

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPT SD NEGERI 060790
Muatan Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/ 1
Materi Pembelajaran : Latihan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan pengertian latihan kebugaran jasmani dengan ucapan dan lafal yang benar.
2. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan ucapan dan lafal yang tepat.
3. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani melalui demonstrasi dengan baik

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam dan memulai pembelajaran dengan berdo'a2. Guru memeriksa keadaan dan kehadiran siswa dengan menanyakan kabar dan memberi kata-kata motivasi.3. Siswa melakukan pemanasan tubuh sebelum melakukan latihan fisik4. Guru melakukan appersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyebutkan pengertian dan tujuan latihan kebugaran jasmani dengan pengarahan dari guru.2. Siswa menyebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan bimbingan guru.3. Siswa melakukan latihan kebugaran (push up dan lompat tali) dengan arahan dan bimbingan guru melalui demonstrasi.	7 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyebutkan kesimpulan materi hari ini dan menyampaikan perasaannya setelah mempelajari materi hari ini.2. Guru menutup pembelajaran dengan berdo'a dan salam	1 menit

C. Penilaian Pembelajaran

1. Pengamatan Sikap
2. Pengamatan Pengetahuan
3. Pengamatan Keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Medan, April 2021
Guru Mata Pelajaran

Vera Marina Panggabean, S.Pd
NIP. 19850123 200904 2 006

Vera Marina Panggabean, S.Pd
NIP. 19850123 200904 2 006

LAMPIRAN PENILAIAN

A. LATIHAN KEKUATAN (Push Up)

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1. Posisi tubuh saat telungkup benar 2. Mampu mengangkat tubuh hingga kedua tangan lurus 3. Mampu menurunkan tubuh dengan badan dan kaki tidak menyentuh lantai	Terpenuhi 3	Terpenuhi 2	Terpenuhi 1	Tidak terpenuhi

B. LATIHAN DAYA TAHAN (Lompat Tali)

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1. Posisi tubuh saat melakukan gerakan lompat tali benar 2. Jumlah lompatan mencapai 30 kali 3. Waktu melakukan lompatan kurang dari 60 detik.	Terpenuhi 3	Terpenuhi 2	Terpenuhi 1	Tidak terpenuhi