

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 1 Sukamana
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat)/Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan Kekuatan
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
2. Peserta didik dapat menganalisis bentuk latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik.
4. Peserta didik mampu mengkreasikan bentuk-bentuk latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan baik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)

- a. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdoa, menanyakan kabar, dan melakukan presensi kehadiran peserta didik.
- b. Guru menjelaskan indikator dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai kepada peserta didik tentang materi “Latihan Kekuatan untuk Kebugaran Jasmani”.
- c. Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan menjelaskan manfaat dari mempelajari latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.

2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- a. Guru mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan *power point* dan video tentang “Latihan Kekuatan untuk Kebugaran Jasmani”.

- b. Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan mendasar berkaitan video yang sudah diamati.
- c. Guru dan peserta didik mendesain perencanaan proyek sesuai dengan kesepakatan sebelumnya yaitu membuat video bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.
- d. Peserta didik berdiskusi terkait pemecahan masalah pembuatan proyek yaitu membahas alat, bahan, media, dan sumber yang dibutuhkan untuk membuat bentuk latihan kekuatan otot untuk kebugaran jasmani.
- e. Peserta didik menentukan alokasi waktu yang diperlukan untuk membuat proyek tersebut serta menentukan batas waktu untuk proyek tersebut bisa terselesaikan.
- f. Peserta didik keluar dari ruang kelas menuju ke lapangan untuk melaksanakan praktek. Selanjutnya guru membimbing peserta didik untuk melaksanakan pemanasan.
- g. Peserta didik mulai mengkreasi pembuatan video bentuk-bentuk latihan kekuatan otot sesuai dengan pembagian kelompoknya dan guru berperan memonitor pelaksanaan pembuatan proyek.
- h. Peserta didik beserta kelompoknya menampilkan hasil kreasi pembuatan video latihan kekuatan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- i. Setiap peserta didik mengevaluasi pengalaman yaitu mengungkapkan perasaan, menilai sejauh mana ketercapaian proyek sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran atau belum.

3. Kegiatan Penutup (2 Menit)

- a. Guru dan peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan pembelajaran.
- b. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- c. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- d. Menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

No.	Aspek yang dinilai	Bentuk Penilaian	Instrumen penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap	Observasi	Format pengamatan sikap	Selama KBM
2	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal tes	Setelah KBM
3	Keterampilan	Unjuk kerja	Format pengamatan unjuk kerja	Saat presentasi
		Laporan praktek gerak	Format penilaian laporan	Pengumpulan tugas

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Mohamad Asbi, S. Pd.
NIP. 196610071991041001

Musi Rawas, 06 Januari 2022

Guru PJOK

Ratri Bela Yunnardiantara, S. Pd.
NIP. 199106272019031003

LAMPIRAN

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu disiplin, tanggung jawab, jujur, dan kerjasama. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.

Berikut contoh instrumen penilaian sikap:

No.	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap
		DS	JJ	TJ	KS		
1	Ratri						
2	Bela						
3	Yunna						

Keterangan:

DS : Disiplin

JJ : Jujur

TJ : Tanggung jawab

KS : Kerjasama

Kriteria penilaian (skor):

Sangat Baik : 86-100

Baik : 70-85

Kurang : 50-69

Tidak Baik : <50

Cara mencari nilai N = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100).

2. Penilaian Pengetahuan

Indikator	1. Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan otot untuk mencapai berat badan ideal. 2. Menganalisis bentuk-bentuk latihan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan untuk mencapai berat badan ideal.
Teknik	Tes tertulis
Instrumen	Soal uraian dan kunci jawaban

Jawab secara tertulis pertanyaan-pertanyaan mengenai bentuk latihan kekuatan kebugaran jasmani.

1. Teknik penilaian: Penugasan
2. Instrumen penilaian: Daftar tugas
3. Indikator dan contoh instrumen

No.	Indikator Pertanyaan	Teknik Penilaian
1	Menjelaskan cara latihan salah satu komponen kebugaran jasmani sesuai gambar.	Tes tertulis
2	Menjelaskan manfaat yang diperoleh dari latihan kekuatan otot.	Tes tertulis
3	Mendeskripsikan cara melakukan latihan kekuatan otot perut (<i>sit up</i>)	Tes tertulis
4	Menganalisis bentuk latihan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani	Tes tertulis
5	Menganalisis bentuk latihan kekuatan otot tungkai dalam aktivitas kebugaran jasmani	Tes tertulis

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menguraikan jawaban dengan tepat dan benar
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator
3. Skor 2: Jika peserta didik menjelaskan mendekati salah satu indikator
4. Skor 1 : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan mampu dijelaskan

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Keterampilan

Indikator	1. Mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan untuk mencapai berat badan ideal. 2. Mengkreasikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan untuk mencapai berat badan ideal.
Teknik	Unjuk kerja dan praktek psikomotor
Instrumen	Tugas dan rubrik penilaian

a. Penilaian unjuk kerja

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian keterampilan membuat proyek terkait mengkreasi bentuk latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.

No	Aspek yang dinilai	Sangat Baik	Baik	Kurang	Tidak Baik	Total Skor
1	Kesesuaian respon dengan tugas yang diberikan					
2	Keserasian pemilihan kata					
3	Kemampuan melafalkan bicara saat presentasi					
4	Kerapian dalam mengerjakan tugas					
5	Kemampuan menganalisis					

b. Penilaian keterampilan gerak

No	Aspek yang dinilai	Sangat Baik	Baik	Kurang	Tidak Baik	Total Skor
1	Posisi awalan salah satu bentuk latihan kekuatan otot					
2	Kesesuaian gerakan latihan kekuatan otot					
3	Koordinasi bagian-bagian tubuh saat latihan kekuatan					
4	Rangkaian gerakan keseluruhan					

Kriteria penilaian (skor):

Sangat Baik : 86-100

Baik : 70-85

Kurang : 50-69

Tidak Baik : <50

Cara mencari nilai $N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times \text{dikali skor ideal (100)}$

4. Pembelajaran Remedial

- a. Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial terdiri dari dua bagian, yaitu remedial karena belum mencapai nilai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar.
- b. Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai nilai KKM. Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM.

5. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.