

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Ismail Perangin-Angin, S.SI
 Sekolah : MIN 4 Kota Medan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IV / I (Satu)
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 1 x 60 menit (1 Pertemuan)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4	
	3.5 Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan, daya tahan, kekuatan, dengan kecepatan dan kualitas gerak.	4.5 Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	
	Motivasi Pembelajaran	Motivasi Pembelajaran	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui dan mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani bentuk latihan dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktivitas kebugaran jasmani dapat mencapai berat badan ideal secara berulang-ulang. Jika kalian berlatih sungguh-sungguh pasti kalian akan terhindar dari serangan penyakit, tubuh kalian akan tumbuh sehat. 	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran			
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		
<ul style="list-style-type: none"> Model: <i>Saintifik</i> Metode: Penugasan, Diskusi group (kelompok belajar) Media dan Alat Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Video Pembelajaran LKPD Buku Paket Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2014. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (65-74). Muhajir. 2014. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (71-80). https://www.youtube.com/watch?v=2XCQ3nROt0o&t=43s https://www.youtube.com/watch?v=Lc7spY04n4c Materi: Kekuatan <i>push up, sit up, deep, leg raise</i> Kelincahan <i>Shuttle run, zigzag run</i> Kelentukan Daya Ledak/ Power <i>Squad Trusst</i> Fokus Penguatan Karakter: <ul style="list-style-type: none"> Berani Percaya diri Kerja sama Menghargai sesama Pantang menyerah 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (10 menit) <ol style="list-style-type: none"> Menyiapkan peserta didik secara fisik, fisik dan kelas. Guru memimpin berdoa Guru mengecek daftar hadir Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari Kegiatan Inti (40 menit) <ol style="list-style-type: none"> Merumuskan Pertanyaan <ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan secara singkat terkait materi yang dipelajari. Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari lebih lanjut terkait materi di buku paket halaman 57 - 72 dengan materi kebugaran jasmani. Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan video pembelajaran. Merencanakan <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan waktu khusus (menyesuaikan) untuk peserta didik mempelajari materi yang ada di buku paket tersebut. Mengumpulkan & Menganalisis Data <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mempelajari materi yang disampaikan oleh guru. Guru terus memantau apabila ada peserta didik yang kesulitan dan ingin bertanya. Setelah pendalaman materi selesai, maka langkah guru selanjutnya sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk mengerjakan soal pilihan ganda. <ul style="list-style-type: none"> Setelah selesai, maka dibahas secara bersama-sama. Langkah berikutnya yaitu peserta didik ditugaskan untuk mencari gambar tentang lari jarak pendek, di buku tulis tugas masing-masing. Menarik Simpulan <ul style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan sebagai wujud dari hasil proses belajar yang telah dilaksanakan. Aplikasi dan Tindak lanjut <ul style="list-style-type: none"> Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran dan mengamati dari hasil proses belajar peserta didik. Kegiatan Penutup (10 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari. Sebelum pembelajaran ditutup, guru memberikan tugas. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa. 		
Asesment: a. Sikap : Jurnal/observasi https b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan c. Keterampilan : Tes praktik			
Tagihan materi kebugaran jasmani.	Pengetahuan		Keterampilan
	LKS / Paket		<i>Projek</i>
	1. Kerjakan soal pilihan ganda pada link berikut : <i>hal : 103 -104</i>		1. Buatlah ringkasan materi tentang aktivitas kebugaran jasmani di buku tugas kalian masing-masing!

Diketahui Oleh
Kepala Sekolah

Medan, Oktober 2020

Guru Mata Pelajaran