



PEMERINTAH KABUPATEN MESUJI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SDN 9 PANCA JAYA



Alamat : Jl.Z.A. Pagar Alam Gg. Kampus Hijau No. 4 Mukti Karya Kec. Panca Jaya Kab. Mesuji

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SDN 9 PANCA JAYA
 Kelas / Semester : 4 /1
 Muatan Terpadu : PJOK (3.5, 4.5)
 Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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 voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. (<i>Creativity, Collaboration</i>) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan 	150 menit

	di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>)	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 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.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	<ol style="list-style-type: none"> 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

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan daya tahan tubuh.
4. Internet websiteedukasi.com

Mengetahui
Pengawas Kepala Sekolah

Mukti Karya, Oktober 2021
Plt. Kepala Sekolah SDN 9 Panca Jaya

SUGIARTO, S.Pd
NIP. 196502271990031008

NOFRIYANTI, S.Pd
NIP. 198211222005012006