**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Pertemuan Ke : 13

|  |  |
| --- | --- |
| Sekolah : SD N [Www.Ilmuguru.Org](http://WWW.ILMUGURU.ORG) ......  Mata Pelajaran : PJOK | Kelas/Semester : 4 / 1 (Ganjil)  Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit |
| Materi Pokok : Latihan Kebugaran | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar (KD)** | | **Standar Kompetensi** |
| 2.1 | Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin | * Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya |

**TUJUAN PEMBELAJARAN**

* Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakter Siswa yang di Harapkan** | **Metode Pembelajaran** | **Media/Sumber Belajar** |
| * Disiplin ( Discipline ) * Tekun ( diligence ) * Tanggung jawab ( responsibility ) * Ketelitian ( carefulness) * Kerja sama ( Cooperation ) * Toleransi ( Tolerance ) * Percaya diri ( Confidence ) * Keberanian ( Bravery ) | * Ceramah * Demonstrasi * Praktek | * Buku Penjaskes kls. 4 * Lapangan * Pluit * Tali skiping * Stop watch |

**KEGIATAN PEMBELAJARAN**

| **Kegiatan/**  **Sintaks** | **Deskripsi Kegiatan** |
| --- | --- |
| **Pendahuluan** | Siswa dibariskan menjadi empat barisan   1. Mengecek kehadiran siswa 2. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap 3. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti 4. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari |
| **Kegiatan Inti** | Eksplorasi  Dalam kegiatan eksplorasi, guru:   * melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan * memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan. * Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran   Elaborasi  Dalam kegiatan elaborasi, guru:   * Membagi kelompok menjadi beberapa kelompok * Melakukan gerakan latihan berangkai : melakukan gerakan jalan kepiting, sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan gerakan push up. * Melakukan lompat tali * Melakukan gerakan mengangkat benda/teman yang seimbang dalam bentuk lombamemfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif; * memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar; * memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok; * memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok; * memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan; * Konfirmasi * Dalam kegiatan konfirmasi, guru: * Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa * Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan |
| **Penutup** | Dalam kegiatan penutup, guru:   1. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan 2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan |

**PENILAIAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)** | **Penilaian** | | |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| * Melakukan gerakan * berangkai / sirkuit training. * Melakukan gerakan lompat tali/skiping. * Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang | * Tes praktek * Pengamatan | * Tes ketrampilan * Tugas | * Lakukanlah lari jelajah sekolahan * Lakukanlah sit up 10 x berpasangan * Tirukanlah gerakan anjing laut * Lakukan mengangkat tubuh semam-pummu * Lakukanlah permainan jongkok berdiri * Lakukan permainan berangkai 4 pos |

**A. FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

***1. Produk ( hasil diskusi )***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek** | **Kriteria** | **Skor** |
| 1. | Konsep | \* semua benar | 4 |
| \* sebagian besar benar | 3 |
| \* sebagian kecil benar | 2 |
| \* semua salah | 1 |

***2. Performansi***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek** | **Kriteria** | **Skor** |
| 1. | Pengetahuan | \* Pengetahuan | 4 |
| \* kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| \* tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | \* aktif Praktek | 4 |
| \* kadang-kadang aktif | 2 |
| \* tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | \* Sikap | 4 |
| \* kadang-kadang Sikap | 2 |
| \* tidak Sikap | 1 |

**B. LEMBAR PENILAIAN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Siswa** | **Performan** | | | **Produk** | **Jumlah**  **Skor** | **Nilai** |
| **Pengetahuan** | **Praktek** | **Sikap** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |

**CATATAN :** Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.

* + Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.