

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 2 DADAPAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI (Enam) / 1 (Satu)
Tema : Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 10 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang di anutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga
3. Memahami pengetahuan factual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda – benda yang dijumpai di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan factual dan konseptual dalam Bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. 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.)
- 4.5 Mempraktekan Latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push – up, menghitung kelenturan tungkai.)

C. INDIKATOR

- 3.5.1 Menganalisis prosedur Latihan dan pengukuran Push - Up (C4)
- 4.5.1 Mempraktekkan Latihan Push – Up. (P5)

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat menganalisis prosedur Latihan dan pengukuran Push – Up dengan benar (C 4)
2. Dengan mengamati gambar , siswa dapat Mempraktekkan Latihan Push – Up dengan baik dan benar (P5)

E. PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER (PPK)

1. Religious
2. Nasionalis
3. Mandiri
4. Gotong royong
5. Integritas

F. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran Jasmani

G. PENDEKATAN, MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan :Saintifik (Mengamati, Menanya, Mengumpulkan Informasi, Mengasosiasi, mengkomunikasikan)
Model : Discovery learning
Metode : Tanya Jawab, diskusi, penugasan, pengamatan, presentasi, praktek

H. MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN

1. **Media** : Gambar Gerakan push – up dan buku siswa
2. **Alat, bahan dan fasilitas** : papan tulis, kertas manila, alat tulis, lakban
3. **Sumber belajar** : Buku Guru dan Buku siswa kelas 6 dan lingkungan sekitar

I. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pembukaan dengan salam 2. Guru menanyakan kabar dan mengecek kesiapan diri dengan memeriksa kehadiran siswa serta kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. (PPK – Mandiri) 3. Peserta didik berdoa Bersama yang dipimpin siswa yang paling awal datang ke sekolah (PPK – Religius) 4. Peserta didik menyanyikan lagu Indonesia Raya yang dipimpin oleh ketua kelas (PPK – Nasionalisme) 5. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan serta motivasi yang disampaikan guru. (4C – Communication) 6. Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman speserta didik dengan betanya jawab. (4C – Comunication) 7. Guru memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan pendahuluan. <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah yang kalian ketahui dengan push -up? b. Apa kegunaan Latihan Push – up ? 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan guru tentang Latihan kekuatan otot dapat untuk meningkatkan kebugaran tubuh kita • Guru menjelaskan salah satu bentuk Latihan kekuatan otot yaitu push up dan otot mana saja yang akan terlatih bila melakukan Gerakan push – up <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan bertanya kepada guru atau sesama peserta didik tentang Gerakan Push -up dan otot mana saja yang terlatih, yang belum jelas akan di tambah penjelasan oleh guru. • Guru mengajukan pertanyaan terkait tentang materi yang sudah di jelaskan. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • peserta didik di bagi dalam beberapa kelompok (kelompok putra sendiri dan putri sendiri) di pandu oleh Guru 	7 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • setiap kelompok mencoba melakukan Gerakan push – up <p>Mengasosiasi (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengidentifikasi kesalahan – kesalahan yang sering muncul saat melakukan Push – Up • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan -kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan Push – Up sehingga menjadi Gerakan yang benar <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Melakukan Gerakan push – up dengan benar di pandu guru • Peserta didik menyimpulkan Gerakan push – up yang benar • Peserta didik menyimpulkan otot mana saja yang terlatih Ketika melakukan Latihan push – up 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi tentang kesulitan yang dihadapi dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan 2. Guru memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang masih kurang dimengerti 3. Guru menyampaikan informasi tentang topik pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang 	2 menit

J. PENILAIAN

1. Teknik penilaian
 1. Penilaian Sikap
 2. Penilaian Pengetahuan
 3. Penilaian ketrampilan
2. Bentuk Penilaian
 1. Observasi
 2. Tes tulis
 3. Unjuk kerja
3. Instrumen Penilaian (terlampir)
4. Remedial
5. Pengayaan

**Mengetahui,
Kepala sekolah**

SUMARNO, S.Pd

**Pacitan, 4 Januari 2022
Guru Pjok**

ANJAR SASMOKO, S.Pd

I. Instruman Penilaian sikap sosial

Satuan Pendidikan : SDN 2 DADAPAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas /Semester : VI (Enam) / 1 (Satu)
 Tema : Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
 Pembelajaran ke : 1 (Satu)

No	Nama siswa	Aspek pengamatan					Ket
		Kerja sama	T. jawab	Disiplin	Sportifitas	Menghargai pendapat teman	
1							
2							
3							
4							
5							
dsb							

Ket : Dalam pelaksanaan nilai sikap, guru menggunakan lembar pengamatan sebagai instrument penilaian. Dengan cara mencentang pada table pengamatan

II. Instrument penilaian Pengetahuan

No	Nama siswa	Butir – butir pertanyaan															Jumlah	NA					
		Soal no. 1			Soal no.2			Soal no. 3			Soal no 4			Soal no 5									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3							
1																							
2																							
3																							
4																							
dsb																							

Ket : Skor 3 : Jawaban diuraikan dengan lengkap, baik dan benar
 Skor 2 : Jawaban diuraikan dengan baik tapi tidak lengkap
 Skor 1 : Jawaban kurang benar.

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

Butir pertanyaan

No	Butir pertanyaan
1	Jelaskan tata cara melaksanakan gerakan push – up yang benar !
2	Menurut pendapat kalian , Otot apa saja yang teratih bila kita melakukan push – up?
3	Bagai mana posisi awal Ketika melakukan Gerakan push – up?
4	Sebelum melakukan Gerakan push – up sebaiknya kita melakukan.....biar tidak terjadi cedera
5	Mengapa kita perlu melatih kekuatan otot?

III. Instrument Penilaian Keterampilan

No	Nama siswa	Aspek yang diamati												Ket
		Posisi awal push – up				Sikap tubuh waktu push – up				Jumlah perolehan push – up				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2														
3														
4														
5														

Ket : 4 sangat baik
3 baik
2 cukup
1 kurang

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

Mengetahui,
Kepala sekolah

SUMARNO, S.Pd

Pacitan, 4 Januari 2022
Guru Pjok

ANJAR SASMOKO, S.Pd