

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN Kalibaru 09  
**Kelas /Semester** : VI / II  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.
- Siswa mampu memahami cara menghitung denyut nadi pada tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi (<i>religius dan integritas</i>)</li><li>▪ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li></ul>	2 menit
Kegiatan inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa mengamati macam-macam latihan unsur kebugaran jasmani dan menghitung denyut nadi dengan melihat gambar, video dan memperhatikan guru (<b>Mandiri</b>)</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang latihan kebugaran jasmani dan cara menghitung denyut nadi tubuh</li></ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa menghitung denyut nadi tubuh (<i>Creative &amp; Innovation</i>)</li></ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa dapat memahami cara melakukan berbagai macam latihan kebugaran (<i>Critical Thinking &amp; Problem Formulation</i>)</li><li>▪ Siswa dapat memahami cara menghitung denyut nadi <i>tubuh</i> (<i>Critical Thinking &amp; Problem Formulation</i>)</li></ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa mampu melakukan berbagai macam latihan kebugaran dengan baik (<b>Mandiri</b>)</li></ul>	6 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan refleksi kegiatan kepada peserta didik</li><li>• Pemberian tugas</li><li>• Menginformasikan materi selanjutnya</li><li>• Berdoa, bubar.</li></ul>	2 menit

### C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Tes

Mengetahui  
Kepala Sekolah SDN Kalibaru 09

Sahri, S.Pd  
NIP. 197012191991121001

Jakarta, 13 Januari 2022  
Guru PJOK

Dwi Asih Lestari, S.Pd  
NIP.

## **LAMPIRAN 1**

### **LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK**

Setelah mengamati dan menalar video pembelajaran unsur – unsur kebugaran jasmani silakan buat 5 pertanyaan yang sesuai dengan pengamatan kalian

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## LAMPIRAN 2

### 1. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2	...	...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

### 2. Pengetahuan

#### - Tertulis Essay (lihat lampiran)

#### - Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani !
2. Jelaskan pengertian kekuatan dalam kebugaran jasmani !
3. Berikan 2 contoh latihan daya tahan dalam kebugaran jasmani !
4. Bagaimana cara mengetahui latihan kebugaran jasmani dilakukan dengan maksimal ?
5. Jelaskan manfaat latihan kebugaran jasmani !

### 3. Keterampilan

#### - Penilaian Unjuk Kerja

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan sebagai berikut:

#### Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian materi dengan pertanyaan				
2	Pengamatan yang baik				
3	Keserasian pemilihan pertanyaan				
4	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
5	pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)