

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

KELAS IV SDLB TUNAGRAHITA

TAHUN AJARAN 2025/2026

Di Susun Oleh :

Risnawati, S.Psi



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RPP 1

Satuan Pendidikan : SLB
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Fase : IV SDLB Tunagrahita/Fase B
Semester : 2 (Genap)
Tahun Pelajaran : 2025/2026
Elemen : Bergaya Hidup Aktif (Aktivitas Fisik Harian dan Permainan Aktif di Sekolah)
Alokasi Waktu : 9 JP

I. CP

Peserta didik mampu mengenal dan melakukan aktivitas fisik sederhana serta permainan aktif di sekolah dengan bimbingan guru.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Menegal contoh aktivitas fisik harian.
2. Menyebutkan contoh permainan aktif di sekolah.
3. Melakukan gerakan fisik sederhana dengan bantuan guru.

III. Materi Pembelajaran

- Pengertian aktivitas fisik harian
- Contoh aktivitas fisik (berjalan, berlari, melompat)
- Permainan aktif di sekolah (lari kecil, lempar tangkap bola)

IV. Media Pembelajaran

- Bola
- Kerucut atau tanda lapangan
- Gambar aktivitas fisik
- Peluit

V. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- Guru menyapa siswa dan menyiapkan siswa di lapangan.
- Guru menunjukkan gambar aktivitas fisik seperti berjalan dan berlari.

Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan aktivitas fisik harian secara sederhana.
- Guru mencontohkan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.
- Siswa menirukan gerakan dengan bantuan guru.

- Guru mengajak siswa melakukan permainan aktif sederhana seperti lari kecil atau lempar tangkap bola.

Penutup

- Guru mengajak siswa melakukan peregangan ringan.
- Guru mengulang kembali contoh aktivitas fisik yang telah dilakukan.

VI. Asesmen/Penilaian

1. Asesmen Diagnostik

No	Pertanyaan Guru	Respon Siswa	Keterangan
1	Apakah kamu suka berlari atau bermain di luar?		
2	Apakah kamu pernah bermain bola di sekolah?		

2. Asesmen Formatif (Observasi)

No	Indikator yang Dinilai	Belum Mampu	Mulai Mampu	Mampu
1	Menirukan gerakan berjalan			
2	Menirukan gerakan berlari			
3	Mengikuti permainan aktif sederhana			

3. Asesmen Sumatif

No	Kegiatan	Kriteria Penilaian
1	Melakukan gerakan berjalan atau berlari	Mampu / Belum Mampu
2	Mengikuti permainan lempar tangkap bola	Mampu / Belum Mampu

Mengetahui
Kepala Sekolah

Jambi, Maret 2026
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Risnawati, S.Psi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RPP 2

Satuan Pendidikan	: SLB
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Fase	: IV SDLB Tunagrahita/Fase B
Semester	: 2 (Genap)
Tahun Pelajaran	: 2025/2026
Elemen	: Bergaya Hidup Aktif (Gerak Aktif di Rumah dan Kebiasaan Aktif Sehari-hari)
Alokasi Waktu	: 9 JP

I. CP

Peserta didik mampu mengenal dan melakukan gerak aktif di rumah serta membiasakan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dengan bimbingan guru.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Menyebutkan contoh gerak aktif di rumah.
2. Menunjukkan kegiatan fisik sederhana di rumah.
3. Membiasakan bergerak aktif dalam kegiatan sehari-hari.

III. Materi Pembelajaran

- Gerak aktif di rumah (menyapu, merapikan tempat tidur, berjalan di halaman)
- Kebiasaan aktif sehari-hari

IV. Media Pembelajaran

- Gambar aktivitas di rumah
- Video aktivitas fisik sederhana
- Alat kebersihan sederhana (sapu)

V. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- Guru menyapa siswa dan menunjukkan gambar aktivitas di rumah.

Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan contoh gerak aktif di rumah.
- Guru mencontohkan gerakan sederhana seperti menyapu atau merapikan barang.
- Siswa menirukan gerakan dengan bantuan guru.
- Guru mengajak siswa melakukan beberapa aktivitas fisik ringan.

Penutup

- Guru mengulang kembali contoh gerak aktif di rumah.

- Guru memberi penguatan agar siswa tetap aktif bergerak.

VI. Asesmen/Penilaian

1. Asesmen Diagnostik

No	Pertanyaan Guru	Respon Siswa	Keterangan
1	Apakah kamu membantu orang tua di rumah?		
2	Apakah kamu pernah menyapu atau merapikan barang?		

