

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(Simulasi Mengajar Guru Penggerak)

Satuan Pendidikan : SDN PUJOKUUSMAN 1
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Ganjil
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai beratbadan ideal.	3.5.1 Menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan 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	4.5.1 Mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. PENDAHULUAN (2 menit)

- a. Orientasi
- b. Motivasi

2. KEGIATAN INTI (6 menit)

- a. Mengamati: Peserta didik diberikan contoh salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani menggunakan media video.
- b. Menanya: Memberikan permasalahan kepada peserta didik yaitu aktifitas fisik apa yang pernah dilakukan setelah melihat dari video dan mendengarkan penjelasan guru?
- c. Mencoba: Peserta didik menyampaikan hasil pemecahan permasalahan dengan memberikan contoh apa saja yang pernah dilakukan sesuai dengan yang sudah dijelaskan.
- d. Menyimpulkan: Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan dari penjelasan guru, video dan pertanyaan - pertanya, sehingga mereka paham perbedaan aktifitas fisik apa saja yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

3. KEGIATAN PENUTUP (2 menit)

- a. Guru kemudian mengajak Peserta didik melakukan refleksi tentang aktifitas kebugaran jasmani yang baru dipelajari.
- b. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan materi

C. Penilaian

- a. Sikap : Pengamatan
- b. Keterampilan : Praktek
- c. Pengetahuan : Tes tertulis



Yogyakarta, 04 Desember 2021

Guru Mata Pelajaran

Bambang Mujiono, S.Pd.Kor.
NIP. 19851128 201903 1 003