

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Menteng Dalam 11 Pagi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Bab : Aktivitas Kebugaran Jasmani / Latihan kekuatan
 Kelas / Semester : 4 /1
 Alokasi waktu : 1 x 4 JP (1 jam pertemuan 35 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, peserta didik mampu menjelaskan gerakan latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam, salah satu peserta didik memimpin do'a. (Religius dan Integritas) 2. Peserta didik mengamati presensi dan mengecek kondisi kesehatan peserta didik 3. Apersepsi tentang gerakan latihan kekuatan otot lengan dengan video permainan "Gerobak Dorong" 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kekuatan otot lengan (<i>wall push up, knee push up, standart push up, alternating push up</i>) dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan kesempatan bertanya tentang materi yang disampaikan dan materi yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik berdiskusi bersama kelompok tentang latihan kekuatan otot lengan. (Critical Thinking, Collaboration) 2. Guru menunjuk beberapa peserta didik untuk maju dan memperagakan cara latihan kekuatan dengan bimbingan guru. 3. Peserta didik melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibimbing melakukan gerakan <i>wall push up, knee push up, standart push up, alternating push up</i>. 2. Peserta didik diminta untuk mengurutkan gerakan latihan kekuatan otot lengan dari yang termudah hingga tersulit. (Creativity, Collaboration) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyampaikan manfaat latihan kekuatan otot lengan. (Mandiri) 2. Peserta didik mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan latihan kekuatan otot lengan. (Communication) 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan refleksi terhadap materi gerakan latihan kekuatan otot lengan. 2. Peserta didik membuat kesimpulan materi yang sudah dilaksanakan dan manfaat olahraga bagi tubuh. 3. Guru melakukan evaluasi dan menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
 Ka. SDN Menteng Dalam 11 Pagi

Jakarta, 6 Januari 2022
 Guru PJOK

Anaria Saragih, S.Pd
 NIP. 19631125 198508 2 002

Mahesa Arifin, S.Pd
 NIP. 19860323 201412 1 004