

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sekolah : SD Negeri  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV / 1  
Tahun Pelajaran: 2020/2021  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 4 JP )

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KD 3	KD 4
❖ 3.5 Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4. 5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
IPK 3	IPK 4
3.5.1 Memahami, mengetahui berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani ( gerak sit-up, push up, naik turun bangku ) untuk meningkatkan kemampuan kekuatan peserta didik 3.5.2 Menganalisis berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani ( gerak sit-up, push up, naik turun bangku ) untuk meningkatkan kemampuan kekuatan	4.5.1 Melakukan praktik berbagai aktivitas kebugaran jasmani( gerak <i>sit-up</i> , <i>push up</i> , naik turun bangku ) untuk meningkatkan kemampuan kekuatan

<p>Tujuan Pembelajaran :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Dengan mengamati video peserta dapat Memahami, mengetahui berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani gerak <i>sit-up, push up, naik turun bangku</i> untuk meningkatkan kemampuan kekuatan</li> <li>✦ Dengan mengamati vidio peserta didik dapat menganalisis berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani ( gerak <i>sit-up, push up, naik bangku</i> ) untuk meningkatkan kemampuan kekuatan</li> <li>✦ Dengan mengamati video peserta didik dapat Melakukan praktik berbagai aktivitas kebugaran jasmani( gerak <i>sit-up, push up, naik turun</i> ) untuk meningkatkan kemampuan kekuatan</li> </ul>
--

<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>	
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring )</li> <li>• <b>Metode:</b></li> <li>• <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li>• Pendekatan Pembelajaran : Saintifik</li>   <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b></li> <li>• HP android ( google meet, WAG)</li> <li>• Bahan ajar( powerpoint)</li> <li>• Buku paket</li> <li>• Vidio</li> <li>• Laptop</li> <li>• internet</li> <li>• Tikar plastik</li> <li>• Stop watch/hp</li> <li>• Orang bantu</li> <li>• gambar</li>   <li>• <b>Sumber Belajar:</b></li> <li>▪ Buku Guru Kelas 4, Kemendikbud, Revisi 2017.</li> <li>▪ Buku Siswa Kelas 4, Kemendikbud, Revisi 2017.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan 5 menit <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan peserta didik dengan menyapa melalui WA grup dan memberikan link google meet/ZOOM serta membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan.</li> <li>b. Setelah semua peserta didik masuk ke google meet guru mengajak berdoa dan mengisi absen pada chat google meet/ZOOM serta memotivasi peserta didik.</li> <li>c. Berdoa sebelum belajar</li> </ol> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Sebelum kita memulai kegiatan kita hari ini, marilah kita berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing</b></p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>d. Menyampaikan kompetensi (Tujuan Pembelajaran ) yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>e. Menyampaikan lingkup teknik penilaian yang akan digunakan ( kegiatan diatas dalam bentuk Chatting di WA, LKPD</li> <li>f. Melakukan pemanasan</li> </ol> </li>   <li>2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Mengamati,</b> Guru meminta siswa untuk memperhatikan penjelasan yang</li> </ol> </li> </ol>
--	---

- Buku referensi lain yang relevan
- Jurnal
- [https://youtu.be/PHCVhc9-J\\_0](https://youtu.be/PHCVhc9-J_0) (pemanasan)
- <https://youtu.be/Gf4MXTouo7Y>
- <https://youtu.be/V1aNRo1cFx8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fun5X5TEvz0>
- <https://youtu.be/8y4xeI2QoHQ>

ditayangkan melalui google meet/ ZOOM dan dengan menampilkan Video link

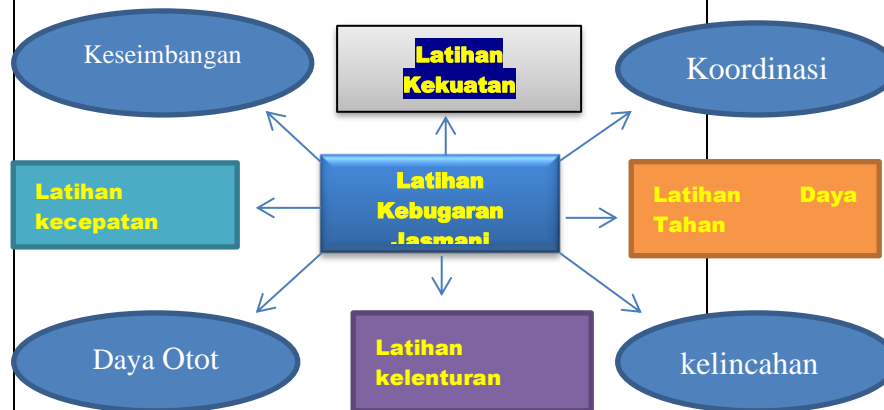
<https://youtu.be/Gf4MXTouo7Y>

yang berhubungan dengan gerakan gerak kekuatan menggunakan Google meet/ WA

### Kebugaran Jasmani

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari.
- Jadi, kebugaran jasmani bisa dibidang suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.
- Dengan kesehatan jasmani yang bagus seseorang bisa menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya.

