

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD NEGERI 61 BANDA ACEH
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (Pertemuan 1)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (dayatahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
- ❖ Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Stopwatch, Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

3. Langkah-Langkah 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 diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani. Contoh pertanyaannya: (1) Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar? (2) Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging? ❖ Peserta didik diarahkan mensyukuri karunia tubuh bugar dengan cara berolahraga. | 15 menit |
| Inti | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai religius, sosial, dan integritas yang dipetik dari aktivitas kebugaran jasmani. <p>Ayo Beraktivitas</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 3–4 orang. b) Peserta didik berkumpul di lapangan dan membuat satu titik A dan B di Lapangan. Titik berguna sebagai garis start dan titik sebagai garis finis. c) Peserta didik berdiri dalam kelompoknya secara berbanjar. d) Peserta didik dalam kelompoknya berlari dari titik A ke titik B. Anggota kelompok secara bergantian melakukan aktivitas ini. e) Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Peserta didik mencatat hasil | 100 menit |

| | | |
|----------------|---|----------|
| | identifikasi kelompoknya, kemudian mempresentasikan hasilnya | |
| | ✓ Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang cara mengukur tingkat kebugaran jasmani. | |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diajak membahas unsur-unsur kebugaran jasmani. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. | 15 menit |

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN 61 B. Aceh,

Banda Aceh, 12 juli 2021
Guru PJOK,

Syahmizar, S.Pd
NIP. 19690119 199011 2001

M. Azmi, S.Pd., Gr., M.Pd
NIP. 19920210 202012 1 008