

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Sumberejo  
 Kelas/ Semester : 4 / Genap  
 Materi : Kebugaran Jasmani (Komposisi tubuh, Daya tahan, Kekuatan dan Kelentukan)  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 3 x 40 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN		
<p>Melalui model pembelajaran saintifik peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal dengan indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep kebugaran jasmani meliputi komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan dengan lengkap.</li> <li>2. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan daya tahan, kekuatan dan kelentukan dengan benar.</li> <li>3. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerjasama, jujur, keseriusan dan percaya diri.</li> </ol>		
B. KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebelum memulai pelajaran, peserta didik diminta               <ul style="list-style-type: none"> <li>- berdoa (<b>Spiritual</b>)</li> </ul> </li> <li>- Guru menjelaskan dan menghubungkan aktivitas sehari-hari peserta didik dengan media gambar dalam rangkaian materi kebugaran jasmani.</li> <li>- Guru menyampaikan judul materi pembelajaran “Kebugaran Jasmani”</li> <li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ul> <p><b>Praktek</b>            Selanjutnya Peserta didik melakukan pemanasan seperti kartu tugas di bawah ini</p> <div style="text-align: center;">  </div>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diminta mempelajari materi Kebugaran Jasmani.</li> <li>- Peserta didik mencari informasi lain tentang materi Kebugaran Jasmani</li> </ul>	80 menit

- Guru menjelaskan secara singkat materi Kebugaran Jasmani meliputi komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan.

### Menanya

- Peserta didik diminta untuk menanyakan segala permasalahan mengenai materi Kebugaran Jasmani (Komposisi tubuh, Daya tahan, kekuatan dan kelentukan).

### Mencoba

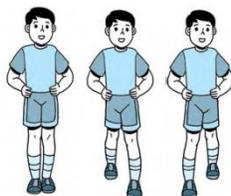
- Guru membagi peserta didik kedalam 4 kelompok. 2 kelompok perempuan masing-masing berjumlah 7 orang. Dan 2 kelompok laki-laki masing-masing berjumlah 8 orang.
- Guru membagikan lembar kerja peserta didik pada masing-masing kelompok.
- Setiap kelompok diminta untuk mempelajari tugas-tugas pada lembar kegiatan. Kemudian peserta didik diminta untuk mempraktekkan dan mencatat hasil di lembar kegiatan. Adapun tugas pada lembar kerja peserta didik sebagai berikut:
  1. Mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui berat badan ideal berdasar tabel

Usia	Laki-Laki	Perempuan
6 tahun	13.7-17.0	13.4-17.1
7 tahun	13.7-17.4	13.4-17.6
8 tahun	13.8-18.0	13.5-18.3
9 tahun	14.0-18.6	13.7-19.1
10 tahun	14.2-19.4	14.0-20.0
11 tahun	14.6-20.2	14.4-20.9
12 tahun	15.0-21.0	14.7-21.5

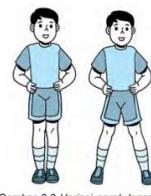
Indek Massa Tubuh

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 \text{ (m)}}$$

2. Daya Tahan (Loncat ditempat selama 30 detik 2 kali pengulangan)

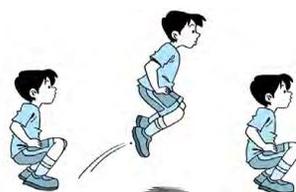


Gambar 2.2 Variasi gerak loncat 1



Gambar 2.3 Variasi gerak loncat 2

3. Kekuatan (diukur hasil 3 kali lompatan 2 kali pengulangan)





- **Pengetahuan (30%)**  
Lembar Kerja Peserta Didik

- **Keterampilan (40%)**

No	Nama	Komposisi tubuh			Daya tahan		Kekuatan		Kelentukan		Skor
		BB	TB	IMT	1	2	1	2	1	2	
1											
2											
3											

**Keterangan:**

- Skor adalah jumlah perolehan yang dicapai

**PEROLEHAN NILAI KETERAMPILAN**

<p>waktu</p> $50 - \left( \frac{\text{waktu-rata2}}{SD} \right) \times 10$ <p>Non waktu</p> $50 + \left( \frac{\text{jumlah-rata2}}{SD} \right) \times 10$
--

**Skala Penilaian Akhir (S+P+K)**

- A (sangat Baik) : 86-100**
- B (Baik) : 78-85**
- C (cukup) : 70-75**
- D (kurang) : <69**

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Sumberejo

Malang, 4 Januari 2020  
Guru Matpel PJOK

**SUTRIASIH, S.Pd**  
NIP. 19681007 199104 2 001

**RIZKA AKHLAKUL KARIM, S.Pd**