

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 25 Koto Hilalang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 5	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Kelas / Semester	: IV (Empat) / 1
Alokasi Waktu	: 3 x 30 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
- 4.5 Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

C. INDIKATOR :

- 3.5.1 Menjelaskan upaya meningkatkan daya tahan tubuh.
- 3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tubuh dengan benar.
- 3.5.3 Menguraikan cara meningkatkan kecepatan tubuh yang benar.
- 3.5.4 Mendeskripsikan latihan kelincahan untuk menjaga kebugaran tubuh.
- 4.5.1 Melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
- 4.5.2 Menunjukkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh.
- 4.5.3 Memperagakan gerak untuk melatih kecepatan tubuh dengan cekatan.

4.5.4 Mempraktikkan latihan kelincuhan untuk menjaga kebugaran tubuh dengan terampil.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mendeskripsikan langkah-langkah meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.
2. Peserta didik dapat menyebutkan bentuk-bentuk latihan meningkatkan kekuatan tubuh dengan tepat.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kecepatan tubuh.
4. Peserta didik dapat memperagakan berbagai gerak latihan untuk menjaga kebugaran tubuh dengan cekatan.

E. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- Whatsapp Grup
- Google Form
- PPT
- Video tentang materi pembelajaran
- Buku siswa
- Buku guru

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Religius

Nasionalis

Mandiri

Gotong Royong

Integritas

PERTEMUAN 1

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).▪ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)▪ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)	10menit
Inti		70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan PPT/Power Point).</p> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). ▪ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. (Critical Thinking and problem solving) ▪ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) ▪ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. ▪ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) <p>Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang <i>daya tahan dan kekuatan. Integritas</i> Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua ▪ Do'a penutup setelah melakukan kegiatan 	10 menit

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV* tahun 2016

- Referensi dari media cetak yang membahas tentang daya tahan dan kekuatan. Misalnya koran, majalah, dan buku. Referensi ini dapat diperoleh di perpustakaan sekolah.
- Referensi dari media elektronik yang membahas tentang daya tahan dan kekuatan, misalnya artikel, jurnal, makalah, atau laporan ilmiah lainnya. Referensi ini dapat diperoleh dengan mengakses internet.
- Lingkungan sekitar peserta didik, misalnya aktivitas sehari-hari yang dapat melatih daya tahan dan kekuatan, misalnya aktivitas angkat junjung, permainan kejar-kejaran, lari pagi, dan sebagainya .
- Dan internet.

G. MATERI PEMBELAJARAN

- Daya Tahan dan Kekuatan

H. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : **Scientific berbasis STEAM Learning (DARING)**

Model Pembelajaran : **Project Based Learning**

Metode pembelajaran : diskusi, tanya jawab, pengamatan, demonstrasi, ceramah

Penilaian

Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik, diperlukan adanya penilaian. Guru dapat menilai Kegiatan 5.1, Tugas Rumah, dan Unjuk Kerja menggunakan instrumen penilaian berikut.

1) Instrumen Penilaian Kegiatan 5.1

Untuk menilai kegiatan 5.1, guru dapat menilai berdasarkan aspek sebagai berikut.

- **Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)**

Instrumen Penilaian Kegiatan 5.1

No.	Aspek	Aspek yang Dinilai	Penialain		
			Kurang (Skor 1)	Cukup (Skor 2)	Baik (Skor 3)
1	Sikap Sosial	Bekerja sama dengan temannya untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan			
		Santun dalam mengajukan pertanyaan dan berperilaku			

2	Pengetahuan	Dapat menyebutkan latihan daya tahan dan kekuatan dengan tepat			
		Membuat kesimpulan berdasarkan hasil praktik.			
3	Keterampilan	Dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan			

Keterangan : Guru memberikan tanda centang (✓) sesuai dengan kinerja peserta didik.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

2) Instrumen Penilaian Tugas Rumah

Untuk menilai tugas rumah, guru dapat menggunakan instrumen penilaian tugas rumah berikut..

- **Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup atau Google Form)**

Instrumen Penilaian Tugas Rumah

No.	Aspek yang Dinilai	Skor	Nilai
1.	Kemandirian dalam mengerjakan tugas	0-20
2.	Kekritisian dalam memberikan jawaban	0-20
3.	Ketepatan dalam memberikan jawaban	0-20
4.	Kedalaman hasil jawaban yang disajikan	0-20
5.	Kerapian hasil pekerjaan	0-20
Total		100

Keterangan : Guru memberikan nilai sesuai dengan kriteria penilaian.

3) Instrumen Penilaian Unjuk Kerja

Untuk menilai unjuk kerja, guru dapat menggunakan instrumen penilaian tugas rumah berikut.

Instrumen Penilaian Unjuk Kerja

- **Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)**

No.	Aspek	Aspek Penilaian	Skor	Penilaian
-----	-------	-----------------	------	-----------

1.	Sikap Sosial	Bersikap sportif saat berlomba	0-25
2.	Pengetahuan	Relevansi deskripsi atau catatan dengan tugas yang diberikan	0-25
3.	Keterampilan	Terampil menyajikan hasil laporan	0-25
		Memperagakan latihan daya tahan dan kekuatan dengan terampil	0-25
Total			100

Mengetahui
Kepala Sekolah

Koto Hilalang,2020
Guru PJOK

(_____)
NIP.

RICI RAMA PUTRA .S. Pd