbelok – belok</li> </ul> </li> </ul>
<b>Colaboration (Kerja Sama)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan fartlek</li> <li>➤ Latihan backlift (otot punggung)</li> <li>➤ Latihan Squat jump</li> <li>➤ Lari jarak pendek</li> <li>➤ Lari gawang</li> <li>➤ Lari berbelok – belok</li> </ul> </li> </ul>
<b>Communication (Komunikasi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan fartlek</li> <li>➤ Latihan backlift (otot punggung)</li> <li>➤ Latihan Squat jump</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari jarak pendek</li> <li>➤ Lari gawang</li> <li>➤ Lari berbelok – belok</li> </ul>
<b>Creativity (Kreativitas)</b>	<p><b>Kesimpulan Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b></li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b></li> </ul>
<b>PENUTUP (15 Menit)</b>	
<b>Peserta didik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <b>Aktivitas Kebugaran Jasmani</b></li> <li>• Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik</li> </ul>
<b>Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan <b>Apresiasi</b> terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung</li> <li>• Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya</li> </ul>

### C. Kesimpulan Pembelajaran

Apabila kebugaran terjaga, tubuh akan terasa sehat. Salah satu ciri kebugaran terjaga adalah memiliki berat badan yang ideal. Berat badan yang ideal diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani. Aktivitas kebugaran jasmani meliputi latihan daya tahan, latihan kekuatan, latihan kecepatan dan latihan kelincahan

### D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan

**Makassar, 3 Juli 2020**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

**Hasanang, S.Pd**  
NIP. 19670414 198809 2 002

**Kurnia Achmad Lamani, S.Pd**  
NIP.19950619 201903 2 010