

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Martopuro IV
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1 (Satu)
Tema : Latihan Pengembangan Tubuh
Sub Tema : mempraktekkan latihan kekuatan otot lengan dan otot perut
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Peserta didik mampu menjelaskan langkah-langkah gerakan melakukan latihan kekuatan otot lengan (*Push-Up*)
- 2. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan peserta didik
- 3. Peserta didik mampu mempraktekkan langkah-langkah melakukan latihan kekuatan otot perut (*Sit-Up*)
- 4. Untuk meningkatkan kekuatan otot perut peserta didik

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	1. Kegiatan belajar dibuka dengan ucapan salam dan berdo’a serta mengecek kehadiran peserta didik (<i>Orientasi</i>) 2. Menjelaskan materi yang akan dipelajari dan mengaitkan materi sebelumnya dengan pengalaman peserta didik (<i>Apersepsi</i>) 3. Memberikan gambaran tentang bagaimana langkah-langkah dan peraturan kegiatan belajar pada hari ini. (<i>Motivasi</i>)	2 menit
Inti	Mengamati ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mengamati dengan cermat langkah-langkah melakukan latihan otot lengan dan otot perut yang dimainkannya. <i>Communication</i> a. <i>Push-Up</i>  b. <i>Sit-Up</i>  ▪ Guru mendampingi peserta didik memperhatikan setiap Gerakan latihan otot perut dan otot lengan <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> Menanya ▪ Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk membuat pertanyaan tentang latihan kekuatan otot lengan (<i>Sit-Up</i>) dan otot Perut. Mencoba ▪ Guru membimbing peserta didik untuk memperagakan latihan otot lengan (<i>Push_Up</i>) dan Otot perut (<i>Sit-Up</i>) bersama teman sekelasnya secara berpasangan (sesuai jenis kelamin). Dihitung dengan waktu (15-30 detik) <i>Collaboration</i> Menalar ▪ Guru membimbing peserta didik untuk memberikan catatan sederhana setelah melakukan praktik. <i>Creativity and Innovation</i>	6 menit

	Mengkomunikasikan ▪ Peserta didik menyimpulkan di hadapan guru dan teman sekelas tentang pembelajaran pada hari ini. <i>Communication</i>	
Penutup	▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang latihan otot lengan (<i>Push-Up</i>) dan otot perut (<i>Sit-Up</i>). ▪ Guru melakukan evaluasi dan meminta peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. <i>Communication</i>	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian yang dilaksanakan untuk mengetahui keberhasilan peserta didik sebagai berikut :

Instrumen Penilaian				
No	Aspek	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1.	Sikap Sosial	Bertanggungjawab dalam menyelesaikan kegiatan.	0-20	
2.	Pengetahuan	Memberikan identifikasi dengan jelas dan tepat.	0-20	
		Menjelaskan macam-macam latihan kekuatan otot perut dan otot lengan	0-20	
3.	Keterampilan	Terampil mempresentasikan hasil analisisnya di depan kelas.	0-20	
		Memperagakan latihan kekuatan otot lengan dan otot perut dengan jumlah sempurna	0-20	
Total			100	

Pasuruan, 13 Juli 2021

Mengetahui;
Kepala sekolah

Guru PJOK

Drs. Zaenal Arifin
NIP. 19620713 198303 1 014

David Fitrianto, S.Pd
NIP. 19830721 201001 1 018