### PETA KONSEP



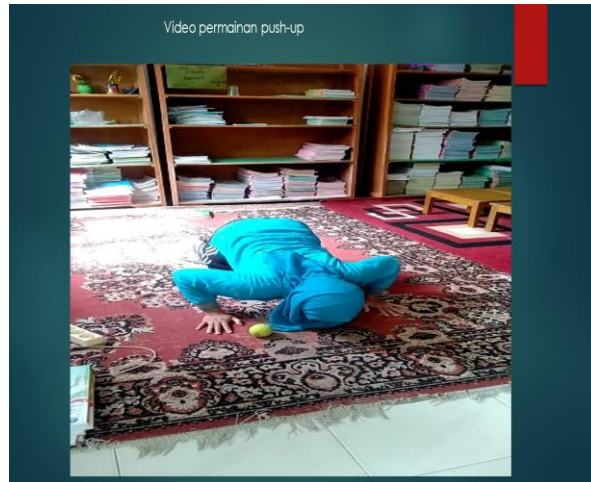
### # Latihan KEKUATAN

#### KEKUATAN

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban

sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit

- Melakukan permainan kecil yang mengarah pada materi pembelajaran
- 1. Permainan memindahkan bola kecil dari kiri ke kanan dan sebaliknya ( untuk push-up), peserta didik melakukan permainan yang telah mereka lihat



#### 1. LATIHAN PUSH – UP

Push-up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep maupun trisep.

Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan.

Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap.

Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah.

<https://youtu.be/Gf4MXTouo7Y>



Video push up perempuan link  
<https://youtu.be/Gf4MXTouo7Y>

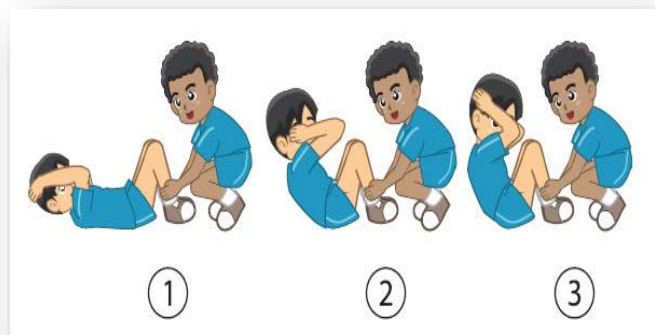


**Gerakan Push-up Perempuan**

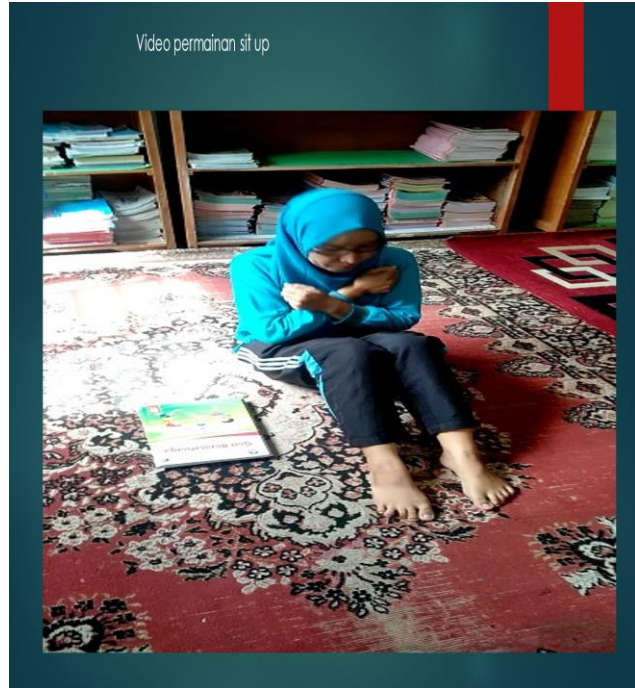
## 2. LATIHAN SIT-UP

Berikut adalah langkah-langkah cara *sit up* yang benar.

