



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN SAWAHAN IV/343 SURABAYA
Muatan Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VI / 1
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani (Daya Tahan dan Kekuatan)
Alokasi Waktu	: 2 x 4 JP
Model	: Daring

Latihan Kebugaran Jasmani

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati media video pembelajaran youtube dan gambar, siswa mampu menjelaskan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan.
2. Dengan mengamati praktik dalam media video pembelajaran youtube, siswa mampu mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media	: HP/ Laptop, Internet, Software (whatsapp, youtube, google drive, Microsoft Office, dan PDF).
Sumber Belajar	: Video pembelajaran tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan
Konsep Materi:	: https://docs.google.com/presentation/d/1IXYr0C7gaBPKkxvWa0XY-so_jS_8T8BZ/edit?usp=sharing&oid=114086379121807983886&rtfpof=true&sd=true

C. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

1. Menginformasikan dan menentukan waktu pembelajaran melalui WA group kelas.
2. Mengawali kegiatan pembelajaran daring PJOK dengan salam dan berdoa.
3. Menyampaikan motivasi, tujuan, dan manfaat apa yang diperoleh dengan mempelajari bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan, latihan kekuatan, dan latihan kelenturan.
4. Menjelaskan hal hal yang akan dipelajari, tahapan kegiatan serta rambu rambu selama mengikuti pembelajaran daring.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Peserta didik dimotivasi dan dibimbing untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskan kembali dari tayangan video, pesan gambar dan konsep materi tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan.
2. Guru memberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang belum dipahami (dalam bentuk teks)
3. Peserta didik diminta untuk saling menanggapi, berdiskusi, bertukar informasi materi tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan, latihan kekuatan (dalam bentuk teks).



4. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan poin-poin penting hal hal yang telah dipelajari bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan.
5. Guru mengecek pemahaman peserta didik latihan uji kompetensi dan membagikan link soal latihan dalam format Microsoft form <https://forms.office.com/r/Th1xSz92Px>
6. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan keterampilan berbasis melalui WA group kelas dengan kegiatan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan, latihan kekuatan

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan poin-poin penting kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan
2. Mengajak semua siswa menutup pembelajaran daring PJOK dengan berdoa bersama.

D. Penilaian

- Sikap (keaktifan/antusias saat mengikuti pembelajaran, ketepatan waktu mengumpulkan tugas).
- Pengetahuan (mengerjakan soal uji kompetensi latihan soal bentuk PDF (jawaban soal dikerjakan di buku tugas, kemudian kumpulkan hasilnya dalam bentuk foto untuk penilaian guru).
- Keterampilan (kirimkan foto kolase kegiatan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani: latihan daya tahan dan latihan kekuatan).

Guru PJOK

DIAN NURTJATJANING P, S.Pd, M.Ap

NIP: 196704021987032005