

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Pasanggar 2 Kabupaten Pamekasan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/ I
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 jp

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran dengan metode penugasan dan diskusi

- Peserta didik dapat menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.

B. LANGKAH-LANGKAH

Pendahuluan

- Guru memberi salam dan menyapa peserta didik dalam grup Whatshap pada waktu yang sudah ditentukan
- Guru mengecek kehadiran peserta didik didalam group dengan merespon "hadir nama peserta didik"
- Guru memotivasi dan menyampaikan tujuan materi hari ini

Inti

- Guru meminta peserta didik mengamati video tentang latihan kebugaran jasmani
<https://www.youtube.com/watch?v=g4b5t-TOIKc>
- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan langkah langkah cara melakukan push up, sit up, back up, dan squat jump
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi di dalam group
- Guru meminta peserta didik untuk menyetorkan foto hasil tugas pada waktu yang sudah ditentukan

Penutup

- Guru memberikan kesimpulan di dalam group tentang materi hari ini
- Guru meminta peserta didik untuk mempraktekkan latihan kebugaran jasmani seminggu tiga kali untuk menjaga kebugarannya (peserta didik diminta untuk mengumpulkan video latihan kebugaran jasmani min. 2 menit, max. 3 menit, dikumpulkan minggu depan
- Guru menutup pelajaran hari ini

C. PENILAIAN

- Afektif : kedisiplinan peserta didik
- Kognitif : penugasan
- Psikomotorik : video praktek

Mengetahui,
Kepala SDN Pasanggar 2

Pamekasan, 19 september 2020
Guru Mapel PJOK

SYAHRU ROMADHAN, S.Pd.SD
NIP. 19850525 200903 1 001

CAHYONO ARISSANDI, S.Pd.