

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 29 Pekanbaru	Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Mata Pelajaran : PJOK	Sub Tema : Variasi Latihan Kebugaran Jasmani
Kelas/ Semester : 6 (Enam)/ II (Dua)	Alokasi waktu : (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca buku teks siswa dapat mengetahui dan menyebutkan unsur-unsur atau variasi latihan kebugaran jasmani.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan Variasi latihan kebugaran jasmani.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a) Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)

1. Guru memberi salam dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik.
3. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu tentang variasi latihan kebugaran jasmani dan unsur kebugaran jasmani.

b) Kegiatan Inti (6 Menit)

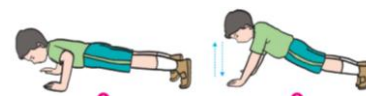
1. Guru meminta siswa untuk membaca dan memahami materi pelajaran yang terdapat pada buku siswa pada halaman 98 tentang variasi latihan kebugaran jasmani dan juga memperhatikan video yang ditampilkan guru.
2. Peserta didik diajak mendiskusikan materi variasi latihan kebugaran jasmani.
3. Peserta didik Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran

No.	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih
1.	<i>Push up</i>	Melatih kekuatan	Otot dada, otot lengan
2.	<i>Sit up</i>	Melatih kekuatan	Otot perut
3.	<i>Skipping</i>	Melatih kelincahan	Otot kaki
4.	Dan seterusnya		

4. Peserta didik mengemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun.
5. Peserta didik diajak mempelajari dan mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani.
6. Peserta didik ditugasi mempraktikkan gerakan sit up dan push up secara tanggung jawab, disiplin, dan jujur.



Gambar 5.3 Gerakan sit up melatih kekuatan otot perut



Gambar 5.4 Gerakan push up melatih kekuatan otot lengan

c) Kegiatan Penutup (2 Menit)

1. Guru dan Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (*Creativity*)
2. Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (*gotong royong*) dalam pembelajaran
3. Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai *religius*.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi/Jurnal
2. Pengetahuan : Tes Tertulis, Penugasan
3. Keterampilan : Tes Praktik

Pekanbaru, 17 Juli 2021
Guru PJOK

Eka Damayanti

EKA DAMAYANTI, S. Pd.
NIP. 19930201 201903 2001



Mengetahui
Kepala SDN 29 Pekanbaru

EKA SUSANTI YUSUF, S. Pd
NIP. 19661102 199810 2 001

Lampiran Penilaian

1. Penilaian Sikap

1) Sikap Spritual

a. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b. Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

2). Penilaian Sikap Sosial

a. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan

b. Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok,berbagi tugas dengan anggota lain. Tidak mengganggu peserta didik yang lain dan Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku, saling menghormati sesama teman, tidak saling menyalahkan dan menerima setiap kemenangan dan kekalahan dalam melakukan aktivitas Jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik,berani menerima resiko atas tindakan, mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain, dan meminta maaf jika melakukan kesalahan.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu dan menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja dan mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

2. Penilaian Pengetahuan (tertulis)

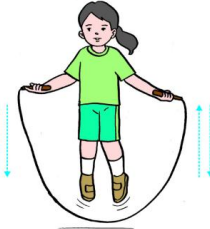
Jawablah pertanyaan di bawah ini pada buku pekerjaan di rumah (PR)

1. Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani ?
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani ?
3. Jelaskan pelaksanaan latihan pada gambar di bawah ini !

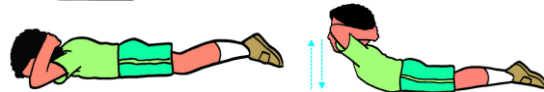


4. Pada gambar diatas, latihan tersebut untuk melatih kekuatan otot ?
5. Sebutkan fungsi dari latihan pada gambar dibawah ini !

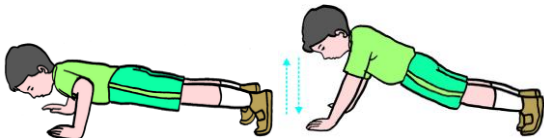
a.



b.



c.



3. Penilaian keterampilan (Tes Perbuatan)

Penilaian keterampilan siswa dilakukan dengan cara mengirimkan video praktek saat melakukan latihan kebugaran jasmani melalui google clasroom atau whatsapp.

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Teknik Dasar Gerakan				
2.	Posisi Tubuh saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani				
3.	Posisi kaki saat melakukan aktivitas kebugaran Jasmani				
Skor Maksimal (12)					