1. Berbaring dengan punggung menempel di lantai dan lutut yang menekuk. Tempelkan kaki ke lantai atau kaitkan kaki pada pegangan. Anda juga bisa meminta seseorang untuk memegang kaki Anda.
2. Taruh tangan di samping kepala dan menyentuh telinga atau taruh tangan secara menyilang di bahu. Hindari mendorong leher ke atas.
3. Tarik napas dan angkat tubuh bagian atas serta tekukkan ke arah lutut. Hembuskan napas saat Anda melakukan gerakan tersebut.
4. Turunkan badan bagian atas secara perlahan ke lantai kembali dan tarik napas saat kembali ke posisi semula. Pastikan Anda menurunkan seluruh bagian atas tubuh ke lantai.



Vidio permainan memindahkan buku dari kiri kekanan dan sebaliknya (sit up). Peserta didik melakukan permainan yang telah mereka lihat



<https://youtu.be/Gf4MXTou7Y>



### 3. LATIHAN NAIK TURUN BANGKU

Latihan naik turun bangku ini bertujuan untuk meningkatkan otot tungkai

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan kaki selebar bahu di depan kursi
- Naik turun bangku dengan badan tekan lurus
- Dilakukan ber ulang ulang

Video permainan melompati tali yang dipegang sendiri( naik turun bangku )

Peserta didik melakukan permainan yang telah mereka lihat



Link latihan naik turun bangku

<https://youtu.be/Gf4MXTouo7Y>







#### Vidio Pendinginan



b. **Menanya.** Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan secara tulisan/ lisan tentang gerakan Latihan kekuatan menggunakan WhatsApp (WA) atau langsung di ZOOM/google meet

c. **Mengumpulkan Informasi,** Peserta didik

	<p>secara mandiri mengumpulkan informasi yang relevan melalui google search/ Youtube, untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan mengidentifikasi pertanyaan tentang vidio yang berkaitan dengan gerakan Latihan kekuatan menggunakan ZOOM langsung/ WhatsApp ( WA).</p> <p>d. <b>Mengkomunikasikan</b>, Peserta didik Mempresentasikan hasil diskusi jawaban peserta didik tentang gerakan kekuatan</p> <p>e. <b>Mengasosiasikan</b>, Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang gerak kekuatan</p> <p>f. Memberikan tugas</p> <p>g. Peserta didik mengirimkan laporan hasil pekerjaanya melalui WA.ke jaringan pribadi gurunya</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Guru dan peserta didik melakukan <b>refleksi</b> apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran</p> <p>b. Guru menyampaikan materi pertemuan berikutnya</p> <p>c. memberikan penguatan agar siswa menjaga kebersihan dengan cara rajin cuci tangan menjaga jarak dan senantiasa memakai masker dimasa covid 19</p> <p>d. Guru menyuruh salah satu siswa untuk memimpin doa setelah belajar</p> <p><b>Sebelum kita mengakhiri kegiatan kita hari ini, marilah kita bersukur dengan mengucpkan alhamdulillah hirobbil...alamin</b></p>
<p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Absensi, Pengumpulan tugas</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan melalui google formulir/ WAG.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik dalam bentuk foto atau video mealui WAG.</p>	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Padang, Mei 2021  
Guru PJOK

**A. Teknik Penilaian**  
**1. Penilaian sikap**

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang				Jumlah	Skor	Kode
		DS	JJ	TJ	PD	Skor	Sikap	Nilai
1	Aisyah Sawitri	2	3	3	3	11	92	B
2	Annisa Alkhair	3	2	3	3			
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Keterangan :

- DS : Disiplin
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- PD : Percaya diri

catatan :

- Jumlah skor = Jumlah keseluruhan skor.
- Nilai akhir = Jumlah skor di kali 100 dibagi jumlah skor maksimal.
- Keterangan / predikat :

Peserta didik mendapatkan nilai 95-100 dinyatakan sangat baik (A)

Peserta didik mendapatkan nilai 85-94 dinyatakan baik (B)

Peserta didik mendapatkan nilai 75-84 dinyatakan cukup (C)

Peserta didik mendapatkan nilai 60-74 dinyatakan kurang (D)

