

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Oelbanu
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Tema/Topik	: Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Tema	: Latihan Otot Tungkai, Latihan Otot Lengan, Bahu dan Dada
Pembelajaran ke	: 2 (Dua)
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada
2. Peserta didik mampu menjelaskan variasi latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada.
3. Peserta didik mampu mempraktekkan latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada
4. Peserta didik mampu mempraktekkan variasi latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada.

B. Kegiatan Pembelajaran

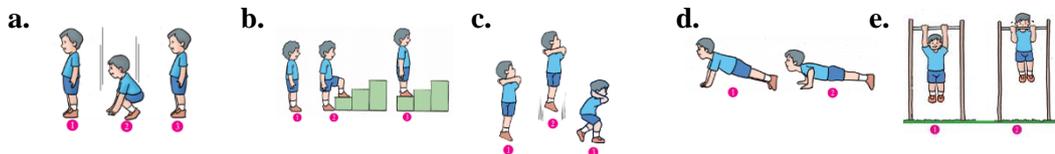
1. Pendahuluan (3 Menit)

- Kegiatan pembelajaran dibuka dengan salam, dan berdoa dipimpin salah satu peserta didik
- Dilanjutkan mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan peserta didik (**Presensi**)
- Menyanyikan salah satu lagu untuk menambah semangat belajar peserta didik (**lagu di sini senang di sana senang**)
- Guru mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan materi untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (**Apersepsi**)
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan gambaran kegiatan pembelajaran yang akan diberikan serta memfasilitasi peserta didik untuk pemanasan dengan permainan yang dapat menumbuhkan semangat belajar peserta didik (permainan gerobak dorong) Serta peserta didik diarahkan untuk membentuk beberapa kelompok (tiap kelompok berjumlah 4-5 peserta didik) (**Motivasi**)

2. Inti (5 Menit)

Mengamati

- Guru membagikan beberapa gambar tentang materi latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada pada seluruh kelompok untuk diamati



- Guru mendampingi peserta didik dalam mengamati gambar yang diberikan di dalam kelompok masing-masing

Menanya

- Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya baik di dalam kelompok maupun terhadap guru tentang bentuk latihan kekuatan otot tungkai maupun otot lengan, bahu dan dada.

Mencoba

- Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada, yaitu gerakan jongkok berdiri, naik turun tangga, *half squat jump*, *push up*, dan *pull up* di dalam kelompoknya masing-masing.

Menalar

- Guru membimbing peserta didik memberikan catatan sederhana setelah mempraktekkan gerakan latihan kekuatan otot tungkai, otot lengan, bahu dan dada, yaitu gerakan jongkok berdiri, naik turun tangga, *half squat jump*, *push up*, dan *pull up* di dalam kelompoknya masing-masing.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik mengemukakan hasil latihannya kepada guru dan teman secara santun. Dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling mengoreksi dan memberikan umpan balik yang dibimbing oleh guru.

3. Penutup (2 Menit)

- Guru menunjuk salah satu peserta didik memimpin aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot.
- Guru dan peserta didik menarik kesimpulan atas materi yang telah dipelajari. Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya kesulitan materi atau gerakan dalam latihan kekuatan otot yang belum dipahami.
- Guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk lebih giat belajar dan berlatih kekuatan otot secara rajin, disiplin dan penuh tanggung jawab (penilaian sikap sosial)
- Mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdoa, yang dipimpin salah satu peserta didik, sebagai wujud syukur kepada Tuhan atas karunia keselamatan dan kesegaran selama mengikuti pembelajaran (penilaian sikap spiritual).

C. Penilaian

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Penilaian Sikap | : Observasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung |
| 2. Penilaian Pengetahuan | : Tes Tertulis |
| 3. Penilaian Keterampilan | : Mempraktekkan gerakan latihan kekuatan otot |

Mengetahui
Kepala SD Negeri Oelbanu

Oelbanu,
Guru Mata Pelajaran PJOK

Cornelis Baitanu
NIP. 19651001 199903 1 003

I Nyoman Suardiasa, S.Pd., Gr.
NIP. 19870630 201708 1 001

Lampiran

1. Format Penilaian Sikap

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tindak lanjut
1					
2					

2. Format Penilaian Pengetahuan

Teknik Penilaian : Tes Tertulis

Instrumen Penilaian : Soal Uraian

Butir Soal:

1. Jelaskan manfaat latihan *push up*!
2. Coba Sebutkan bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai!
3. Sebutkan bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu dan dada!

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1.	Manfaat latihan <i>push up</i> adalah untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu dan dada	4
2.	Bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai adalah latihan naik turun tangga, jongkok berdiri, dan <i>half squat jump</i>	3
3.	Bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu dan dada adalah latihan <i>push up, pull up</i>	3
Jumlah Skor Maksimum yang Diperoleh		10

3. Format Penilaian Keterampilan

Teknik Penilaian : Tes Praktek

Instrumen Penilaian : Lembar pengamatan keterampilan latihan kekuatan (Otot tungkai, otot Lengan, bahu dan dada

Butir Soal : Latihan keterampilan kekuatan otot

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1	Latihan naik turun bangku selama 30 detik				
2.	Latihan <i>push up</i> selama 30 detik				
Jumlah Skor yang Diperoleh					

Ketentuan Penskoran:

1. Latihan naik turun tangga selama 30 detik
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 15-20 kali
 - Skor3, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 8-14 kali
 - Skor 2, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 4-7 kali
 - Skor 1, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 0-3 kali

2. Latihan *push up* selama 30 detik

- Skor 4, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 15-20 kali
- Skor 3, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 8-14 kali
- Skor 2, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 4-7 kali
- Skor 1, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 0-3 kali

Mengetahui
Kepala SD Negeri Oelbanu

Oelbanu,
Guru Mata Pelajaran PJOK

Cornelis Baitanu
NIP. 19651001 199903 1 003

I Nyoman Suardiasa, S.Pd., Gr.
NIP. 19870630 201708 1 001