

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Rengel VII Kab. Tuban
 Kelas / Semester : VI / 1
 Tema : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
 Subtema : Penguasaan pengetahuan dan praktik Latihan kebugaran jasmani terkait Kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan)
 Pembelajaran Ke : 1
 Alokasi Waktu : 2 JP (10 Menit SM-CGP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan membaca teks, Peserta didik dapat memahami dan menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
2. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani.
3. Melalui tanya jawab dan diskusi kelompok, peserta didik dapat menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

| KEGIATAN | | URAIAN | WAKTU |
|---|--------------------------|--|----------------|
| Pendahuluan | | <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam kemudian dilanjutkan dengan berdoa Bersama-sama. • Guru mengecek kehadiran peserta didik, menanyakan kabar dan memebrikan motivasi. • Menyanyikan lagu wajib nasional “garuda Pancasila” • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan | 2 Menit |
| K e g i a t a n I n t i | Kegiatan Literasi | Peserta didik membaca teks tentang kebugaran jasmani di buku siswa, peserta didik juga diijinkan mencari informasi dari sumber lain. | 6 Menit |
| | Critical Thinking | Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani sesuai dengan informasi yang peserta didik dapatkan. | |
| | Collaboration | Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dan mengidentifikasi unsur-unsur kebugaran jasmani. | |
| | Communication | Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan | |
| | Creativity | Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani kemudian membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait unsur-unsur | |

| KEGIATAN | URAIAN | WAKTU |
|----------------|--|----------------|
| | kebugaran jasmani. | |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya kemudian berdoa dan mengucapkan salam penutup. | 2 Menit |

C. Penilaian

1. Sikap : Lembar Pengamatan
2. Pengetahuan : Lembar Kerja Peserta Didik
3. Ketrampilan : Lembar Kinerja

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tuban, 6 Januari 2022
Calon Guru Penggerak

Siti Mariyam, S.Pd
NIP. 19700818 199403 2 003

Yatin Ningrum, S.Pd
NIP. 19860331 201903 2 005

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

A. Penilaian Sikap

Lembar Pengamatan

| No | Aspek | Aspek Sikap Yang Dinilai | Nilai | | | |
|----|--------------|---------------------------------------|-------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Sikap sosial | Disiplin dalam menyelesaikan kegiatan | | | | |
| | | Kritis menyampaikan pendapat. | | | | |

Keterangan :

Guru memberikan tanda (✓) pada kolom sesuai dengan hasil kerja peserta didik berdasarkan kriteria sangat baik skor 4, baik skor 3, cukup skor 2, dan kurang skor 1.

B. Penilaian Pengetahuan

Lembar Kerja Peserta Didik

| No | Aspek | Aspek Pengetahuan Yang Dinilai | Nilai | | | |
|----|-------------|---|-------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pengetahuan | Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani ! | | | | |
| | | Jelaskan pengertian kekuatan, Daya tahan dan kelentukan ! | | | | |
| | | Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani! | | | | |

Keterangan :

Guru memberikan tanda (✓) pada kolom sesuai dengan hasil kerja peserta didik berdasarkan kriteria sangat baik skor 4, baik skor 3, cukup skor 2, dan kurang skor 1.

C. Penilaian Keterampilan

Lembar Kinerja

| No | Aspek | Aspek Keterampilan Yang Dinilai | Nilai | | | |
|----|--------------|---|-------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Keterampilan | Dapat mempraktikkan Gerakan kekuatan, daya tahan dan kelentukan dengan baik | | | | |

Keterangan :

Guru memberikan tanda (✓) pada kolom sesuai dengan hasil kerja peserta didik berdasarkan kriteria sangat baik skor 4, baik skor 3, cukup skor 2, dan kurang skor 1.