



**Satuan pendidikan** : SDIT Anak Sholeh Praya  
**Kelas/semester** : 6/1  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Materi** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit

**TUJUAN PEMBELAJRAN:**

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mengetahui bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dan mengetahui langkah-langkah pelaksanaan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.
2. Setelah melakukan diskusi bersama guru dan teman, siswa mampu melakukan teknik-teknik latihan kebugaran jasmani.

**KEGIATAN PEMBELAJARAN:**

| KEGIATAN                    | DISKRIPSI KEGIATAN  | ALOKASI WAKTU |
|-----------------------------|---|---------------|
| <b>KEGIATAN PENDAHULUAN</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam dan menanyakan kabar kepada siswa</li><li>2. Berdo'a sebelum memulai pembelajaran (<b>Orientasi</b>)</li><li>3. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan di pelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li><li>4. Guru menjabarkan manfaat mempelajari dalam kehidupan sehari-hari (<b>Motivasi</b>)</li></ol>   | 3 menit       |
| <b>KEGIATAN INTI</b>        | <p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuat kelompok belajar menjadi 4 kelompok</li><li>2. Siswa mengamati gambar rangkaian gerak bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani (Lompat Tali, push up, sit up dan lari bolak balik)</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan kesempatan bertanya kepada kelompok yang kurang jelas terkait gambar yang sedang diamati.</li></ol> <p><b>Menalar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa berdiskusi bersama teman kelompok terkait dengan rangkaian gerakan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani (Lompat Tali, push up, sit up dan lari bolak balik).</li><li>2. Guru menunjuk salah satu kelompok untuk mempergakan salah satu jenis latihan kebugaran jasmani (Lompat Tali, push up, sit up dan lari bolak balik). Semua kelompok dapat giliran memperagakan dengan bentuk latihan yang berbeda-beda.</li><li>3. Siswa memperhatikan kelompok yang sedang memperagakan salah satu jenis latihan kebugaran jasmani.</li></ol> | 5 menit       |

|                                |   |                |
|--------------------------------|---|----------------|
|                                | <p>4. Guru membantu kelompok menambahkan jika ada kurang dalam mempragakan gerakan salah satu jenis latihan kebugaran jasmani.</p> <p>5. Guru memastikan bahwa siswa sudah paham terkait dengan rangkaian gerak dari jenis-jenis latihan kebugaran jasmani.</p> <p><b>Mencoba:</b><br/><b>(Sirkuit training)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuat 4 pos. masing-masing pos akan melakukan gerakan latihan yang berbeda-beda.<br/>Pos 1: skipping 30 kali<br/>Pos 2: push up 10 kali<br/>Pos 3: sit up 10 kali<br/>Pos 4: lari bolak balik 5 putaran</li> <li>2. Guru menempatkan masing-masing kelompok di pos yang sudah disediakan.</li> <li>3. Siswa dimasing-masing kelompok menyelesaikan bentuk latihan yang ada di pos tersebut.</li> <li>4. Setelah selesai melakukan latihan di masing-masing pos, semua kelompok berpidah posisi, kemudian melakukan lagi bentuk latihan sesuai yang ada di pos tersebut. Lakukan sampai masing-masing kelompok kembali ketempat semula.</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menanyakan bagaimana prasaan siswa setelah melakukan kegiatan latihan kebugaran jasmani tersebut.</li> <li>2. Guru menyampaikan manfaat dari latihan kebugaraan jasmani.</li> </ol> <p><b>DUNIAWI:</b><br/>“Dengan rutin melakukan latihan kebugaran jasmani, tubuh kita akan menjadi sehat, imut tubuh kita akan meningkat dan yang paling penting tubuh kita akan mampu melakukan berbagai macam aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.</p> <p><b>UKROWI:</b><br/>“Mukmin yang <b>kuat lebih</b> baik dan <b>lebih dicintai Allah</b> dari pada Mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan,” (HR. Muslim).</p> |                |
| <p><b>KEGIATAN PENUTUP</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan tugas pribadi kepada siswa untuk melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di rumah masing-masing.</li> <li>2. Guru ice breaking untuk mengembalikan semangat dan keceriaan siswa sebelum pembelajaran berakhir</li> <li>3. Berdo'a dan salam penutup.</li> </ol>   | <p>2 menit</p> |

**PENILAIAN:****A. Penilaian Sikap**

Lembar Pengamatan Sikap

| No | Aspek yang dinilai | skor |   |   | Keterangan |
|----|--------------------|------|---|---|------------|
|    |                    | 3    | 2 | 1 |            |
| 1  | Kerjasama          |      |   |   |            |
| 2  | Disiplin           |      |   |   |            |

