

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Kedungkumpul
Kelas / Semester : VI / 1
Tema / Topik : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Sub Tema / Materi : Unsur-unsur Kebugaran Jasmani
Pertemuan ke : 1
Alokasi waktu : 2 JP (10 menit SM-CGP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
2. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani.
3. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan faktor yang mempengaruhinya.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)
 - a. Guru mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdo'a.
 - b. Guru melakukan presensi dan menanyakan kabar peserta didik.
 - c. Menyanyikan lagu wajib nasional "Berkibarlah Benderaku" bersama-sama.
 - d. Guru memaparkan topik dan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.
2. Kegiatan Inti (6 Menit)
 - a. Peserta didik membaca teks tentang kebugaran jasmani (buku siswa hal. 95), peserta didik juga di ijinakan mencari informasi dari internet atau buku referensi lain.
 - b. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani sesuai dengan informasi yang mereka dapatkan.
 - c. Guru membimbing peserta didik membentuk kelompok diskusi untuk mengidentifikasi unsur-unsur kebugaran jasmani.
 - d. Peserta didik berdiskusi untuk mengidentifikasi unsur-unsur kebugaran jasmani dan menuliskan hasilnya pada tabel 5.1 (buku siswa hal. 96)
 - e. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas.
 - f. Guru mengajak peserta didik tanya jawab mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan mencatat hal-hal penting.
 - g. Peserta didik membaca Tahukah Kamu: Olahraga Triathlon (buku siswa hal. 97)
3. Kegiatan Penutup (2 menit)
 - a. Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
 - b. Peserta didik diarahkan belajar di rumah dengan membaca sub pelajaran / materi B mengenai latihan kebugaran jasmani. (buku siswa hal. 98)
 - c. Menyanyikan lagu daerah "Rasa Sayange" dari Maluku bersama-sama.
 - d. Guru mengajak siswa berdo'a dan mengucapkan salam penutup.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian sikap : observasi dan pengamatan selama pembelajaran.
2. Penilaian pengetahuan : tes tulis
3. Penilaian keterampilan : tes praktik

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 1 Kedungkumpul

Lamongan,
Guru PJOK

SURATMAN, S.Pd
NIP. 19660810 199403 1 010

IMAM SAMPURNA, S.Pd
NIP. 19870427 200902 1 002