

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 010 Balikpapan Tengah
 Kelas/Semester : IV / 2 (Genap)
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Sub Materi : Variasi Gerakan Kelenturan dan Kekuatan
 Pelajaran Ke : 1
 Alokasi Waktu : 4x35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan kelenturan
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan otot.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa • Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. • Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	20 Menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati / Menanya <i>Ayo Berlatih</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati gambar variasi gerakan kelenturan dan kekuatan. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="color: red;">Latihan Loncat Katak</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="color: red;">Latihan Mencium Lutut</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperhatikan guru memperagakan variasi gerakan kelenturan dan kekuatan. (mengamati, menanya, dan menggali informasi). <p>Mencoba, Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperagakan sesuai contoh guru (mencoba, menalar). • Gerak dasar variasi gerakan kelenturan dan kekuatan dikembangkan dengan mempraktekkan secara bersamaan ataupun individu. <p>Komunikasi/demonstrasi/networking</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing siswa memahami tentang cara melakukan variasi gerakan kelenturan dan kekuatan. 	100 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah kegiatan, guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan. • Peserta didik memberikan kesimpulan hasil belajar hari ini • Guru memberikan penguatan dan kesimpulan • Menyanyikan salah satu lagu Kebangsaan atau lagu daerah (Nasionalisme) • Salam dan do'a penutup dipimpin oleh salah satu siswa 	20 Menit

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian
1	Pengetahuan	Tulisan, lisan dan Penugasan
2	Keterampilan	Praktik

Mengetahui,
 Kepala SDN 010 Balikpapan Tengah

Balikpapan, 2 Januari 2021

Guru PJOK

ROTUA SIANIPAR, S.Pd.
 NIP. 19621117 198307 2 001

RAHMAT, S.Pd.