

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SDN 11 Badau  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : IV/Genap  
**Tema** : Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP ( 3 Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat dengan benar.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada pola gerak dominan senam lantai. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik berdiskusi.
- e. Guru mengarahkan peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Guru meminta peserta didik membaca teks variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 125.
- f. Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 125.
- g. Guru mengarahkan peserta untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat.
- h. Guru menugasi peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Senam Lantai! pada buku siswa halaman 129.
- i. Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan melemaskan otot.
- j. Peserta didik dan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dipahami.
- k. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk bersikap disiplin dan tekun dalam mempelajari pola gerak dominan senam lantai.
- l. Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran ini.

## **Pertemuan ke 2**

- a. Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat (pada buku siswa halaman 130).
- b. Guru mengarahkan peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi! pada buku siswa halaman 130.
- c. Guru meminta peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta peserta didik berbaris dalam formasi berbanjar.
- d. Guru menyampaikan materi melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang.
- e. Peserta didik diminta menyimak penjelasan mengenai variasi dan kombinasi gerakan senam lantai tersebut. Guru meminta peserta didik mengamati guru dalam mempraktikkan gerakan melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang.
- f. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami. Guru membimbing peserta didik mencoba gerakan seperti yang dilakukan guru. Guru memotivasi peserta didik melakukan gerakan ini secara bergantian, disiplin, dan tanggung jawab.
- g. Guru memberikan materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke samping. Peserta didik diminta menyimak penjelasan guru cara melakukan gerakan guling ke samping.
- h. Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dalam mempraktikkan guling ke samping. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang dianggap sulit.
- i. Guru meminta peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan tersebut bersama teman secara tanggung jawab. Peserta didik diminta merasakan gerakan yang dilakukannya.
- j. Guru mengarahkan peserta didik saling mengamati gerakan temannya. Guru meminta peserta didik memberikan umpan balik terkait gerakan yang dilakukan temannya secara jujur.
- k. Guru memotivasi peserta didik mengemukakan tanggapannya kepada teman secara jujur dan santun.

## **Pertemuan ke 3**

- a. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 132.
- b. Guru mengarahkan peserta didik membaca informasi dalam rubrik Tahukah Kamu: Manfaat Senam, Apa Sajakah? pada buku siswa halaman 135.
- c. Guru mengajak peserta didik tanya jawab mengenai materi tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik menanggapi pertanyaan yang diajukan temannya. Guru memberikan penguatan atas jawaban peserta didik.
- d. Guru membimbing peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
- e. Guru menjelaskan mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
- f. Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
- g. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya gerakan yang belum dipahami. Peserta didik diminta meniru gerakan bersama teman secara disiplin.
- h. Guru meminta peserta didik meniru gerakan yang dilakukan guru dan peserta didik (model) dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak Berguling (pada buku siswa halaman 136).
- i. Peserta didik saling mengamati gerakan temannya. Peserta didik menyampaikan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.
- j. Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Latihan Sirkuit Senam Lantai pada buku siswa halaman 140.

## **C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

### **1. Teknik Penilaian**

#### **a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

**b. Penilaian Kompetensi Keterampilan dengan penilaian kinerja**

1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
2. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
3. Lembar penilaian keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat dan/atau dengan alat.
4. Butir Soal Keterampilan.
  - Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.
  - Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat

....., Januari 2021

Mengetahui :  
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

**ARYANTO,S.Pd.SD**  
NIP .19630127 196805 1001

**APRI JUDISTIRA,S.Pd**  
NIP. 199104262014021001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SDN 11 Badau  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : IV/Genap  
**Tema** : Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP ( 3 Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan statis dan dinamis. Guru menunjuk peserta didik memimpin pemanasan secara tanggung jawab. Pemanasan dilakukan setelah peserta didik mengamati gambar variasi gerak ritmik.
- e. Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar langkah kaki. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak dasar langkah kaki pada buku siswa halaman 145.
- f. Guru mengarahkan peserta didik membaca rubrik Tahukah Kamu: Apa Sajakah Prinsip-Prinsip Gerak Berirama? pada buku siswa halaman 149. Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik.
- g. Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 145.
- h. Guru mengajak peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki.
- i. Guru menjelaskan mengenai gerak langkah ke depan dan ke belakang serta langkah ke samping kiri dan kanan.
- j. Guru meminta peserta didik mengamati gerak langkah ke depan dan ke belakang serta langkah ke samping kiri dan kanan yang diperagakan guru dan peserta didik (model). Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- k. Guru meminta peserta didik meniru gerakannya dengan mengerjakan Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 147.
- l. Guru memberikan materi langkah kaki zig-zag ke depan dan ke belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta langkah kaki ke depan dan ke samping. Guru menjelaskan gerak langkah kaki tersebut.
- m. Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan gerak langkah kaki tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- n. Guru meminta peserta didik menirukan gerakan seperti dicontohkan guru dan peserta didik (model) dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Melakukan Variasi Gerak Langkah Kaki! pada buku siswa halaman 150.

