

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Pertemuan Ke : 1

Sekolah : SDN 16 Rupal	Kelas/Semester : 4 / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit
Materi Pokok : Latihan Kebugaran	

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran

Karakter Siswa yang di Harapkan	Metode Pembelajaran	Media/Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin (Discipline) • Tekun (diligence) • Tanggung jawab (responsibility) • Ketelitian (carefulness) • Kerja sama (Cooperation) • Toleransi (Tolerance) • Percaya diri (Confidence) • Keberanian (Bravery) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Demonstrasi • Praktek 	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 4 • Lapangan/Ruang terbuka • Pluit • Tali skipping • Stop watch

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan/ Sintaks	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<p>Siswa dibariskan menjadi empat barisan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengecek kehadiran siswa 2. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap 3. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti 4. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
Kegiatan Inti	<p>Eksplorasi</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan • memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan. • Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran <p>Elaborasi</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi kelompok menjadi beberapa kelompok • Melakukan gerakan latihan berangkai : melakukan gerakan jalan keping, sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan gerakan push up. • Melakukan lompat tali • Melakukan gerakan mengangkat benda/teman yang seimbang dalam bentuk lombamemfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif; • memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar; • memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok; • memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok; • memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan; • Konfirmasi • Dalam kegiatan konfirmasi, guru: <ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa • Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan 2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

PENILAIAN

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan Berangkai / sirkuit training. Melakukan gerakan lompat tali/skiping. Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tes praktek ✓ Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tes ketrampilan ✓ Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> Lakukanlah lari jelajah sekolahan Lakukanlah sit up 10 x berpasangan Tirukanlah gerakan anjing laut Lakukan mengangkat tubuh semam-pummu Lakukanlah permainan jongkok berdiri Lakukan permainan berangkai 4 pos

Mengetahui,
Ka. UPT Satuan Pendidikan
SDN 16 Rupert

Rupert, 04 Januari 2021
Guru PJOK

SYAHRIAL, S.Pd, SD
Nip. 19650610 199312 1 001

SYUKRI, S.Pd
Nip. 19861203 201708 1 002

A. FORMAT KRITERIA PENILAIAN

1. PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

2. PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

B. LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN : Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

- Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.