

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri Canguang 02  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 6/1 (Ganjil)  
**Materi Pembelajaran** : **Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani (Dayatahan, Kekuatan, dan Kelenturan)**  
**Pembelajaran ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa mengetahui unsur unsur yang terdapat di dalam kebugaran jasmani.
2. Siswa dapat menyebutkan dan menjelaskan unsur unsur kebugaran jasmani.
3. Dengan membaca teks dan berdiskusi siswa dapat menyebutkan cara mengukur kebugaran jasmani (Dayatahan, kekuatan kelenturan) dengan cara sederhana.
4. Melalui pengamatan siswa dapat mempraktikan latihan kebugaran jasmani.
5. Melalui pengamatan siswa dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani.

**Alat dan Bahan**

Alat : Stop watch, matras, star blok

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik memulai kegiatan belajar dengan berdoa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa.</li><li>• Guru melakukan absensi kehadiran, dan mengecek kondisi fisik peserta didik.</li><li>• Guru membahas dan menjelaskan tentang kebugaran jasmani dengan mengaitkan dengan hasil kondisi fisik peserta didik, sehingga terjadi tanya jawab mengenai pentingnya latihan kebugaran dan bagaimana kondisi tubuh bisa dikatakan bugar.</li><li>• Peserta didik diarahkan untuk bersyukur karena telah diberikan kebugaran.</li></ul>	<b>10 Menit</b>
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai apa saja yang didapatkan dari pembahasan yang disampaikan.</li></ul> <p><b>Aktivitas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan anggota 4 – 5 orang.</li><li>2. Peserta didik membuat dua titik 1 dan 2. Titik 1 sebagai star dan titik 2 sebagai finis.</li><li>3. Peserta didik bebaris berbanjar dalam kelompoknya.</li><li>4. Peserta didik berlari dari titik 1 ke titik 2 secara bergantian.</li><li>5. Peserta didik mencatat dan menyebutkan faktor yang mempengaruhi kemampuan berlari dari titik 1 ke titik 2 perkelompok.</li><li>6. Peserta didik menyebutkan hasil yang didapat dari kelompoknya.</li></ol>	<b>45 Menit</b>
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mengajak membahas unsur unsur kebugaran jasmani.</li><li>• Peserta didik menyimpulkan hasil dari pembelajaran.</li><li>• Guru memberi motivasi untuk tekun dan saling bekerjasama dalam pembelajaran.</li><li>• Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran</li></ul>	<b>15 Menit</b>

### C. PENILAIAN

- Sikap : Observasi / Jurnal.
- Pengetahuan : Tes tulis, Penugasan
- Keterampilan : Tes Praktik.

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SDN Cangkuang02

( Yuni Nurbayani, S.pd. M.Si )  
NIP.196301311983052003

Bandung, Januari 2021  
Guru Mapel PJOK.

( Irsan Rahardiansyah, S.Pd )  
NUPTK. 5653764666130172