

Nomor Pokok Sekolah Nasional

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nomor Identitas Sekolah

--	--	--	--	--	--	--	--



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

KELAS 4 SEMESTER 1

TAHUN PELAJARAN 20..../20....

NAMA SEKOLAH :

DESA/KELURAHAN :

KECAMATAN :

KOTA/KABUPATEN :

PROVINSI :

WALI KELAS :

NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.1, 4.1)
Pelajaran	: Bola Voli
Sub Pelajaran	: Passing Bawah
Pertemuan	: 1
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). Pembiasaan membaca/menuulis (Kegiatan literasi) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mengamati guru menjelaskan tentang passing bawah dalam permainan bola voli. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan passing bawah. (Critical Thinking) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara passing bawah dengan bimbingan guru. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebelum memulai kegiatan passing bawah, guru harus mempelajari teknik passing bawah setahap demi setahap sampai mahir. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara passing bawah secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Passing Bawah

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet.
3. Video/slide/passing bawah.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.2, 4.2)
Pelajaran	: Kasti
Sub Pelajaran	: Melambungkan Bola
Pertemuan	1
Alokasi waktu	: 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan melambungkan bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan melambungkan bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang Melambungkan bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan melambungkan bola. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melambungkan bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan melambungkan bola, guru harus mempelajari teknik melambungkan bola setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara melambungkan bola secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Melambungkan Bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet.
3. Video/slide melambungkan bola.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP

.....
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.2, 4.2)
Pelajaran	: Kasti
Sub Pelajaran	: Melempar Bola
Pertemuan	: 2
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan melempar bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan melempar bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang melempar bola dalam permainan bola kasti. (<i>Mandiri</i>)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan melempar bola. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melempar bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik melempar bola setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara melempar bola secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (<i>Mandiri</i>)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (<i>Religius</i>)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Melempar Bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Internet.
3. Video/slide melempar bola.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP

.....
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.2, 4.2)
Pelajaran	: Kasti
Sub Pelajaran	: Memukul Bola
Pertemuan	3
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang memukul bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan memukul bola. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menangkap bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik memukul bola setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara memukul bola secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik memukul bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet.
3. Video/slide memukul bola
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.2, 4.2)
Pelajaran	: Kasti
Sub Pelajaran	: Menangkap Bola
Pertemuan	4
Alokasi waktu	: 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang menangkap bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan melempar bola. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menangkap bola dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik menangkap bola setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara menangkap bola secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Melempar Bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet.
3. Video/slide menangkap bola.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.3, 4.3)
Pelajaran	: Atletik (Jalan Cepat)
Sub Pelajaran	: Start
Pertemuan	1
Alokasi waktu	: 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan *start* dalam olahraga atletik jalan cepat dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan *start* dalam olahraga atletik jalan cepat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> jalan cepat. (<i>Mandiri</i>) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> jalan cepat. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara <i>start</i> jalan cepat dengan bimbingan guru Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebelum memulai kegiatan <i>start</i> jalan cepat, guru harus mempelajari teknik <i>start</i> jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> jalan cepat secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya(Mandiri) Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pasa hari ini bagi tubuh. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Star

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet
3. Video/slide/gambar *start jalan cepat*.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.3, 4.3)
Pelajaran	: Atletik (Jalan Cepat)
Sub Pelajaran	: Gerakan Jalan
Pertemuan	2
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan jalan dalam olahraga atletik jalan cepat dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan jalan dalam olahraga atletik jalan cepat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menuulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan jalan cepat. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan gerakan jalan cepat. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara gerakan jalan cepat dengan bimbingan guru</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan gerakan jalan cepat, guru harus mempelajari teknik gerakan jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara gerakan jalan cepat secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Gerak Jalan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet
3. Video/slide/gambar gerakan jalan cepat.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.3, 4.3)
Pelajaran	: Atletik (Jalan Cepa)
Sub Pelajaran	: Memasuki Garis Finish
Pertemuan	3
Alokasi waktu	: 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan memasuki garish *finish* dalam olahraga atletik cabang jalan cepat dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan memasuki garish *finish* dalam olahraga atletik cabang jalan cepat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan memasuki garish <i>finish</i> dalam olahraga atletik jalan cepat. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerakan memasuki garish <i>finish</i> dalam olahraga atletik jalan cepat. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerakan memasuki garish <i>finish</i> dalam olahraga atletik jalan cepat dengan bimbingan guru</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan gerakan memasuki garish <i>finish</i> dalam olahraga atletik cabang jalan cepat, guru harus mempelajari teknik gerakan memasuki garish <i>finish</i> setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan gerakan memasuki garish <i>finish</i> secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik memasuki Finish

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
2. Internet
3. Video/slide/gambar gerakan memasuki garish *finish* dalam olahraga atletik cabang jalan cepat.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

