

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan	: SDN Kalianget Timur I
Muatan Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: 4/1 (ganjil)
Materi	: Aktivitas Latihan Daya Tahan Tubuh
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (4 x 35 menit)

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
- 4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah membaca materi pdf siswa mampu mendeskripsikan aktivitas kebugaran tubuh berupa latihan daya tahan lompat tepuk, lari bolak balik dan *Squat Thrust* dengan baik.
2. Setelah menyimak video melalui youtube siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran tubuh berupa latihan daya tahan lompat tepuk, lari bolak balik dan *Squat Thrust* dengan benar.

### C. PENILAIAN

1. Penilaian kognitif (tes multiple choice) tentang aktivitas kebugaran tubuh berupa latihan daya tahan lompat tepuk lari bolak balik dan *Squat Thrust* tentang melalui google form
2. Penilaian psikomotor melalui tes praktek rubrik melalui video aktivitas kebugaran tubuh berupa latihan daya tahan lompat tepuk, lari bolak balik dan *Squat Thrust* yang dikirim oleh siswa melalui WhatsApp.

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a. Guru memberi salam, memimpin berdoa, presensi, apersepsi dan motivasi melalui media WhatsApp/google meet/Zoom meeting
- b. Menjelaskan gambaran umum tentang manfaat latihan aktivitas kebugaran tubuh bagi siswa melalui media WhatsApp/google meet/Zoom meeting

#### 2. Kegiatan Inti (120 menit)

- a. Siswa mengamati dan menganalisis materi secara cermat di link : [https://drive.google.com/file/d/1vGn7UBU-Ee5WzoqBFg9EcyL\\_ZcZVuzph/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1vGn7UBU-Ee5WzoqBFg9EcyL_ZcZVuzph/view?usp=sharing)
- b. Siswa menyimak video pembelajaran materi aktivitas kebugaran tubuh bisa di lihat di link youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=0BVZ64o24Ug>
- c. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi aktivitas kebugaran tubuh berupa latihan daya tahan lompat tepuk, lari bolak balik dan *Squat Thrust* yang belum dipahami
- d. Guru dan siswa bersama-sama menyampaikan kesimpulan dari proses pembelajaran yang sudah berlangsung
- e. Guru meminta kerjasama dengan orang tua terkait pelaksanaan tugas praktik di rumah

#### 3. Penutup (10 menit)

- a. Guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan
- b. Guru memberikan tugas praktik gerak yang harus dilakukan oleh siswa sebanyak 3 gerak berupa lompat tepuk lari bolak balik dan *Squat Thrust*
- c. Siswa merespon instruksi guru, dan menanyakan jika ada tugas gerak, pengerjaan soal/tugas proses pengumpulan tugas yang belum dimengerti

### E. SUMBER BELAJAR

Buku siswa PJOK kelas IV Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019, youtube, buku materi di google drive, google form, google meet dan zoom meeting

Mengetahui  
Kepala SDN Kalianget Timur I

Sumenep, .....2020  
Guru PJOK

SUHARTINAH, S.Pd

HENDRO FEBRIYANTO HN, S.Or