

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
METODE DARING

Satuan Pendidikan : Sd Negeri Madusari 1
 Kelas / Semester : 4 /1
 Pelajaran : Latihan kebugaran jasmani
 Sub Pelajaran : Memahami konsep latihan kebugaran jasmani
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN

1. **Melalui Media/Aplikasi Daring** siswa mengetahui materi tentang Memahami konsep latihan kebugaran jasmani
2. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan Latihan kebugaran jasmani dengan tepat.
3. Setelah Melihat media pembelajaran, siswa mampu mempraktikkan salah satu dari Latihan kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan tugas melalui Google Classroom 2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)
Kegiatan Inti	<p>Setelah Guru mengirim materi melalui Grup Whatsapps / Google Classroom berupa materi dan <i>video</i> tentang Latihan kebugaran jasmani siswa diharapkan untuk :</p> <p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati materi yang diberikan guru melalui Grup Whatsapps / Google Classroom yaitu : <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani b. Mempraktekkan lompat jauh tanpa awalan dan gerakan jongkok berdiri <p>B. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiskusi dengan keluarganya tentang materi kegiatan Latihan kebugaran jasmani <p>C. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mempraktekkan Latihan kebugaran jasmani lompat jauh tanpa awalan dan gerakan jongkok berdiri dengan benar dan menuliskan dalam buku tentang pengertian kebugaran jasmani <p>D. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan bantuan keluarganya yang ada di rumah kemudian mengirimkan tugas melalui Grup Whatsapps / Google Classroom
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan
PENILAIAN	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian tentang Tugas teori siswa (Menjelaskan tentang kebugarana jasmani) 2. Penilaian tentang Tugas Praktek siswa (Mempraktekan tentang) 	

C. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: PusatPerbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Video/Gambar tentang Latihan kebugaran jasmani
- 4.

D. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan pengetahuan siswa dan praktek

a. Penilaian Pengetahuan Siswa

Kriteria	Sangat Baik (86-100)	Baik (71-85)	Cukup (61-70)	Perlu Bimbingan (≤ 60)
Menjelaskan tentang kebugarana jasmani	Siswa menuliskan tugas/ Materi dengan benar dan lengkap	Siswa Menuliskan Tugas/Materi dengan benar tapi kurang lengkap	Siswa menuliskan materi kurang lengkap dan ada beberapa kesalahan	Siswa tidak menngerjakan Tugas

b. Latihan Kebugaran jasmani

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1. Lompat jauh tanpa awalan 2. Gerak Jongkok Berdiri	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenu hikriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD Negeri Madusari 1

08 November 2021
Guru Mapel Penjas Kelas 4

Ruwiyati, S.Pd.SD
19620405 198405 2 001

Rahmadi Tri Admojo, S.Pd, Gr
19890502 201708 1 001