Rubrik Penilaian sikap

| No | Aspek Penilaian | Rubrik  |
|----|-----------------|---|
| 1  | Kerjasama       | 3: Mampu berkerjasama dalam menyelesaikan tugas kelompok        |
|    |                 | 2: Kurang mampu berkerjasama dalam menyelesaikan tugas kelompok |
|    |                 | 1: Tidak mampu berkerjasama dalam menyelesaikan tugas kelompok  |
| 2  | Disiplin        | 3: Tertib saat belajar dan menjalankan intruksi guru            |
|    |                 | 2: Kurang Tertib saat belajar dan menjalankan intruksi guru     |
|    |                 | 1: Tidak Tertib saat belajar dan menjalankan intruksi guru      |

**B. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis**

Tes tulis terdiri dari 5 soal Uraian.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani!
2. Sebutkan dan jelaskan unsur-unsur kebugaran Jasmani!
3. Sebutkan 3 bentuk latihan kebugaran jasmani!
4. Jelaskan yang dimaksud dengan Daya Tahan!
5. Jelaskan teknik pelaksanaan Push Up!

Kunci Jawaban:

| No Soal      | Jawaban   | Score     |
|--------------|---|-----------|
| 1            | Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu lama.  | 4         |
| 2.           | Kekuatan : Kemampuan otot tubuh dalam menerima beban saat melakukan aktivitas<br>Kecepatan: Kemampuan otot tubuh dalam beregerak dengan waktu yang singkat<br>Daya tahan: Kemampuan tubuh beraktivitas dalam waktu yang lama.   | 5         |
| 3            | Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: Push Up, Sit Up dan skipping   | 3         |
| 4            | Daya tahan adalah Kemampuan tubuh beraktivitas dalam waktu yang lama  | 3         |
| 5            | Gerakan <i>push up</i> dilakukan dengan posisi tubuh telungkup. Kedua kaki lurus ke belakang dan ujung jari bertumpu pada lantai. Kedua tangan menopang tubuh. Kedua telapak tangan di samping dada dan kedua siku ditekuk. Angkat badan hingga kedua tangan lurus dengan posisi badan dan kaki menunjukkan garis lurus. Turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai. | 5         |
| <b>Score</b> |   | <b>20</b> |

Nilai Akhir:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### C. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik

1. Praktikkanlah teknik dasar latihan Push Up, Sit Up, dan Skipping!

#### Teknik pelaksanaan:

1. Latihan Skipping

- a. Berdiri tegak, kedua tangan memegang ujung tali.
- b. Tempatkan tali di belakang tubuh. Posisi ini disebut juga posisi awalan.
- c. Ayunkan tali ke depan.
- d. Tali yang diayunkan dijadikan sebagai rintangan lompatan.

2. Latihan Push Up

- a. Posisi tubuh telungkup dan Kedua kaki lurus ke belakang dan ujung jari bertumpu pada lantai.
- b. Kedua tangan menopang tubuh. Kedua telapak tangan di samping dada dan kedua siku ditekuk.
- c. Angkat badan hingga kedua tangan lurus dengan posisi badan dan kaki menunjukkan garis lurus.
- d. Turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku.

3. Latihan Sit Up

- a. Posis badan duduk
- b. Tangan berada samping telinga dan lutut ditekuk.
- c. Turunkan badan sampai mendekati lantai.
- d. Angkat badan ke posisi awal

Rubrik penilaian:

| NO | NAMA<br>SISWA | JENIS LATIHAN YANG DI NILAI |         |        |       | NILAI |
|----|---------------|-----------------------------|---------|--------|-------|-------|
|    |               | SKIPPING                    | PUSH UP | SIT UP | SCORE |       |
| 1  |               |                             |         |        |       |       |
| 2  |               |                             |         |        |       |       |
| 3  |               |                             |         |        |       |       |

Ket:

Score 4 : mampu melakukan 4 langkah teknik latihan skipping, push up dan sit up dengan benar

Score 3 : mampu melakukan 3 dari 4 langkah teknik latihan skipping, push up dan sit up dengan benar

Score 2 : mampu melakukan 2 dari 4 langkah teknik latihan skipping, push up dan sit up dengan benar

Score 1 : mampu melakukan 1 dari 4 langkah teknik latihan skipping, push up dan sit up dengan benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui  
Kepala SDIT Anak Sholeh Praya

Praya, 8 Januari 2022  
Guru PJOK,

Baiq Fitriah, S.Pd  
NIP.-

Agus Kadarman, S.Pd  
NIP.-