

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) MODA LURING

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 09 Pontianak Utara  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : IV/Ganjil  
**Materi Pokok** : Latihan Kekuatan (Aktivitas Kebugaran Jasmani)  
**Pembelajaran** : 2  
**Alokasi Waktu** : 1 x Pertemuan (10 menit)

### **Kompetensi Inti**

1. menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
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 disekolah.
4. menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### **Kompetensi Dasar**

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

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat

- Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani dalam latihan kekuatan Otot lengan, Bahu dan Dada.
- Melakukan latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan Bahu dan Dada.

#### **B. Indikator Hasil Pembelajaran:**

- 3.5.1 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
- 3.5.2 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani dalam latihan kekuatan otot lengan, bahu dan dada
- 3.5.3 Mengidentifikasi bentuk latihan kebugaran jasmani dalam latihan kekuatan otot lengan, bahu dan dada
- 4.5.1 Melakukan praktik aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kekuatan otot lengan, bahu dan dada untuk mencapai berat badan ideal.

#### **C. Materi Pembelajaran**

- Contoh berbagai gambar aktivitas kebugaran jasmani dalam latihan kekuatan otot lengan, bahu dan dada.
- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain
- Melakukan aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kekuatan otot untuk mencapai berat badan ideal.
- Melakukan praktik aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kekuatan otot untuk mencapai berat badan ideal.

#### **D. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

#### **E. Sumber Belajar**

1. Buku Siswa PJOK Kelas IV
2. Buku Petunjuk Guru PJOK Kelas IV

3. Modul/bahan ajar
4. Internet
5. Modul lain yang relevan

#### F. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuka pelajaran dengan salam, sapa dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>2. Dilanjutkan dengan berdoa.</li> <li>3. Melakukan apersepsi dengan “Tepuk Semangat”</li> <li>4. Siswa diajak untuk mengingat materi yang pernah dipelajari sebelumnya dan Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan selama pembelajaran.</li> </ol>	3 menit
Inti pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Guru memberikan penjelasan tentang aktivitas Kebugaran jasmani dalam latihan kekuatan otot lengan, bahu dan dada.</li> <li>6. Siswa diberi instruksi untuk membaca teks pada buku siswa tentang materi yang sedang dipelajari (Latihan Kekuatan otot Lengan, Bahu dan Dada)</li> <li>7. Siswa diminta untuk memahami isi materi yang dibaca. Siswa menyimak dan mengamati gambar.</li> <li>8. Guru memberi waktu untuk bertanya jawab.</li> <li>11. Siswa mendiskusikan materi yang ada di buku PJOK siswa</li> <li>12. Siswa diminta mengerjakan Tugas pembelajaran yang diberikan</li> <li>13. Siswa diberikan tugas dengan menjawab pertanyaan secara tertulis pada lembaran kertas kemudian mengumpulkan</li> <li>14. Siswa diminta untuk mengumpulkan tugas tepat pada waktunya</li> </ol>	5 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Siswa diajak untuk menyimpulkan pembelajaran hari ini menggunakan diskusi</li> <li>16. Siswa diberi apresiasi terhadap pekerjaan yang terselesaikan tepat pada waktunya.</li> <li>17. Siswa diinformasikan tentang kegiatan pembelajaran berikutnya.</li> <li>18. Salah satu siswa diminta untuk memimpin doa</li> <li>19. Pembelajaran ditutup dengan salam</li> </ol>	2 menit

#### G. PENILAIAN

Penilaian pembelajaran meliputi :

1. Penilaian sikap : kehadiran absensi tepat waktu, kedisiplinan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan keaktifan dalam diskusi.
2. Penilaian pengetahuan : penilaian tertulis soal evaluasi pembelajaran.
3. Penilaian keterampilan : penilaian tertulis.
4. Pengayaan : siswa yang telah dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik, siswa dapat diberikan tambahan literasi tentang materi terkait untuk dibaca dan didiskusikan bersama orang tua.
5. Remedial : siswa yang masih kurang memahami materi, siswa dapat diminta untuk membaca lagi bahan ajar yang di berikan dan berdiskusi dengan guru dan orang tua tentang kesulitan kesulitan yang ditemui selama pembelajaran.

Mangetahui  
KepalaSekolah

**Sadjiati, S.Pd**  
NIP. 196504071988072001

Pontianak, ..... Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK,

**Bohari, S.Pd**  
NIP. 197605292014081002