

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 10 TALIWANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VI/I
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan)
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu memahami latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan dengan baik.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan dengan benar.
3. Peserta didik mampu melakukan pengukuran sederhana tingkat kebugaran jasmanai latihan kekuatan dengan baik dan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam• Guru meminta peserta didik untuk berdo'a• Guru melakukan presensi dan memberi motivasi• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.• Peserta didik melakukan pemanasan	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati teknik/cara melakukan latihan kekuatan dan menghitungnya dengan melihat gambar dan memperhatikan guru• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang teknik latihan kekuatan dan cara perhitungannya• Peserta didik diberi waktu untuk mencoba melakukan latihan kekuatan• Peserta didik dibagi berpasangan, satu orang mempraktikkan latihan kekuatan dan yang lain sebagai pengamat sekaligus menghitung gerakan temannya secara bergantian.• Peserta didik mencatat hasil pengamatan dan perhitungan latihan kekuatan pasangannya pada selembar kertas kemudian dibacakan.	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan pendinginan• Guru dan peserta didik melakukan refleksi• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.• Menutup pembelajaran dengan berdo'a dan salam.	15 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
3. Keterampilan : Tes Praktik

Taliwang, 2020

Mengetahui,
Kepala SDN 10 Taliwang

Guru PJOK

NURHIDAYAH. S. Pd. SD.
NIP 19620906 198404 2 002

TONNY MULYONO, S. Pd.
NIP 19850206 201001 1 015