

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SDN 25 MANGGAR
Kelas/Semester : VI/1
Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kompetensi Dasar : 3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)

Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani
2. Siswa mampu menjelaskan latihan kebugaran jasmani
3. Siswa mampu mendeskripsikan pengukuran tingkat kebugaran jasmani

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap	Uraian Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Mengawali pelajaran dengan berdoa.• Mengecek kehadiran peserta didik• Menegur peserta didik yang tidak berpakaian lengkap;• Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti• Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menanyakan kepada peserta didik apakah tubuhnya bugar/tidak, berapa kali dia sakit dalam sebulan• Guru meminta peserta didik menyebutkan unsur unsur kebugaran jasmani• Guru menanyakan kondisi peserta didik setelah melakukan pemanasan, apakah denyut jantungnya normal/tidak <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menanyakan kepada peserta didik apakah denyut nadi siswa berubah setelah melakukan sebuah gerakan yang di berikan guru• Guru menanyakan kepada peserta didik apa yang dirasakannya setelah melakukan gerakan pemanasan• Guru menyakan kepada siswa tentang pengukuran kebugaran jasmani <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru meminta peserta didik mengumpulkan informasi tentang kebugaran jasmani dan cara pengukurannya• Guru meminta peserta didik berdiskusi bersama teman-temannya mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik• Guru meminta peserta didik berdiskusi mengenai jenis-jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik • Guru menjelaskan mengenai latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan tubuh • Guru menjelaskan tata cara pengukuran kebugaran jasmani • Guru menjelaskan tata cara menghitung denyut nadi yang benar • Guru menjelaskan berbagai macam latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani • Guru menjelaskan mengenai takaran latihan kebugaran jasmani <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik berdiskusi secara berkelompok mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan cara mengukurnya.
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menyimpulkan materi hari ini • Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. • Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran. • Salah satu siswa memimpin doa. • Mengucapkan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap

Observasi

- Pengamatan perilaku disiplin, kerja keras, dan bertanggung jawab selama mempraktikkan tes pengukuran kebugaran jasmani

Pengetahuan

- Menjawab soal yang berhubungan dengan pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani

Keterampilan

- Mempraktikkan tes pengukuran kebugaran jasmani

Manggar, 12 Juli 2021

Mengetahui,

Kepala Sekolah



SUMIATI, S.Pd.SD

NIP. 196201181983032006

Guru Mata Pelajaran



MOHAMMAD IQBAL ALLAMA PUTRA, S.Pd.

NIP. 19880411201501001