

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN 1 Sukadana
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi Pokok : Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit* (Pertemuan ke-2)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Aktivitas kebugaran jasmani, Peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani dengan benar
2. Menjelaskan bentuk aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan benar
3. Menjelaskan gerakan push up dengan benar
4. Menjelaskan gerakan sit up dengan benar

Melalui latihan kebugaran jasmani, peserta didik dapat:

1. Mendemonstrasikan gerakan push up dengan benar sesuai dengan penilaian unjuk kerja keterampilan dengan dilandasi sikap disiplin, jujur, bekerja keras, bekerjasama dan bertanggung jawab.
2. Mendemonstrasikan gerakan sit up dengan benar sesuai dengan penilaian unjuk kerja keterampilan dengan dilandasi sikap disiplin, jujur, bekerja keras, bekerjasama dan bertanggung jawab.

Alat dan Bahan:

- ✓ Alat : Stopwatch, Pluit, Alas* .
- ✓ Media Pembelajaran : Model, Poster/Gambar latihan kebugaran jasmani.

B. Kegiatan Pembelajaran

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | AW |
|--------------------|---|----------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none">✓ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).✓ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.✓ Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. | 2 menit* |
| Inti | <ul style="list-style-type: none">✓ Peserta didik mengamati penjelasan guru terkait aktivitas kebugaran jasmani.✓ Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.✓ Peserta didik diberikan kesempatan mencoba melakukan latihan kebugaran jasmani.<ol style="list-style-type: none">1. Push up berpasangan2. Sit up berpasangan | 6 menit* |

| | | |
|----------------|--|----------|
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik diminta berdiskusi untuk mengidentifikasi gerakan-gerakan yang benar dalam melakukan gerakan push up dan sit up. ✓ Peserta didik mengemukakan hasil identifikasi dan mencoba mendemonstrasikan gerakan dengan benar. ✓ Peserta didik mengomunikasikan gerakan sit up dan push up secara tanggung jawab, disiplin, dan jujur. ✓ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini, dapat dipimpin salah seorang peserta didik. ✓ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. ✓ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama dalam pembelajaran. ✓ Absensi. ✓ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. | 2 menit* |
|----------------|--|----------|

C. Penilaian

- ✓ **Penilaian Sikap** : Observasi/Jurnal
- ✓ **Penilaian Pengetahuan**
 - Teknik Penilaian : Tes tertulis
 - Instrumen penilaian : Soal Isian
- ✓ **Penilaian Keterampilan**
 - Teknik penilaian : Tes Praktek
 - Bentuk Instrumen : Dengan lembar pengamatan

Mengetahui
Kepala SDN 1 Sukadana

Sukadana, 17 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

Jamatisnawan, S.Pd.
NIP. 19701231 199203 1 052

Dedi Kusmawan, S.Pd
NIP. 19860622 201403 1 002

Penilaian Pengetahuan

| NO | ASPEK DAN KISI-KISI SOAL | JAWABAN |
|----|--|---------|
| 1. | Menyebutkan jenis aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani | |
| 2. | Menjelaskan sikap badan saat melakukan push up | |
| 3. | Menjelaskan sikap badan saat melakukan sit up | |

Pedoman Penskoran Pengetahuan

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika menyebutkan 6 (atau lebih) jenis aktivitas kebugaran jasmani.
- (2) Skor 2, jika menyebutkan 3 sampai lima jenis aktivitas kebugaran jasmani.
- (3) Skor 1, jika hanya menyebutkan 2 (atau kurang) jenis aktifitas kebugaran jasmani.

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 3, jika dijelaskan secara lengkap
- (2) Skor 2, jika dijelaskan tidak lengkap
- (3) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap.

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika dijelaskan secara lengkap
- (2) Skor 2, jika dijelaskan tidak lengkap
- (3) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Skor maksimum | : 9 |
| Skor perolehan siswa | : SP |
| Nilai yang diperoleh siswa | : $SP/9 \times 100$ |

Penilaian Keterampilan

- **Lembar pengamatan proses**

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan;

1. Push up

2. Sit up

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek list (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian

1. Push up

| NO | INDIKATOR PENILAIAN | HASIL PENILAIAN | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|-----------|------------|
| | | Baik (3) | Cukup (2) | Kurang (1) |
| 1 | Sikap Badan | | | |
| 2 | Gerakan lengan | | | |
| 3 | Irama gerakan | | | |
| Skor Maksimal (9) | | | | |

3) Pedoman Penskoran

- **Penskoran Push up**

1. *Sikap badan*

Skor baik jika :

1) Badan lurus dengan kepala

2) kedua kaki lurus

3) pandangan lurus ke lantai

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. *Gerakan lengan*

Skor baik jika:

1) Kedua lengan menapak di lantai

2) Pada saat gerakan turun, kedua lengan ditekuk bersamaan

3) Posisi lengan sejajar

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. *Irama gerakan*

Skor baik jika:

1) Gerakan yang dilakukan konstant

2) Gerakan dilakukan lebih dari 3 pengulangan

3) Tidak ada jeda yang terlalu lama antar setiap gerakan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sit up

| NO | INDIKATOR PENILAIAN | HASIL PENILAIAN | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|-----------|------------|
| | | Baik (3) | Cukup (2) | Kurang (1) |
| 1 | Sikap Tunggal | | | |
| 2 | Gerakan Badan | | | |
| 3 | Irama gerakan | | | |
| Skor Maksimal (9) | | | | |

- **Penskoran Sit up**

1. *Sikap tungkai*

Skor baik jika :

- 1) Kedua tungkai dirapatkan
- 2) Kedua tungkai ditekuk
- 3) Pada saat melakukan gerakan, kedua tungkai stabil

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. *Gerakan badan*

Skor baik jika:

- 1) Saat melakukan gerakan kebawah, punggung menempel di lantai
- 2) Posisi badan tidak berubah
- 3) Kedua tangan diletakkan di depan dada atau dilipat ke belakang kepala

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. *Irama gerakan*

Skor baik jika:

- 1) Gerakan yang dilakukan konstant
- 2) Gerakan dilakukan lebih dari 3 pengulangan
- 3) Tidak ada jeda yang terlalu lama antar setiap gerakan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- 4) Pengolahan Skor

Total skor = jumlah skor maksimum gerakan push up + jumlah skor maksimum gerakan sit up

Total skor maksimum : 18

Skor perolehan : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/18 \times 100$

Catatan*

.....

.....

.....

.....