

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**SUBTEMA : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

**JENJANG : SD**

**KELAS : IV**

**SEMESTER : 1**

**DISUSUN OLEH:**

**AIDA FITRIANI, M.Pd**

**SUREL: [aidafitrianisarwita@gmail.com](mailto:aidafitrianisarwita@gmail.com)**

**SDN DUREN SAWIT 10 PAGI**

**2021/2022**

---

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN(RPP)**

Sekolah : SDN DUREN SAWIT 10 PAGI  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : IV / 1  
Subtema : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Materi Pokok : Latihan Kekuatan  
Alokasi Waktu : 10 menit

---

**A. KOMPETENSI INTI**

3. PENGETAHUAN : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.

4. KETERAMPILAN : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasan 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**

Kompetensi dasar	indikator
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	3.5.1 Mengklasifikasikan macam-macam gerakan pada latihan kekuatan dan manfaat dari setiap gerakan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani
4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1 mempraktikkan setiap gerakan pada latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani mempraktikkan setiap gerakan pada latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui kegiatan mengamati gambar dan berdiskusi, peserta didik mampu mengklasifikasikan macam-macam gerakan pada latihan kekuatan dan manfaat dari setiap gerakan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
2. Melalui kegiatan pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan setiap gerakan pada latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan terampil.

**D. NILAI KARAKTER YANG DIKEMBANGKAN**

1. Religius
2. Disiplin

**E. MATERI PEMBELAJARAN**

Latihan kekuatan

**F. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN**

Model : Discovery Learning,

Metode : Ceramah, Pengamatan, Diskusi, Tanya Jawab, Penugasan

## G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa ( <b>Orientasi</b> )</li><li>2. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman siswa ( <b>Apersepsi</b> )</li><li>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memberikan gambaran tentang variasi latihan kekuatan ( <b>Motivasi</b> )</li></ol>	2 Menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagikan peserta didik dalam kelompok</li><li>2. Guru menyajikan sebuah gambar mengenai bentuk latihan kekuatan dalam karton di depan kelas</li><li>3. Peserta didik mengamati gambar mengenai bentuk latihan kekuatan yang disajikan oleh guru</li><li>4. Peserta didik mencari informasi dari gambar mengenai bentuk latihan kekuatan yang disajikan guru</li><li>5. Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab mengenai bentuk latihan kekuatan</li><li>6. Guru membimbing peserta didik untuk mempraktikkan latihan kekuatan sesuai arahan dari guru</li><li>7. Guru memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan hasil kerja kelompok</li></ol>	6 menit
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dibimbing guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran.</li><li>2. Guru memberikan tes evaluasi berupa uraian 5 soal.</li><li>3. Guru mengingatkan materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya, yaitu latihan kecepatan</li><li>4. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan doa dan salam</li></ol>	2 menit

## H. SUMBER, BAHAN, dan MEDIA PEMBELAJARAN

Sumber Belajar :

Buku Guru Kurikulum 2013 kelas IV Semangat Berolahraga

Buku Siswa Kurikulum 2013 kelas IV Semangat Berolahraga

Bahan Ajar : yang telah dibuat oleh guru

Media Pembelajaran :

Gambar, stopwatch, matras

## I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tanya jawab langsung kepada peserta didik terkait dengan materi pembelajaran yang telah dilaksanakan. Berikut merupakan beberapa pertanyaan untuk mengukur pengetahuan peserta didik:

No	Pertanyaan	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1	Tuliskan empat macam gerakan latihan kekuatan otot				
2	Jelaskan apa yang dimaksud dengan latihan kekuatan ?				
3	Bagaimana cara melakukan gerakan squat ?				
4	Saat melakukan gerakan push-up, sit-up, back-up, dan squat, otot apakah yang dilatih pada latihan kekuatan ?				
5	Bagaimana cara melakukan gerakan back-up ?				
Perolehan skor					

### 2. Keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan melalui instrumen penilaian unjuk kerja terkait tes keterampilan melakukan rangkaian gerak langkah dasar dan ayunan lengan sebagai berikut:

No	Aspek yang Dinilai	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1	Posisi kepala (pandangan)				
2	Posisi Lengan				
3	Posisi punggung dan pinggang				
4	Posisi panggul				
5	Posisi kaki				
Perolehan Skor					

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian sikap melalui observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut instrumen penilaian sikap

No	Penilaian Aspek Afektif	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1	Bekerjasama dengan kelompoknya dalam memecahkan masalah				
2	Disiplin dalam menjalankan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan				
3	Tanggung Jawab dalam menjalankan tugas individu ataupun kelompok				
4	Percaya Diri dalam melakukan setiap gerakan latihan kekuatan yang diinstruksikan guru				
Perolehan Skor					

### 4. Kriteria Penilaian

No	Penilaian Sikap		Penilaian Pengetahuan		Penilaian Keterampilan	
	Rentang Skor	Nilai	Rentang Skor	Nilai	Rentang Skor	Nilai
1	13 – 16	A	20	100	20	100
2	9 – 12	B	16 - 19	95	16 - 19	95
3	5 – 8	C	12 – 15	85	12 – 15	85
4	1 – 4	D	7 – 11	75	7 – 11	75
5			< 6	Belum Tuntas	< 6	Belum Tuntas



Jakarta, 5 Januari 2022

Guru PJOK

*[Signature]*

Aida Fitriani, M.Pd  
NIP