- o. Guru meminta peserta didik berbaris dalam formasi berbanjar melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin pendinginan.
- p. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai religius.

## **Pertemuan ke 2**

- a. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak ayunan lengan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 150.
- b. Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai variasi gerak ayunan lengan dalam senam.
- c. Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 150.
- d. Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan.
- e. Guru mengumpulkan peserta didik untuk berbaris dalam formasi berbanjar. Guru menjelaskan mengenai variasi gerak ayunan lengan.
- f. Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan
- g. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami. Guru meminta peserta didik mencari informasi cara melakukan variasi gerak ayunan lengan.
- h. Guru membimbing peserta didik mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan melalui rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 154.

## **Pertemuan ke 3**

- a. Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Guru mengajak mengingat kembali materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- b. Guru menyajikan masalah terkait variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama.
- c. Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyelesaikan masalah tersebut secara berkelompok.
- d. Guru meminta peserta didik mengidentifikasi masalah dengan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Aktivitas Berirama! (pada buku siswa halaman 158).
- e. Guru mengarahkan peserta didik mengamati gerakan temannya. Guru meminta peserta didik menyajikan hasil pengamatan dalam bentuk laporan.
- f. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru dan teman secara jujur dan santun.
- g. Guru membimbing peserta didik melakukan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Guru mengingatkan peserta didik melakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.
- h. Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan secara mandiri dan tanggung jawab. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- i. Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang sudah dipelajari. Guru meminta peserta didik membuat ringkasan terkait materi pada pelajaran ini.
- j. Peserta didik dan guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- k. Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berakhir. Kegiatan ini sebagai penguatan nilai religius.

## **C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

### **2. Teknik Penilaian**

#### **a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

#### **b. Penilaian Kompetensi Keterampilan**

1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
  - Instrumen penilaian, yaitu yaitu lembar pengamatan keterampilan.
  - Lembar penilaian keterampilan variasi gerak langkah.
  - Lembar penilaian keterampilan variasi gerak ayunan lengan.

....., Januari 2021

Mengetahui :  
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

**ARYANTO,S.Pd.SD**  
NIP .19630127 196805 1001

**APRI JUDISTIRA,S.Pd**  
NIP. 199104262014021001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SDN 11 Badau  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : IV/Genap  
**Tema** : Renang Gaya Bebas  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP ( 3 Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- c. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasar- dasar keselamatan di air dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasar- dasar keselamatan di air dengan percaya diri dan tanggung jawab.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Pemanasan dilakukan dengan disiplin dan tanggung jawab setelah peserta didik berdiskusi.
- e. Guru mengajak peserta didik mempelajari gerak dasar renang gaya bebas. Guru mengarahkan peserta didik membaca materi gerak dasar renang gaya bebas pada buku siswa halaman 163.
- f. Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai gerak dasar renang gaya bebas.
- g. Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 163.
- h. Guru membimbing peserta didik membahas gerak dasar renang gaya bebas.
- i. Guru meminta peserta didik mengamati gambar gerakan meluncur (gambar 8.2 dan 8.3), gerakan tungkai kaki (gambar 8.4 dan 8.5), gerakan lengan (gambar 8.6 dan 8.7), dan pengambilan napas (gambar 8.8 dan 8.9) renang gaya bebas pada buku siswa halaman 184-168.
- j. Guru menjelaskan tentang gerak dasar renang gaya bebas meliputi meluncur, gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
- k. Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat memperagakan gerak dasar renang gaya bebas. Peserta didik menanya gerak dasar renang gaya bebas.
- l. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi tentang gerak dasar renang gaya bebas, kemudian mengasosiasi informasi tersebut.
- m. Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan lengan pada renang gaya bebas dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 166.
- n. Guru mengarahkan peserta didik mengomunikasikan hasil belajarnya secara santun. Guru memberikan saran terkait hasil belajar peserta didik.
- o. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot.

