

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(Simulasi mengajar guru penggerak)

Satuan Pendidikan : SD. CITRA BERKAT- CITRARAYA, TANGERANG

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : 4 / Genap

Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik Latihan kebugaran jasmani terkait dengan Kesehatan (komposisi tubuh daya tahan, kecepatan dan kelincihan untuk mencapai berat badan ideal).

Tahun Ajaran : 2020/2021

Alokasi waktu : 10 Menit.

A. Tujuan pembelajaran

Kompetensi dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
4.5. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk Latihan: Daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincihan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1. Mempraktikkan Gerakan kebugaran jasmani (workout) sederhana.

Peserta didik dapat mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk Latihan dengan rasa percaya diri.

B. Langkah-langkah pembelajaran

I. Pendahuluan (3 menit)

1. Orientasi
2. Apresiasi
3. Motivasi

II. Kegiatan Inti (5 menit)

- a. Mengamati :** Peserta didik diberikan rangsangan untuk memusatkan perhatian mereka dengan memberikan gambar yang berkaitan dengan materi dan mendengarkan penjelasan dari guru.
- b. Menanya:** Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disajikan dan akan dijawab pada saat proses pembelajaran.
- c. Mencoba :** Guru mendemonstrasikan praktik kebugaran yang dilakukan dan siswa diminta untuk memperagakan praktik kebugaran.
- d. Menyimpulkan:** Peserta didik mengumpulkan informasi melalui penjelasan guru, gambar dan pertanyaan, sehingga mereka memahami materi tentang aktivitas kebugaran jasmani.

III. KEGIATAN Penutup

Setelah selesai guru mengajak peserta didik melakukan Gerakan pendinginan dan menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan minggu depan. Guru mengajak siswa untuk melakukan yel-yel kebersamaan.

C. Penilaian pembelajaran

1. Penilaian sikap (afektif) : Pegamatan selama proses pembelajaran
2. Penilaian pengetahuan (Kognitif) : Tes tulis
3. Penilaian keterampilan (psikomotor): praktek

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Tangerang, 24 Mei 2021

Guru Mata pelajaran

Citrasari Purnawengrum, S.S

Lisbet Ernauli Sinaga S.Pd