

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI KWEDEN  
Kelas/Semester : IV/1  
Tema : 4 (Empat)  
Sub Tema : 1 (Satu)  
Pembelajaran ke : 1 (Satu)  
Topik : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Kesehatan  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.
2. Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.
3. Melakukan latihan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan :

1. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan berdoa untuk memulai pembelajaran.
2. Guru memeriksa kehadiran peserta didik dengan sikap disiplin.
3. Menyiapkan kondisi fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

Kegiatan Inti :

1. Guru menjelaskan pengertian daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dan memberi kesempatan siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti.
2. Guru menjelaskan bentuk-bentuk latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya.
3. Guru menjelaskan bentuk-bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya
4. Guru dan siswa membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari.

Penutup :

1. Merefleksikan pembelajaran dari guru dengan siswa.
2. Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya.
3. Guru mengakhiri pembelajaran dilanjutkan berdoa dan mengucapkan salam.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap dan Pengetahuan : Buku nilai dan absensi siswa
2. Penilaian keterampilan : Penugasan / Praktek

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri Kweden

Nganjuk, 4 November 2021  
Guru PJOK

SUDARMANTO, S.Pd  
NIP. 19690312 199410 1 001

SUDARMANTO, S.Pd  
NIP. 19690312 199410 1 001