

## RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 1 Talaga Jaya  
Kelas / Semester : VI / Genap  
Mata Pelajaran : PJOK  
Topik : Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan ( *Physikal fitness Related Health* )  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1 Setelah melakukan pengamatan dan menggali informasi dari berbagai sumber, siswa mampu Menjelaskan Unsur unsur latihan kebugaran jasmani dengan benar
- 2 Setelah melakukan pengamatan dan uji coba siswa dapat Mendemonstrasikan gerakan kebugaran jasmani secara benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pembuka - 2 menit

- Guru memberikan salam, bertanya tentang kabar dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing. **Religius**
- Guru mengecek kesiapan dan daftar hadir siswa
- Menyanyikan lagu “Indonesia Raya” bersama-sama. **Nasionalis**
- Pembiasaan **Literasi** ( Modul literasi numerasi tema 2 : Ketahanan Pangan sub tema 1 : Pangan “ *Makanan Khas Hasil Adaptasi Manusia Dengan Lingkungannya* ” )
- Menginformasikan topic pembelajaran, langkah pembelajaran dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
- Menyampaikan tehnik penilaian
- Membagi siswa dalam kelompok dan melakukan peregangan

#### 2. Kegiatan Inti

##### *Langkah 1: Pencarian Informasi (Online) - 1 menit*

- Siswa mengamati video berbagai jenis latihan kebugaran Jasmani pada link

<https://www.youtube.com/watch?v=ypY2MuYhYFs>

[https://www.youtube.com/watch?v=DcrdN\\_-nU1Q](https://www.youtube.com/watch?v=DcrdN_-nU1Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=05RCBREhx4Q>

- Dalam kelompok Siswa diminta untuk mengetahui unsur – unsur dan latihan kebugaran jasmani

***Langkah 2: Elaborasi Informasi (Tatap Muka) - 2 menit***

- Siswa diminta mendiskusikan jawaban mereka secara mandiri dalam kelompok.
- Siswa diminta menuliskan hasil diskusi mereka pada buku masing-masing.
- Siswa diminta menuliskan hasil analisis mereka tentang cara latihan kebugaran jasmani

***Langkah 3: Elaborasi Informasi (Online) - 1 menit***

Siswa diminta membaca teks tentang Unsur – unsure kebugaran jasmani pada buku siswa PJOK untuk SD Kelas VI unsur – unsur kebugaran jasmani hal. 96 – 97, dan bentuk latihan kebugaran jasmani hal 98 - 102

***Langkah 4: Menyimpulkan Informasi (Tatap Muka) - 2 menit***

- Dalam kelompok Siswa diminta mempraktikkan gerakan latihan kebugaran jasmani dan menulis laporan berdasarkan pengamatan mereka pada tabel yang terdapat di buku siswa PJOK untuk SD Kelas VI. hal 96 dan 98..
- Siswa menuliskan laporan dan kesimpulan berdasarkan pengamatan.
- Laporan dinilai dengan daftar periksa.

**3. Kegiatan Penutup - 2 menit**

- Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)
- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.
- Melakukan penilaian hasil belajar
- Guru menyampaikan pesan – pesan dan materi selanjutnya
- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)***Religius***

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

1. Penilaian sikap dilakukan dengan jurnal/observasi pada saat pembelajaran berlangsung
2. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tertulis dan penugasan
3. Penilaian keterampilan melalui Praktik.

Mengetahui  
Kepala SDN 1 Talaga Jaya

Talaga Jaya, Januari 2021

Guru Mapel PJOK

**Abdullah I. Manangi,S.Pd**  
NIP.19641004 198604 1 002

**Kharisma Wibisono,S.pd**  
NIP.198805292011011001