2. Asesmen Formatif (Observasi)

No	Indikator yang Dinilai	Belum Mampu	Mulai Mampu	Mampu
1	Menirukan gerakan aktivitas rumah			
2	Mengikuti kegiatan fisik sederhana			
3	Menunjukkan kebiasaan aktif			

3. Asesmen Sumatif

No	Kegiatan	Kriteria Penilaian
1	Menirukan aktivitas fisik di rumah	Mampu / Belum Mampu
2	Mengikuti gerakan aktivitas fisik	Mampu / Belum Mampu

Mengetahui
Kepala Sekolah

Jambi, Maret 2026
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Risnawati, S.Psi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RPP 3

Satuan Pendidikan : SLB
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Fase : IV SDLB Tunagrahita/Fase B
Semester : 2 (Genap)
Tahun Pelajaran : 2025/2026
Elemen : Hidup Sehat (Pengenalan Hidup Sehat dan Pola Makan Sehat)
Alokasi Waktu : 9 JP

I. CP

Peserta didik mampu mengenal konsep hidup sehat serta memahami contoh makanan sehat dan bergizi dengan bimbingan guru.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Mengetahui pengertian hidup sehat.
2. Menyebutkan contoh kebiasaan hidup sehat.
3. Mengetahui makanan sehat dan bergizi.
4. Menunjukkan pilihan makanan sehat melalui gambar.

III. Materi Pembelajaran

- Pengertian hidup sehat
- Contoh kebiasaan hidup sehat (makan teratur, olahraga, istirahat cukup)
- Contoh makanan sehat dan bergizi (buah, sayur, nasi, ikan)

IV. Media Pembelajaran

- Gambar makanan sehat
- Poster hidup sehat
- Video pendek tentang pola makan sehat
- Kartu gambar makanan

V. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- Guru menyapa siswa dan menyiapkan suasana belajar.
- Guru menunjukkan gambar makanan dan menanyakan makanan yang dikenal siswa.

Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan pengertian hidup sehat secara sederhana.
- Guru menunjukkan contoh makanan sehat melalui gambar atau video.
- Siswa diminta menunjuk gambar makanan sehat.

- Guru memberikan contoh kebiasaan hidup sehat dan siswa menirukan secara sederhana.

Penutup

- Guru mengulang kembali contoh hidup sehat dan makanan bergizi.
- Guru memberi penguatan kepada siswa.

VI. Asesmen/Penilaian

1. Asesmen Diagnostik

No	Pertanyaan Guru	Respon Siswa	Keterangan
1	Apakah kamu suka makan buah atau sayur?		
2	Apakah kamu tahu makanan sehat?		

2. Asesmen Formatif (Observasi)

No	Indikator yang Dinilai	Belum Mampu	Mulai Mampu	Mampu
1	Mengenali gambar makanan sehat			
2	Menyebutkan contoh makanan sehat			
3	Menunjukkan kebiasaan hidup sehat			

3. Asesmen Sumatif

No	Tugas	Kriteria Penilaian
1	Menunjuk gambar makanan sehat	Tepat / Belum Tepat
2	Menyebutkan contoh hidup sehat	Mampu / Belum Mampu

Mengetahui
Kepala Sekolah

Jambi, Maret 2026
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Risnawati, S.Psi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RPP 4

Satuan Pendidikan	: SLB
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Fase	: IV SDLB Tunagrahita/Fase B
Semester	: 2 (Genap)
Tahun Pelajaran	: 2025/2026
Elemen	: Hidup Sehat (Kebersihan Diri dan Pertolongan Pertama Sederhana)
Alokasi Waktu	: 9 JP

I. CP

Peserta didik mampu menjaga kebersihan diri serta mengenal pertolongan pertama sederhana dengan bimbingan guru.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Menyebutkan contoh kebiasaan menjaga kebersihan diri.
2. Menunjukkan cara menjaga kebersihan diri.
3. Mengetahui pertolongan pertama sederhana saat luka ringan.

III. Materi Pembelajaran

- Kebersihan diri (mencuci tangan, mandi, menggosok gigi)
- Pentingnya menjaga kebersihan tubuh
- Pertolongan pertama sederhana pada luka kecil (membersihkan luka dan menggunakan plester)

IV. Media Pembelajaran

- Gambar kegiatan kebersihan diri
- Sabun dan air
- Video cara mencuci tangan
- Plester dan kotak P3K sederhana

V. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- Guru menyapa siswa dan menunjukkan gambar kegiatan kebersihan diri.

Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan diri.
- Guru mencontohkan cara mencuci tangan yang benar.
- Siswa menirukan kegiatan mencuci tangan dengan bantuan guru.
- Guru menunjukkan contoh pertolongan pertama sederhana pada luka kecil.

Penutup

- Guru mengulang kembali cara menjaga kebersihan diri.
- Guru memberikan penguatan kepada siswa.

VI. Asesmen/Penilaian

1. Asesmen Diagnostik

No	Pertanyaan Guru	Respon Siswa	Keterangan
1	Apakah kamu mencuci tangan sebelum makan?		
2	Apakah kamu pernah memakai plester saat luka?		

2. Asesmen Formatif (Observasi)

No	Indikator yang Dinilai	Belum Mampu	Mulai Mampu	Mampu
1	Menirukan cara mencuci tangan			
2	Mengenali kegiatan menjaga kebersihan diri			
3	Mengenali pertolongan pertama sederhana			

3. Asesmen Sumatif

No	Kegiatan	Kriteria Penilaian
1	Mempraktikkan mencuci tangan	Mampu / Belum Mampu
2	Menunjukkan penggunaan plester	Mampu / Belum Mampu

Mengetahui
Kepala Sekolah

Jambi, Maret 2026
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Risnawati, S.Psi