

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 105370 PETUARAN HILIR
Kelas / Semester	: 4 /1
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Daya Tahan
Pertemuan	: 1
Alokasi waktu	: 2 X 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
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, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan konsep variasi 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.	4.5.1 Mempraktikkan variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat

D. MATERI
Latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani.

E. PENDEKATAN & METODE
Pendekatan : *Scientific*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	- Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa - Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). - Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. - Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. - Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. - Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	A. Mengamati - Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan. (Mandiri) B. Menanya - Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan - Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) C. Menalar - Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan. (Critical Thinking, Collaboration) - Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. - Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan dengan bimbingan guru. - Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan	45 menit

	5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. D. Mencoba 1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan, guru harus mempelajari teknik latihan daya tahan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan tubuh secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration) E. Mengkomunikasikan 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)	
Kegiatan Penutup	1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius)	15 menit

F. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

G. SUMBER DAN MEDIA

- 1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
- 2. Internet.
- 3. Video/slide/gambar latihan daya tahan tubuh.

Catatan Guru

- 1. Masalah :.....
- 2. Ide Baru :.....
- 3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Petuaran Hilir, November 2021
Guru PJOK

LISTON NAINGGOLAN, S.Pd
NIP. 19690328 200103 1 001

LISTON NAINGGOLAN, S.Pd
NIP. 19690328 200103 1 001