

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN 2 MIMBAAN
Kelas /Semester : 4 / I
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi : Kebugaran Jasmani (Latihan Daya Tahan dan Kekuatan)
(3.5 , 4.5)
Alokasi Waktu : 12 X 30 menit (4 TM)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Siswa dapat memahami konsep dasar macam macam unsur kebugaran jasmani serta mampu melakukan macam macam latihan unsur kebugaran jasmani dengan percaya diri dan sportif

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Berbaris, berdoa, presentasi, apersepsi▪ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	15 menit
Kegiatan inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa mengamati macam-macam latihan unsur kebugaran jasmani dengan melihat gambar sit up, puh up dan naik turun bangku, alat peraga bangku, video dan memperhatikan guru. <p>Menanya</p> <p>Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang latihan kebugaran jasmani</p> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa melakukan macam macam latihan sit up, push up, dan naik turun tangga kebugaran jasmani secara mandiri dan kelompok <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa dapat memahami cara melakukan berbagai macam latihan kebugaran dengan mandiri dan terampil. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa mampu mendiskusikan seperti bertanya dan menjawab tentang berbagai macam latihan kebugaran dengan baik	60 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan refleksi kegiatan kepada peserta didik• Pemberian tugas• Menginformasikan materi selanjutnya• Berdoa, bubar.	15 menit

C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes tulis dan tanya jawab
- Penilaian Keterampilan: Tes kemampuan gerakan siswa

Mengetahui
Kepala Sekolah

NUR HASANAH, M.Pd
NIP. 19640701 198703 2 011

Situbondo, 22 Juli 2021
Guru PJOK

Rahmatil Baaqi, S.Pd

Rubrik Penilaian

a. Penilaian Sikap

No.	KRITERIA	BAIK SEKALI 4	BAIK 3	CUKUP 2	PERLU BIMBINGAN 1
1	Kejujuran	Jujur sejak awal hingga akhir pembelajaran	Cukup jujur sejak awal hingga akhir permainan	Jujur hanya di setengah permainan	Tidak jujur sejak awal hingga akhir permainan
2	Bertanggung Jawab	Bergerak dengan hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman	Bergerak dengan cukup hati-hati dan menjaga keselamatan diri dan teman	Bergerak dengan kurang hati-hati	Bergerak dengan ceroboh dan tidak menjaga keselamatan diri dan teman
3	Menghargai perbedaan	Menghargai teman yang kurang terampil bergerak dan memuji gerakan teman yang terampil	Menghargai teman yang kurang terampil bergerak dan enggan memuji gerakan teman yang terampil	Kurang menghargai teman yang kurang terampil bergerak	Tidak menghargai teman yang kurang terampil bergerak
4	Disiplin	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten	Cukup disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten	Kurang disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten	Tidak disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik secara konsisten

Keterangan skala :

- K** : KURANG (1)
C : CUKUP (2)
B : BAIK (3)
SB : SANGAT BAIK (4)

b. Penilaian Pengetahuan

- Tes Tulis

Contoh soal.

1. Salah satu contoh untuk melatih daya tahan adalah
2. Latihan kebugaran yang dapat menguatkan otot perut adalah
3. Dst..

Jawaban.

1. Latihan naik turun bangku
2. Sit up
3. Dst..

Nilai maksimum persoaal = 10

- Tes diskusi/tanya jawab

1. Bagaimana cara membantu teman yang benar saat melakukan sit up ?
2. Berapa menit waktu yang efektif dalam latihan naik turun bangku untuk pemula ?

c. Pengetahuan Keterampilan

No.	aspek	skala				ket
		1	2	3	4	
1.	Latihan Daya Tahan					
2.	Latihan Kekuatan otot					

Keterangan skala :

- 1** : kurang sempurna
2 : Cukup sempurna
3 : Hampir sempurna
4 : Sempurna

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$