- p. Guru meminta peserta didik melakukan doa sebelum pembelajaran usai. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

## **Pertemuan ke 2**

- a. Guru menyajikan materi tentang rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru meminta peserta didik membaca materi rangkaian gerakan renang gaya bebas. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 168.
- b. Guru menjelaskan mengenai rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru mengarahkan peserta didik menambah wawasan dengan membaca rubrik Tahukah Kamu: Manfaat Renang Gaya Bebas. Informasi ini terdapat pada buku siswa halaman 169.
- c. Guru membimbing peserta didik untuk mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas. Guru meminta peserta didik mengamati gambar rangkaian gerak renang gaya bebas.
- d. Peserta didik diminta mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk menanya gerakan yang belum dipahami.
- e. Guru membimbing peserta didik mencoba mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas! pada buku siswa halaman 169.
- f. Guru meminta peserta didik mengamati gerakan temannya, kemudian mengemukakan hasilnya kepada teman dan guru secara santun dan jujur.

## **Pertemuan ke 3**

- a. Guru menyajikan masalah mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air. Guru memotivasi peserta didik untuk membangun kecerdasan sosial seperti gemar menolong orang lain.
- b. Guru mengarahkan peserta didik membaca teks dan diskusi mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati dan Mengidentifikasi! pada buku siswa halaman 170.
- c. Guru meminta peserta didik berdiskusi tentang aturan yang berlaku dalam aktivitas di air. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan menemukan informasi terkait materi tersebut.
- d. Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan renang gaya bebas dengan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas (pada buku siswa halaman 175)
- e. Peserta didik disajikan masalah terkait dengan gerakan dasar renang bebas. Peserta didik difasilitasi untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- f. Peserta didik diminta menemukan informasi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- g. Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerakan dasar renang gaya bebas secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik melakukan gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas
- h. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik dapat memberikan masukan jika ada gerakan yang kurang benar.
- i. Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik minta bimbingan guru jika ada gerakan yang dianggap sulit dilakukan.
- j. Guru mengingatkan peserta didik bersikap hati-hati saat beraktivitas di air. Guru membimbing peserta didik agar bertanggung jawab secara moral kepada temannya untuk menjaga keselamatan saat beraktivitas di air.
- k. Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Guru memotivasi peserta didik untuk memimpin aktivitas ini dengan tanggung jawab.
- l. Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 173-174. Guru memotivasi peserta didik mengerjakan evaluasi dengan jujur, mandiri, dan bertanggung jawab.
- m. Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Guru mengarahkan peserta didik membuat ringkasan materi pada pelajaran ini.
- n. Peserta didik dan guru melakukan evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- o. Guru meminta peserta didik melakukan Refleksi berkaitan

- p. dengan pembelajaran ini pada buku siswa halaman 175.
- q. Guru memberikan pengayaan kepada peserta didik yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Guru melaksanakan remedial bagi peserta didik yang belum memenuhi KBM.
- r. Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum pembelajaran usai. Aktivitas ini sebagai bentuk syukur atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran.

### **C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

#### **3. Teknik Penilaian**

##### **a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

- 1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- 2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

##### **b. Penilaian Kompetensi Keterampilan dengan penilaian kinerja**

- 1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
  - Instrumen penilaian, lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian keterampilan rangkaian gerak renang gaya bebas.
- 2. Butir Soal Keterampilan.