Peserta didik mendapatkan nilai < 59 dinyatakan sangat kurang (E)

penykoran :  $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100 =$

keterampilan sikap

No	Sub indikator	Deskripsi	Skor
1	Jujur	Menyampaikan kejujuran melalui perkataan, perbuatan	3
		Menyampaikan kejujuran hanya melalui perkataan dan perbuatan	2
		Menyampaikan kejujuran hanya dalam perkataan	1
2	Tanggung Jawab	Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	3
		Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	2
		Mengerjakan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	1
3	Disiplin	Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, tertib dalam mengikuti pembelajaran	3
		Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	2
		Datang tepat waktu, tidak memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	1
4	Percaya diri	Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri, dan dilakukan sendiri	3
		Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri, dan kurang percaya diri	2
		Inisiatif sendiri, kurang mampu melakukan sendiri, dan kurang percaya diri.	1

## 2. Penilaian Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut ini mengenai aktivitas latihan kekuatan

No.	Pertanyaan	3	2	1	keterangan
1	Analisa perbedaan Antara Push Up Laki-laki Dengan Push Up Perempuan ?		2		
2	Jelaskan beberapa macam latihan untuk meningkatkan kekuatan yang sudah kita pelajari ???		2		
3	Mula-mula tidur telentang, kaki rapat agak ditekuk dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan punggung tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan???	3			
4	Analisislah gerakan teknik naik turun bangku ?		2		
5	Carilah bentuk latihan kekuatan lainnya, serta apa fungsi dari masing-masing gerakan tersebut ?		2		
	Jumlah skor				11
	Nilai akhir				73
	Kode				C

Kriteria penilaian pengetahuan:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dengan jelas dan

lengkap Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dengan jelas namun belum lengkap

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan kurang jelas dan kurang lengkap.

catatan :

- Jumlah Skor = Jumlah keseluruhan skor
- Nilai Akhir = Jumlah skor di kali 100 dibagi jumlah skor maksimal
- Keterangan / predikat :

Peserta didik mendapatkan nilai 95-100 dinyatakan sangat baik (A)

Peserta didik mendapatkan nilai 85-94 dinyatakan baik (B)

Peserta didik mendapatkan nilai 75-84 dinyatakan cukup (C)

Peserta didik mendapatkan nilai 60-74 dinyatakan kurang (D)

Peserta didik mendapatkan nilai < 59 dinyatakan sangat kurang (E)

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang di Peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Instrument Penilaian Keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Skor			Jumlah skor	Nilai Akhir	Kode
		Sikap awal	pelaksanaan	Sikap akhir			
1	Memperagakan salah satu aktivitas kekuatan otot Dalam Durasi 30 Detik 1. <i>push-up</i> , 2. <i>sit-up</i> , 3. naik turun bangku	3	2	3	8	89	B

Keterangan:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu mempraktekan tiga indikator Skor 2 : Jika peserta didik mampu mempraktekan dua indikator. Skor 1 : Jika peserta didik mampu mempraktekan satu indikator. catatan :

- Jumlah skor = jumlah keseluruhan skor
- Nilai akhir = jumlah skor di kali 100 dibagi jumlah skor maksimal
- Keterangan / predikat :

Peserta didik mendapatkan nilai 95-100 dinyatakan sangat baik

(A) Peserta didik mendapatkan nilai 85-94 dinyatakan baik (B

Peserta didik mendapatkan nilai 75-84 dinyatakan cukup (C)

Peserta didik mendapatkan nilai 60-74 dinyatakan kurang (D)

Peserta didik mendapatkan nilai < 59 dinyatakan sangat kurang

(E) Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

Nilai akumulatif

No	Nama Siswa	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	Jumlah skor	NA	KET
----	------------	-------	-------------	--------------	-------------	----	-----

1	Aisyah Sawitri	92	73	89	254	85	A
2	Annisa Alkhair						
3							
4							
5							
6							
7							
8							

catatan :

- Jumlah skor = jumlah keseluruhan skor
- Nilai akhir = jumlah skor di kali 100 dibagi jumlah skor maksimal
- Keterangan / predikat :

Kategori Penilaian :

Peserta didik mendapatkan nilai 95-100 dinyatakan sangat baik

(A) Peserta didik mendapatkan nilai 85-94 dinyatakan baik (B)

Peserta didik mendapatkan nilai 75-84 dinyatakan cukup (C)

Peserta didik mendapatkan nilai 60-74 dinyatakan kurang (D)

Peserta didik mendapatkan nilai < 59 dinyatakan sangat kurang (E)

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

Nilai =  $\frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

Jumlah skor maksimal



## REMEDIAL

### INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SDN 57 AIR DINGIN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : IV/Genap

Tahun Pelajaran : 2020/2021

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.									
2.									
3.									

## PENGAYAAN

### Format Pengayaan

Satuan Pendidikan : SDN 57 AIR DINGIN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : IV/Genap

Tahun Pelajaran : 2020/2021

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan

