

## 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

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

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

**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

**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 NYALIAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**  
**PENILAIAN PEMBELAJARAN DALAM KEBUGARAN JASMANI**

**1. Penilaian Sikap Spiritual (Afektif)**

Berikan tanda check (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran		
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan		
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi		
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan		
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan		
<b>Jumlah Skor Maksimal = 5</b>			

**Pedoman penskoran**

a. Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan  
 Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b. Pengolahan Skor

Skor maksimal = 5

Nilai Sikap Siswa :  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{5} \times 100$

**2. Penilaian Sikap Sosial (Afektif)**

Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi Latihan kekuatan dalam kebugaran jasmani.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang dinilai												Jumlah	Ket.
		Tanggung Jawab				Disiplin				Percaya Diri					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
Dst.															

**Keterangan:**

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

**Pedoman Penskoran:**

a. Penskoran

1. Sikap Tanggung Jawab	
Skor	Kriteria Penilaian
Baik	(1) Melakukan Latihan dengan berhati – hati
	(2) Tidak melakukan Tindakan yang mengganggu teman lainnya
	(3) Mematuhi perintah guru
Sedang	Hanya memenuhi 2 kriteria yang dilakukan dengan benar
Kurang	Hanya memenuhi 1 kriteria yang dilakukan dengan benar

2. Sikap Disiplin	
Skor	Kriteria Penilaian
Baik	(1) Mengikuti latihan hingga selesai
	(2) Mengikuti latihan dengan tertib
	(3) Mengikuti latihan dengan sungguh – sungguh
Sedang	Hanya memenuhi 2 kriteria yang dilakukan dengan benar
Kurang	Hanya memenuhi 1 kriteria yang dilakukan dengan benar

3. Sikap Percaya Diri	
Skor	Kriteria Penilaian
Baik	(1) Berani melakukan gerakan yang sulit
	(2) Mampu melakukan Gerakan sesuai petunjuk guru
	(3) Membantu teman yang melakukan kesalahan Gerakan dengan benar
Sedang	Hanya memenuhi 2 kriteria yang dilakukan dengan benar
Kurang	Hanya memenuhi 1 kriteria yang dilakukan dengan benar

**b. Pengolahan Skor**

$$\text{Nilai Sikap Siswa} : \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**3. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)**

**a. Teknik Penilaian**

Tes tulis / Quiz

**b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran**

No	Aspek dan Soal tes Tulis	Jawaban
1	Sebutkan contoh macam-macam bentuk Latihan kekuatan!	<i>Push Up, Sit Up, Pull Up, Squats</i>
2	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Push Up!</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badan telungkup di atas lantai.</li> <li>2. Selanjutnya kedua tangan memegang lantai, di samping dada, Jari – jari kaki menapak rapat.</li> <li>3. Tangan mengangkat tubuh sampai dengan tangan lurus. Kedua tangan dan ujung kaki merupakan tumpuan tubuh.</li> <li>4. Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu sikap telungkup.</li> <li>5. Pandangan mata lurus ke depan</li> </ol>
3	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Sit Up!</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap berbaring telentang di lantai. Tangan berada di samping telinga.</li> <li>2. Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang dengan bantuan teman.</li> <li>3. Badan diangkat ke arah kaki, Siku tangan menyentuh lutut secara silang.</li> <li>4. Badan kembali pada sikap awal, duduk dengan rileks, kaki diluruskan.</li> <li>5. Pandangan mata lurus ke depan</li> </ol>
4	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Pull Up!</i>	<p>Adapun cara melakukan gerakan menggantung atau pull up adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sikap awal Posisi badan berdiri tegak di bawah palang tunggal;</li> </ol>



## b. Pedoman Penskoran

### 1. Penskoran

<i>a. Sit Up</i>	
Skor	Kriteria Penilaian
Sangat Baik	1. Sikap berbaring telentang di lantai. Tangan berada di samping telinga. 2. Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang dengan bantuan teman. 3. Badan diangkat ke arah kaki, Siku tangan menyentuh lutut secara silang. 4. Badan kembali pada sikap awal, duduk dengan rileks, kaki diluruskan. 5. Pandangan mata lurus ke depan
Baik	Jika 4 kriteria terpenuhi
Sedang	Jika 3 kriteria terpenuhi
Kurang	Jika 2 kriteria terpenuhi
Kurang Sekali	Jika 1 kriteria terpenuhi
<i>b. Push Up</i>	
Skor	Kriteria Penilaian
Sangat Baik	1. Badan telungkup di atas lantai. 2. Selanjutnya kedua tangan memegang lantai, di samping dada, Jari – jari kaki menapak rapat. 3. Tangan mengangkat tubuh sampai dengan tangan lurus. Kedua tangan dan ujung kaki merupakan tumpuan tubuh. 4. Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu sikap telungkup. 5. Pandangan mata lurus ke depan
Baik	Jika 4 kriteria terpenuhi
Sedang	Jika 3 kriteria terpenuhi
Kurang	Jika 2 kriteria terpenuhi
Kurang Sekali	Jika 1 kriteria terpenuhi
<i>c. Pull Up</i>	
Skor	Kriteria Penilaian
Sangat Baik	1) Sikap awal Posisi badan berdiri tegak di bawah palang tunggal; 2) Selanjutnya melompatlah dengan tolakan yang kuat kemudian ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas meraih palang 3) Peganglah palang dengan genggaman menghadap ke dalam. Pastikan kamu berpegangan yang kuat. 4) Angkat badan sampai dagu melewati palang tunggal; 5) Turunkan kembali badan sehingga kedua tangan lurus dan badan bergantung, jaga keseimbangan badan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang 6-12 kali atau sesuai kekuatan yang kamu miliki.
Baik	Jika 4 kriteria terpenuhi
Sedang	Jika 3 kriteria terpenuhi
Kurang	Jika 2 kriteria terpenuhi
Kurang Sekali	Jika 1 kriteria terpenuhi

### 2. Pengolahan Skor

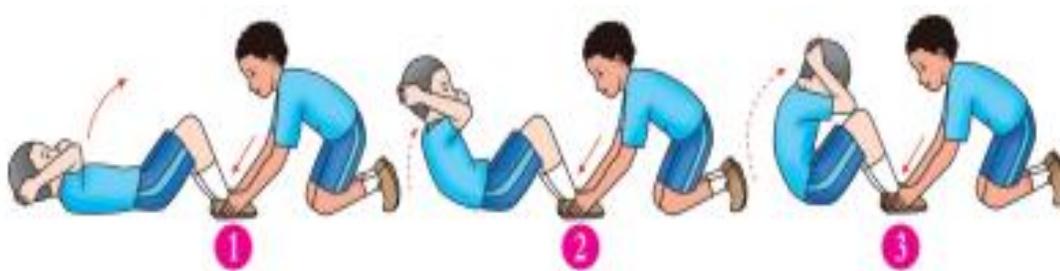
$$\text{Nilai Keterampilan Siswa} : \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

## MATERI AJAR PJOK AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI LATIHAN KEKUATAN

### I. *Sit up*

Latihan kekuatan dan daya tahan otot perut umumnya dilakukan dengan *sit up*. Latihan *sit up* dilakukan untuk melatih otot perut. Latihan ini dilakukan dengan tidur telentang kedua lutut ditekuk. Kedua tangan diletakkan silang di belakang kepala. Angkat badan bagian atas mendekati lutut, lalu kembali ke bawah. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

Perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 1. *Sit Up*

Adapun cara melakukan Gerakan *Sit up* adalah sebagai berikut:

#### a. Sikap awal:

- Sikap berbaring telentang di lantai. Tangan berada di samping telinga.
- Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang dengan bantuan teman.

#### b. Gerakan:

- Badan diangkat ke arah kaki, Siku tangan menyentuh lutut secara silang.

#### c. Sikap akhir:

- Badan kembali pada sikap awal, duduk dengan rileks, kaki diluruskan.
- Pandangan mata lurus ke depan

### **Manfaat Olahraga *Sit up***

Apakah manfaat *sit up* selain membentuk otot perut? Berikut rangkuman beberapa manfaat *sit up* apabila dilakukan rutin setiap hari:

1. Memperbaiki Postur Tubuh
2. Membakar Kalori
3. Menjaga Kesehatan Otot
4. Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular
5. Meningkatkan Metabolisme
6. Memperbaiki Keseimbangan Tubuh

## II. *Push up*

*Push up* merupakan latihan kekuatan otot, selain membuat tubuh menjadi bugar latihan *push up* ini juga bisa membentuk otot dada dan otot lengan bila dilakukan dengan pengulangan yang rutin.

Perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 2. Pelaksanaan *Push Up*

Adapun cara melakukan Gerakan *Push up* adalah sebagai berikut:

### a. Sikap awal:

- Badan telungkup di atas lantai.
- Selanjutnya kedua tangan memegang lantai, di samping dada, Jari – jari kaki menapak rapat.

### b. Gerakan:

- Tangan mengangkat tubuh sampai dengan tangan lurus. Kedua tangan dan ujung kaki merupakan tumpuan tubuh.

### c. Sikap akhir:

- Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu sikap telungkup.
- Pandangan mata lurus ke depan

## Manfaat Olahraga *Push up*

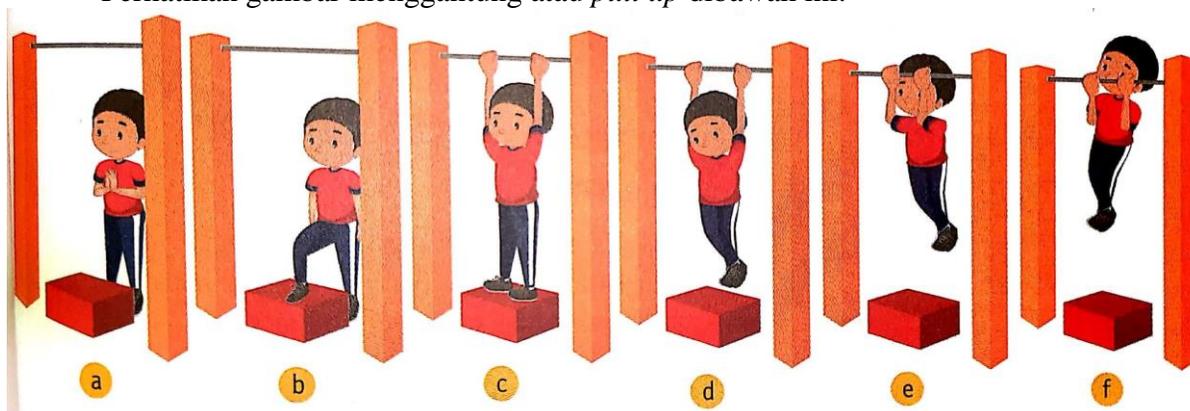
Setiap olahraga tentunya memiliki manfaat, selain menyehatkan jasmani dan rohani olahraga juga memiliki manfaat nya tersendiri tergantung olahraga apa yang dilakukan. Berikut ini beberapa manfaat pada olahraga *push up* :

- f. Meningkatkan kekuatan dan massa otot
- g. Memperkuat otot dada, bahu dan lengan
- h. Meningkatkan kesehatan jantung
- i. Meningkatkan fleksibilitas otot
- j. Meningkatkan kemampuan pernapasan

### III. *Pull up*

Gerakan menggantung atau disebut juga *pull up* adalah gerakan yang digunakan untuk mengukur dan melatih kekuatan otot tangan dan punggung. *Pull up* sendiri adalah salah satu olahraga calisthenic, yaitu olahraga yang menggunakan berat badan sebagai bebannya.

Perhatikan gambar menggantung atau *pull up* dibawah ini:



Gambar 3. Gerakan menggantung / *pull up*

Adapun cara melakukan gerakan menggantung atau *pull up* adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal Posisi badan berdiri tegak di bawah palang tunggal;
- 2) Selanjutnya melompatlah dengan tolakan yang kuat kemudian ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas meraih palang
- 3) Peganglah palang dengan gengaman menghadap ke dalam. Pastikan kamu berpegangan yang kuat.
- 4) Angkat badan sampai dagu melewati palang tunggal;
- 5) Turunkan kembali badan sehingga kedua tangan lurus dan badan bergantung, jaga keseimbangan badan;
- 6) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang 6-12 kali atau sesuai kekuatan yang kamu miliki.

Ada beragam manfaat *pull up* yang bisa Anda peroleh untuk kebugaran dan kesehatan tubuh. *Pull up* merupakan olahraga yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tubuh bagian atas, terutama otot bagian tangan dan punggung.

#### **Apa Sih Manfaat *Pull Up*?**

Nah jika anak-anak tahu *pull up* yang sangat sangat sulit itu ternyata memiliki segudang manfaat, diantaranya:

- a. Dapat membentuk tubuh bagian atas, sehingga akan memperoleh tubuh yang kekar namun tetap proporsional
- b. Mampu meningkatkan kekuatan gengaman tangan
- c. Dapat menyehatkan jantung karena tubuh bagian atas bekerja bersama – sama dengan jantung
- d. Dapat membakar lemak
- e. Menambah keseimbangan tubuh

**QUIS PJOK**  
**MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**  
**LATIHAN KEKUATAN: PUSH UP, SIT UP DAN PULL UP**

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>
1	Sebutkan contoh macam-macam bentuk Latihan kekuatan!
2	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Push Up!</i>
3	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Sit Up!</i>
4	Bagaimana cara melakukan Gerakan <i>Pull Up!</i>
5	Jelaskan manfaat melakukan Gerakan <i>Push Up!</i>

**DAFTAR NILAI**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021 SEMESTER 2**  
**SD NEGERI 1 NYALIAN**  
**KELAS VI**

**PENILAIAN SIKAP**

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			Total Skor	Nilai
		Tanggung Jawab	Disiplin	Percaya Diri		
1	DESAK MADE JATI SANDIARI					
2	DEWA AYU MADE AMBARAWATI					
3	DEWA AYU MIRAH ADNYANI					
4	I DEWA GEDE WISNU SEGARA					
5	I DEWA MADE YUGA ARJUNANTA					
6	I KADEK AGUS INDRAWAN					
7	I KADEK WIRA SETIAWAN					
8	I KOMANG ADITYA					
9	I KOMANG TRI GUNA ARTA					
10	I KOMANG TRI NOVA PUTRA					
11	KOMANG LANANG DHANANJAYA					
12	LUH KIARA CANTIKA DEWI					
13	NI KADEK PEBRIANI					
14	NI LUH ARIANI					
15	NI LUH GEDE SRI PRASETIYA DEVI					
16	SANG AYU PUTU WIDYA SADHYANI					
17	SANG AYU PUTU WIRIASTUTI					
18	SANG MADE ARTA MAHENDRA					
19	SANG MADE TRISNA WIDYASWADANA DALEM					
20	SANG NYOMAN ADI PUTRA					

**Keterangan:**

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

**DAFTAR NILAI**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021 SEMESTER 2**  
**SD NEGERI 1 NYALIAN**  
**KELAS VI**

**PENILAIAN KETERAMPILAN**

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			Total Skor	Nilai
		PUSH UP	SIT UP	PULL UP		
1	DESAK MADE JATI SANDIARI					
2	DEWA AYU MADE AMBARAWATI					
3	DEWA AYU MIRAH ADNYANI					
4	I DEWA GEDE WISNU SEGARA					
5	I DEWA MADE YUGA ARJUNANTA					
6	I KADEK AGUS INDRAWAN					
7	I KADEK WIRA SETIAWAN					
8	I KOMANG ADITYA					
9	I KOMANG TRI GUNA ARTA					
10	I KOMANG TRI NOVA PUTRA					
11	KOMANG LANANG DHANANJAYA					
12	LUH KIARA CANTIKA DEWI					
13	NI KADEK PEBRIANI					
14	NI LUH ARIANI					
15	NI LUH GEDE SRI PRASETIYA DEVI					
16	SANG AYU PUTU WIDYA SADHYANI					
17	SANG AYU PUTU WIRIASTUTI					
18	SANG MADE ARTA MAHENDRA					
19	SANG MADE TRISNA WIDYASWADANA DALEM					
20	SANG NYOMAN ADI PUTRA					

**KETERANGAN:**

Sangat Baik	Skor 5	Jika 5 kriteria terpenuhi
Baik	Skor 4	Jika 4 kriteria terpenuhi
Sedang	Skor 3	Jika 3 kriteria terpenuhi
Kurang	Skor 2	Jika 2 kriteria terpenuhi
Kurang Sekali	Skor 1	Jika 1 kriteria terpenuhi