

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

Satuan Pendidikan : SDN Gumbang
 Kelas / Semester : 4 / 2
 Mata Pelajaran : PJOK
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Latihan Kekuatan Otot
 Alokasi waktu : 2 x 45 menit (1x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kekuatan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>A. Orientasi :</p> <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. 3. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa yang hari ini datang paling awal. <p>B. Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. 2. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme. 3. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya <p>C. Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 3. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (<i>Creativity and Innovation</i>) 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri) <p>B. 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>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan kekuatan. (<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 kekuatan 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. 	70 menit

	<p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan latihan kekuatan, guru harus mempelajari teknik latihan kekuatan setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kekuatan secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>) <p>E. 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 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) 	10 menit

C. PENILAIAN(ASESMEN) PEMBELAJARAN

1. Sikap
Dengan menggunakan teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik. (Terlampir)
2. Pengetahuan
Dengan menggunakan ujian tertulis yang sudah disediakan oleh guru. (Terlampir)
3. Keterampilan.
Lembar pengamatan hasil gerak siswa melakukan latihan kekuatan.

Mengetahui

Kepala Sekolah,

Gumbang, Januari 2021

Guru PJOK Kelas 4

TTD

Fransiskus Gangga, S. Pd
NIP. 19820408 200903 1 0003

TTD

Albertus Y. Suparmanto, S. Pd
NIP. 19920227 201903 1 005

LAMPIRAN

1. Penilaian Sikap

A. Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.

Contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Peserta Didik	Aspek Perilaku yang Dinilai			Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		DS	KS	SF			
1.	Desika R. Didung	100	75	100	275	92	SB
2.

Keterangan:

Ds: Disiplin

KS: Kerja Sama

SF: Sportif

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengankriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 =Cukup

25 =Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 3 = 300$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

4. Kode nilai / predikat:

75,01– 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01– 75,00 = Baik (B)

25,01– 50,00 = Cukup (C)

00,00–25,00 = Kurang (K)

2. Nilai Pengetahuan

a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a) Soal Ujian Tulis

Nama :

Kelas :

No	Aspek dan soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan berbagai gerakan untuk melatih kekuatan otot lengan.	
2	Konsep Jelaskan cara melatih kekuatan otot lengan/tangan.	
3	Prosedur Jelaskan cara melakukan gerakan push up yang baik dan benar.	

b) Pedoman Penskoran

1. Penskoran

a. Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kuranglengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b. Soal nomor 2

(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- c. Soal nomor 3
- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2. Pengolahan Skor

Skor Maksimum : 11

Skor Perolehan Siswa : SP

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/11 \times 100$

3. Nilai Keterampilan

1) Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan untuk melatih kekuatan otot

No	Nama Siswa	Indikator			Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
		Latihan kekuatan otot lengan (push up)	Latihan kekuatan otot perut (sit up)	Latihan kekuatan otot tungkai (squat jump)		
1.					
2.						
3.						

Catatan:

- a) Aspek yang dinilai dengan kriteria:
 100 = Sangat Baik
 75 = Baik
 50 = Cukup
 25 = Kurang
- b) Skor maksimal = $100 \times 3 = 300$
- c) Skor = jumlah skor dibagi jumlah yang dinilai
- d) Kode nilai / predikat:
 75,01– 100,00 = Sangat Baik (SB)
 50,01– 75,00 = Baik (B)
 25,01– 50,00 = Cukup (C)
 00,00–25,00 = Kurang (K)

Mengetahui

Kepala Sekolah,

TTD

Fransiskus Gangga, S. Pd
 NIP. 19820408 200903 1 0003

Gumbang, Januari 2021

Guru PJOK Kelas 4

TTD

Albertus Y. Suparmanto, S. Pd
 NIP. 19920227 201903 1 005