

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

---

Nama Satuan Pendidikan	: SDN 3 Ciakar
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester	: IV (Empat) / Ganjil
Materi Pokok	: Aktifitas Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan)
Alokasi Waktu	: 3 pertemuan (2 x 35 menit)

---

---

### 1. Tujuan Pembelajaran

- 1.1 Setelah mengamati video pembelajaran siswa mampu memahami gerakan latihan kekuatan otot kaki dan tangan dalam aktifitas kebugaran jasmani dengan benar
- 1.2 Setelah mengamati video pembelajaran siswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan otot kaki dan tangan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan benar
- 1.3 Setelah mengamati video pembelajaran siswa mampu menjawab soal latihan dari guru

### 2. Langkah-Langkah Kegiatan

- 2.1. Alat Pembelajaran : Kursi kayu, barbel, dan kardus
- 2.2. Media Pembelajaran : Laptop, WhatsApp
- 2.3. Bahan Pembelajaran : Buku paket PJOK Kelas 4, internet, youtube
- 2.4. Tugas Pembelajaran : - Menjawab pertanyaan yang di sajikan oleh guru (Pertemuan 1)  
- Melaksanakan latihan kekuatan otot kaki (Pertemuan 2)  
- Melaksanakan latihan kekuatan otot tangan (Pertemuan 3)  
(Push-up, Back-up, dan scot jump selama 60 detik)

#### 2.5 Kegiatan Pembelajaran

##### Pendahuluan

- \* Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring melalui WA 15 menit sebelum pembelajaran
- \* Mengawali kegiatan pembelajaran daring dengan berdoa
- \* Guru mengirim video youtube tentang latihan kekuatan  
Link video  
[https://youtu.be/W79y\\_ZIC7zs](https://youtu.be/W79y_ZIC7zs)

##### Inti

- \* Guru memberikan soal latihan tentang latihan kekuatan
- \* Siswa mengikuti pembelajaran dengan menyimak video yang di berikan oleh guru tentang latihan kekuatan otot kaki dan tangan
- \* Siswa mempraktikkan gerakan dalam video latihan kekuatan
- \* Guru memberikan latihan soal menyebutkan variasi gerakan Untuk melatih kekuatan otot kaki dan tangan
- \* Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru

##### Penutup

\* Menyimpulkan materi yang telah di pelajari oleh siswa

\* Menutup Pembelajaran dengan berdoa

### 3. Penilaian

- 1) Sikap : Melalui observasi dan dituliskan dalam jurnal pengamatan
- 2) Pengetahuan : Menyebutkan variasi latihan kekuatan otot kaki dan tangan
- 3) Keterampilan : Mempraktikan gerakan latihan kekuatan otot kaki dan tangan

Mangetahui  
Kepala Sekolah,

Pangandaran, September 2020

Guru Mapel

**SUDIARSA, S.Pd**

**ADE SUNANDAR, S.Pd**