NIP

.....
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.4, 4.3)
Pelajaran	: Beladiri
Materi	: Kuda-kuda
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan kuda-kuda pada bela diri silat dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan kuda-kuda pada bela diri silat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan kuda-kuda pada seni bela diri. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang sikap kuda-kuda pada seni bela diri. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan sikap kuda-kuda dengan bimbingan guru</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan, guru harus mempelajari teknik sikap kuda-kuda pada seni bela diri setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan sikap kuda-kuda pada seni bela diri secara bersama-sama. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya(Communication)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	65 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Setelah selesai praktik, guru kemudian mengajak siswa melakukan refleksi tentang gerakan yang telah mereka praktikkan di dalam kelas.</p> <p>3. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</p> <p>4. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>5. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Teknik Kuda Kuda

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Video/slide/gambar bela diri.
3. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muan Terpadu	: PJOK (3.4, 4.3)
Pelajaran	: Bela Diri
Sub Pelajaran	: Gerak Langkah Kaki
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan kaki pada bela diri silat dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan kaki pada bela diri silat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). Pembiasaan membaca/menuulis (Kegiatan literasi) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> Sebelum memulai pengenalan bela diri silat, guru harus mempelajari teknik gerakan silat setahap demi setahap sampai mahir. Guru melakukan gerak pertama yaitu gerak langkah ke depan dan siswa mengikuti. Guru berkeliling untuk mengecek posisi kaki siswa Guru meneriakkan kata "Ha" setiap memulai atau mengganti gerakan. Gerakan 1 diulang beberapa kali agar siswa mahir. Guru meminta satu anak untuk melakukan gerakan dan diikuti anak yang lain. Guru melakukan gerakan kedua yaitu gerak langkah ke belakang. Siswa mengikuti. Guru melakukan kegiatan sama seperti di atas. Melatih beberapa kali gerakan. Guru melanjutkan kegerakkan ketiga yaitu gerakan langkah ke samping. Berikutnya guru mempraktikkan gerakan keempat yaitu gerakan langkah serong ke depan. <p style="text-align: center;">  10. Langkah terakhir adalah gerakan serong ke belakang.  </p> <ol style="list-style-type: none"> Bersama-sama, siswa kemudian berlatih gerakan satu demi satu, dua gerakan sekaligus, tiga gerakan dan akhirnya seluruh gerakan dipraktikkan. (Collaboration, Creativity) Siswa diminta berlatih sendiri sambil mengingat gerakan. (Mandiri) Guru mencatat langkah yang telah dipraktikkan oleh beberapa siswa melalui catatan anekdot. 	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. Setelah selesai praktik, guru kemudian mengajak siswa melakukan refleksi tentang gerakan yang telah mereka praktikkan di dalam kelas. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Gerak Langkah Kaki

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Video/slide/gambar bela diri
3. Internet

Mengetahui 20..
Kepala Sekolah,
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.
.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.5, 4.5)
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Daya Tahan
Pertemuan	1
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan. (<i>Mandiri</i>)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan daya tahan. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan, guru harus mempelajari teknik latihan daya tahan setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan tubuh secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (<i>Mandiri</i>)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (<i>Religius</i>)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Daya Tahan Tubuh

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan daya tahan tubuh.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muan Terpadu	: PJOK (3.5, 4.5)
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Kekuatan
Pertemuan	2
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kekuatan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan kekuatan. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan kekuatan dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan latihan kekuatan, guru harus mempelajari teknik latihan kekuatan setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kekuatan secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temannya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Latihan Kelenturan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

F. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan kekuatan.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.5, 4.5)
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Fleksibilitas / Kelentukan
Pertemuan	3
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kelentukan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kelentukan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kelentukan dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan kelentukan. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan kelentukan dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan latihan kelentukan, guru harus mempelajari teknik latihan kekuatan setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kelentukan secara bersama-sama. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

Ketentuan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan kelentukan.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.5, 4.5)
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Kecepatan
Pertemuan	4
Alokasi waktu	: 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kecepatan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas)</p> <p>2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</p> <p>3. Pembiasaan membaca/menuulis (Kegiatan literasi)</p> <p>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <p>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</p> <p>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</p> <p>Menalar</p> <p>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan kecepatan. (Critical Thinking, Collaboration)</p> <p>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan kecepatan dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan latihan kecepatan, guru harus mempelajari teknik latihan kecepatan setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kecepatan secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman-temannya. (Mandiri)</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	150 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Latihan Kecepatan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan kecepatan.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD
Kelas/ Semester	: 4/ 1
Muatan Terpadu	: PJOK (3.5, 4.5)
Pelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran	: Latihan Kelincahan
Pertemuan	5
Alokasi waktu	: 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan kelincahan dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang latihan kelincahan. (Critical Thinking, Collaboration) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan kelincahan dengan bimbingan guru. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebelum memulai kegiatan latihan kelincahan, guru harus mempelajari teknik latihan kelincahan setahap demi setahap sampai mahir. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan kelincahan secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman-temannya. (Mandiri) Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Latihan Kelincahan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan).
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan kelincahan.
4. Internet

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 20..
Guru PJOK Kelas IV

.....
NIP.

.....
NIP....