

**RENCANAPELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Oleh : Eko Sutra Harja Lubis, S. Pd

Email : ekosutraharja@gmail.com

Surel : 201510272792@guruku.id

Topik 5 : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 12 Sungai Aur
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: IV / Ganjil
Materi Pembelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Kompetensi Inti :

- Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, disekolah dan ditempat bermain (Pengetahuan)
- 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 (Keterampilan)

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	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmaniMenjelaskan variasi 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	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmaniMempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani

B. Tujuan Pembelajaran

- Setelah membaca teks, peserta didik dapat menyelesaikan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani dengan benar.

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p>	<p>a. Guru mengajak peserta didik berdoa. Guru dapat juga menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.</p> <p>b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Guru juga menanyakan kondisi fisik peserta didik.</p> <p>c. Guru memberika apersepsi terkait dengan materi latihan pada pembelajaran sebelumnya.</p> <p>d. Guru memotivasi peserta didik agar mempelajari materi latihan kekuatan otot dengan disiplin dan tanggungjawab (penguatan sikap sosial)</p> <p>e. Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.</p> <p>f. Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot. Tujuannya untuk menghindari keram atau resiko cedera. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan mencari tahu variasi latihan kekuatan.</p>	<p>2 Menit</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p>	<p>a. Peserta didik menerima hand out tentang aktivitas kebugaran jasmani.</p> <p>b. Guru mengajak peserta didik mempelajari materi latihan kekuatan otot</p> <p>c. Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru</p> <p>d. Guru mempraktikkan gerakan naik turun bangku</p> <p>e. Guru mempraktikkan gerakan push up</p> <p>f. Guru mempraktikkan gerakan sit up</p> <p>g. Guru mempraktikkan gerakan back up</p> <p>h. Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan naik turun bangku, push up, sit up, dan back up.</p> <p>i. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil latihannya kepada guru dan teman secara santun. Guru membimbing peserta didik saling berkoreksi dan memberikan umpan balik kepada teman secara jujur</p> <p>j. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dari materi yang dipelajari</p> <p>k. Peserta didik mengerjakan lembar kerja sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar</p> <p>l. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang latihan kekuatan untuk aktivitas kebugaran jasmani.</p> <p>m. Guru menugasi peserta didik melakukan uji kemampuan, mempraktikkan latihan kekuatan dengan langkah-langkah :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi atas beberapa kelompok - Peserta didik mempraktikkan latihan kekuatan dengan ketentuan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pos 1, latihan naik turun bangku selama 30 detik 2. Pos 2, latihan push up selama 60 detik 3. Pos 3, latihan sit up selama 60 detik 4. Pos 4, latihan back up selama 60 detik <p>n. Peserta didik melakukan kegiatan ini dengan sportif, disiplin dan tanggungjawab</p>	<p>7 Menit</p>

3. Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar melakukan latihan kekuatan otot secara tekun, disiplin dan tanggungjawab (penguatan nilai sosial) c. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam (penguatan nilai spritual) 	1 Menit
----------------------------	---	---------

D. Penilaian

Jenis	Bentuk	Keterangan
<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan 	Penugasan	Melengkapi Lembar Kerja Kebugaran Jasmani
<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan 	Praktek	Mempraktikkan Latihan Kekuatan Otot

E. Metode Pembelajaran : Ceramah, Komando dan Kooperatif Learning

F. Sumber dan Media :

- a. Buku Guru, Aktif Berolahraga, Penjasorkes, Kemendikbud, Halaman 125-135
- b. Buku Siswa, Aktif Berolahraga, Penjasorkes, Kemendikbud, Halaman 101-106

Sopo Bawak, Desember 2021
Guru Mata Pelajaran,

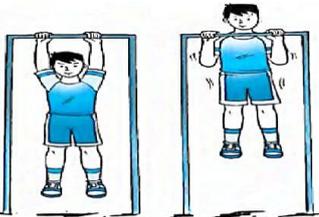
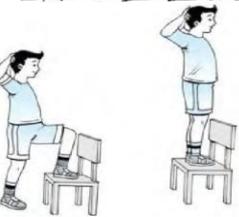
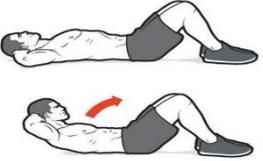
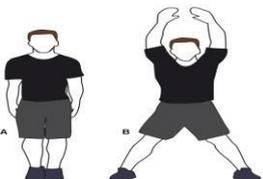
Eko Sutra Harja Lubis, S. Pd
NIP. 19800822 200604 1 005

Lampiran

1. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
Indikator	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani • Menjelaskan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani
Teknik Penilaian	Penugasan
Instrumen Penilaian	Penugasan Individu

Lembar kerja peserta didik : Circuit training

No	Gambar	Garis Menjodohkan	Nama Latihan	Tujuan Latihan
1.			Back Up	
2.			Pull Up	
3.			Naik Turun Bangku	
4.			Jumping Jack	
5.			Sit Up	
6.			Push Up	

Petunjuk Lembar Kerja :

1. Pelajari handout dari guru mengenai Kebugaran Jasmani
2. Isi garis menjodohkan dengan cara menghubungkan garis antara gambar dengan nama gerakan latihan yang sesuai
3. Tuliskan tujuan latihan dari masing-masing gambar sesuai urutan secara lengkap

Rubrik penilaian :

Menjodohkan Garis		Tujuan Khusus	
Skore	Kriteria	Skore	Kriteria
1	Nama sesuai gerakan	3	Menyebutkan tujuan latihan dengan sangat khusus dengan benar
		2	Menyebutkan tujuan latihan secara umum dengan benar
		1	Menyebutkan tujuan latihan salah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah score diperoleh}}{\text{Score maksimal}} \times 100$$

Lembar Penilaian Pengetahuan :

No	Nama Peserta didik	Score diperoleh	Nilai	Ket
1.	Aditia Permana			
2.	Ahmad Rifai			
3.	Al Fajri			
4.	Amelia Gusti			
5.	Ferdi			
6.	Muhammad Ihsan			
7.	Rafa Anjani			
8.	Rijalu Akbar			
9.	Zidan Albahri			

2. Penilaian Keterampilan

Kompetensi Dasar	4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
Indikator	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani • Mempraktikkan variasi latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani
Teknik Penilaian	Tes Praktek
Instrumen Penilaian	Keterampilan gerak proses

Petunjuk penilaian

1. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok berjumlah 2-3 orang
2. Setiap siswa menempati pos yang sudah ditentukan
3. Pada waktu yang ditentukan guru secara bersama sama melakukan circuit training dengan rincian teknis sbb:
 - Jumlah pos gerakan 4 (Naik Turun Bangku; Push Up; Sit Up; Back Up)
 - Setiap gerakan dilakukan selama 30 detik
 - Perpindahan antar gerakan diselingi istirahat 15 detik
 - Dilakukan 2 putaran/set
 - Istirahat antar set 2 menit Rubrik penilaian

Score	Kriteria
3	Gerakan dilakukan dengan benar dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
2	Gerakan dilakukan dengan benar tetapi terputus putus selama waktu pelaksanaan
1	Gerakan dilakukan seadanya

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah score diperoleh}}{\text{Score maksimal}} \times 100$$