....., Januari 2021

Mengetahui :  
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

**ARYANTO,S.Pd.SD**  
NIP .19630127 196805 1001

**APRI JUDISTIRA,S.Pd**  
NIP. 199104262014021001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SDN 11 Badau  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : IV/Genap  
**Tema** : Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP ( 3 Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks dan tanya jawab, peserta didik mampu menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- c. Melalui pengamatan dan diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- d. Melalui pengamatan gambar, peserta didik mampu men- demonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Guru mengarahkan peserta didik bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran. Guru memberi informasi mengenai jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari.
- d. Guru memberi apersepsi terkait materi jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari yang dipelajari pada pertemuan ini.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.
- f. Guru dapat melakukan penilaian autentik dalam pembelajaran ini.
- g. Peserta didik akan mempelajari jenis cedera dalam aktivitas
- h. fisik dan aktivitas sehari-hari.
- i. Guru menyajikan atau membagikan artikel tentang jenis cedera kepada peserta didik.
- j. Guru membagi kertas kata kunci (guide/keyword) dan meminta peserta didik mencari jawaban atas kata kunci pada kertas. Guru dapat mengarahkan peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! secara bertanggung jawab.
- k. Peserta didik mengemukakan jawaban dan pendapatnya secara santun.
- l. Guru melakukan klarifikasi atas jawaban peserta didik. Guru menjelaskan jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari. Informasi mengenai jenis cedera terdapat pada buku siswa halaman 179.
- m. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya menggunakan sumber referensi mengenai jenis cedera. Peserta didik diarahkan mendeskripsikan ciri-ciri luka bakar dengan mengerjakan rubrik Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 186).
- n. Guru dan peserta didik menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pertemuan ini. Guru meminta peserta didik merefleksikan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
- o. Peserta didik diminta berdoa untuk menutup pembelajaran. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

## Pertemuan ke 2

- a. Peserta Peserta didik diajak mempelajari cara menanggulangi cedera. Guru meminta peserta didik mengulang sekilas materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- b. Guru memberikan permasalahan cara menanggulangi cedera dalam aktivitas sehari-hari. Guru memberikan penjelasan singkat mengenai cara menanggulangi cedera.
- c. Guru meminta peserta didik merumuskan masalah berdasarkan permasalahan tersebut. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 187.
- d. Guru meminta peserta didik mempelajari cara menangani cedera dalam aktivitas sehari-hari.
- e. Guru mengarahkan peserta didik mempelajari tindakan pertama dalam menangani cedera. Guru memberi contoh cara menangani cedera dalam aktivitas sehari-hari, misalnya luka iris.
- f. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuan untuk menemukan informasi tentang penanganan cedera dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya, luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, dan luka gigitan. Peserta didik diminta menggunakan berbagai sumber referensi sesuai instruksi guru.
- g. Guru meminta peserta didik mengasosiasi informasi melalui diskusi bersama. Guru meminta peserta didik mempraktikkan cara membuat kompres dingin sesuai petunjuk rubrik Ayo Lakukan.
- h. Guru meminta peserta didik menyimpulkan hasil diskusi. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.
- i. Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai sesuai petunjuk guru.

## Pertemuan ke 3

- a. Guru meminta peserta didik mengembangkan pemikirannya terkait jenis cedera dalam olahraga.
- b. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan memberikan informasi dalam rubrik Tahukah Kamu: Sepuluh jenis cedera dalam olahraga. Informasi ini terdapat pada buku siswa halaman 189.
- c. Guru membimbing peserta didik membaca teks tentang jenis cedera dan peralatan yang dibutuhkan dalam menangani cedera. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 190.
- d. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik bertanya terkait materi yang dipelajari. Guru meminta peserta didik lain memberikan tanggapan atas pertanyaan temannya.
- e. Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Mengobati Luka!
- f. Guru membimbing peserta didik membentuk kelompok. Guru meminta peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Melakukan Simulasi Pertolongan Pertama pada buku siswa halaman 194.
- g. Guru membimbing peserta didik untuk membangun pemahamannya terkait jenis cedera dan cara menanganinya. Guru mengarahkan peserta didik mereview ulang materi tersebut untuk menguji ketercapaian kompetensi.
- h. Guru meminta peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan
- i. pembelajaran yang telah dilakukan.
- j. Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 192. Peserta didik diberi motivasi untuk mengerjakan evaluasi dengan jujur, mandiri, dan tanggung jawab.
- k. Guru membimbing peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- l. Guru menyampaikan ketercapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh peserta didik. Guru menyampaikan peserta didik yang memperoleh hasil terbaik. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik yang belum mencapai hasil baik.
- m. Guru memberi program pengayaan kepada peserta didik yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM) tentang prinsip penanganan cedera. Guru memberi program remedial kepada peserta didik yang belum memenuhi KBM.
- n. Guru mengajak peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur atas keselamatan dan kebermanfaat dalam pembelajaran.

## C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

**4. Teknik Penilaian**

**a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

**b. Penilaian Kompetensi Keterampilan**

1. Lembar penilaian keterampilan mengobati luka.
2. Lembar penilaian keterampilan

....., Januari 2021

Mengetahui :  
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

**ARYANTO,S.Pd.SD**  
NIP .19630127 196805 1001

**APRI JUDISTIRA,S.Pd**  
NIP. 199104262014021001