

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

1. Identitas Sekolah

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 3 SIMPANG PESAK
Kelas : 4
Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan (Lari Bolak-Balik)
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

2. 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.

3. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	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 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 berbagai 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

4. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak dan melakukan pengamatan di dalam video pembelajaran dari youtube yang di tampilkan menggunakan proyektor, diharapkan :

1. Siswa mampu memahami gerak latihan daya tahan tubuh (Lari bolak balik 10 meter)
2. Siswa mampu mengkritisi gerak latihan daya tahan tubuh (Lari bolak balik 10 meter)
3. siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan tubuh (Lari bolak balik 10 meter) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
4. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani lari bolak-balik dengan baik.
5. Siswa Mampu mengembangkan gerak latihan daya tahan tubuh (Lari bolak balik 10 meter)

5. Penguatan Pendidikan Karakter (PPK):

- Religius
- Mandiri
- Kedisiplinan
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

6. Materi Pembelajaran

Latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani (Lari Bolak Balik 10 meter)

7. Pendekatan & Metode

Pendekatan : *STEAM-TPACK*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

8. Media dan bahan

- Media dalam pembelajaran ini : Video Pembelajaran, Jaringan Internet, Aplikasi youtube,

- Bahan dalam pembelajaran : Laptop, HP android, Proyektor, kun kerucut,
- Sumber belajar : buku Interaktif PJOK terbitan PT.Intan Pariwara berdasarkan Permendikbud RI Nomor 37 Tahun 2018

9. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. 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. (Religius) 3. Guru mengabsensi peserta didik 4. Guru mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Protokol kesehatan Covid 19) (Mandiri) 5. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. (Disiplin) 6. Pembiasaan membaca/menulis 5 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani . Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 7. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 	20 Menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan melalui video youtube https://www.youtube.com/watch?v=XM5XQsnnmhk . (Mandiri) 	70 Menit

B. Menanya

1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan
2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.

(Communication)

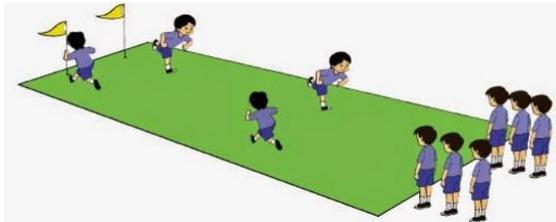
C. Menalar

1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan lari bolak-balik.
(Critical Thinking, Collaboration)
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 lari bolak balik 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.

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan (gerakan statis). 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan latihan daya tahan. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat latihan daya tahan pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 Menit
-------------------------	--	----------

10. 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

praktek/unjuk kerja .

A. Latihan Daya Tahan (Penilaian Praktek)

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Lari Bolak-Balik	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak memenuhi semua kriteria baik.

Catatan Guru

1. Identifikasi Masalah :.....

2. Rencana aksi :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Kelapa Kampit, 2021
Guru PJOK Kelas 4 ,

ARSYAD, S.Pd.S.D
NIP. 19651117 200501 1 005

SAKA BATHARA YUDA, S.Pd
NIP. 19900117 201501 1 001