

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Budi Mulia 2 Pematangsiantar
Kelas /Semester : VI/ Ganjil
Tema : Tes dan Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan) dan pengukurannya
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan praktikum dengan pendekatan saintifik dan model pembelajaran Discovery learning Peserta didik mampu melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan dan kekuatan (Push-up, sit-up dan back-up) serta melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan dan kekuatan. (Push-up, sit-up dan back-up)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Langkah-Langkah | Alokasi Waktu |
|---------------|---|---------------|
| Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, mengecek kebersihan kelas, dan kehadiran peserta didik, berdo'a dan memberi motivasi dengan tepukan semangat.2. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan.3. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran. | 2 menit |
| Kegiatan Inti | <ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan tentang "Tes dan Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan".2. Peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.3. Peserta didik mencoba setiap gerakan dan mencoba melakukan tahapan latihan yang terdapat pada program yang telah dibuat4. Setiap peserta didik membuktikan latihan dengan video dan dikirim kepada guru melalui google classroom | 6 menit |
| Penutup | <ol style="list-style-type: none">1. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.2. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir.3. Guru menutup dengan salam. | 2 menit |

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap : Observasi
Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan menggunakan aplikasi google classroom
Keterampilan : Tes praktik

Mengetahui,
Kepala SD Budi Mulia 2 Pematangsiantar

Pematangsiantar, 17 April 2021
Guru Mata Pelajaran

Tiurma Sinaga, M. Pd

Amor Julius Girsang, S. Si