

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 NYALIAN
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.5 dan 4.5
 Memahami / Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Sub Materi : Bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani
 Kelas / Semester : VI / Ganjil
 Alokasi Waktu : 10 Menit (1 x Pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menyajikan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana dengan baik dan benar
2. Siswa dapat mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana dengan baik dan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (2 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Guru memberikan gambaran tentang Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (8 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Kebugaran Jasmani menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Kebugaran Jasmani
	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan

	<p>bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan ➤ (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>)
	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Kebugaran Jasmani
PENUTUP (2 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

c. PENILAIAN PEMBELAJARAN (terlampir)

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 1 Nyalian

Nyalian, Mei 2021
Guru PJOK

DESAK KETUT RAKA, S.Pd.SD
NIP. 19650303 199203 2 009

I PUTU HARDIKNA, S.Pd.
NIP. 19880502 201001 1 008