

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
(RPP)**



**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN
KELAS IV SEMESTER 1**

DI SUSUN OLEH :

ROY WARSUM HERAWAN, S.Pd.,M.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 Babakanmulya
 Kelas / Semester : IV (Empat)/1 (Satu)
 Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan
 Pertemuan : Ke- 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dilanjutkan dengan berdo'a bersama 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib nasional. 3. Absensi kehadiran siswa 4. Menjelaskan Tujuan Pembelajaran 5. Melakukan Pemanasan (Warming up) 	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan. 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 3. Siswa berdiskusi tentang Latihan Daya Tahan untuk kebugaran jasmani. 4. Guru mempraktikkan salah satu latihan daya tahan lengan. 5. Guru menunjuk siswa untuk melakukan cara latihan daya tahan. 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mempraktekan Latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu 	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 Babakanmulya
 Kelas / Semester : IV (Empat)/1 (Satu)
 Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan
 Pertemuan : Ke- 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dilanjutkan dengan berdo'a bersama 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib nasional. 3. Absensi kehadiran siswa 4. Menjelaskan Tujuan Pembelajaran 5. Melakukan Pemanasan (Warming up) 	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan. 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 3. Siswa berdiskusi tentang Latihan Daya Tahan untuk kebugaran jasmani. 4. Guru mempraktikkan salah satu latihan daya tahan lengan. 5. Guru menunjuk siswa untuk melakukan cara latihan daya tahan. 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mempraktekan Latihan Daya Tahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu 	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

	mempraktekan teknik kurang baik.			
--	----------------------------------	--	--	--

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan daya tahan tubuh.

Mengstahui
Kepala Sekolah,

H.KUSNAEDI, S.Pd.SD.
NIP. 196209051983051007

Babakanmulya, 15 Nopember 2021
Guru PJOK Kelas IV,


ROY. WH, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196904052008011006