

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Semarapura Kangin
 Kelas / Semester : 6 D /1
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Aspek penting kebugaran jasmani
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Dengan membaca buku PJOK Kelas VI, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani
2. Melalui contoh yang diberikan oleh guru peserta didik dapat mempraktikkan contoh-contoh latihan kebugaran jasmani yaitu sit up, push up, squat jump, dan lari bolak-balik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengucapkan salam "Selamat pagi" dan memandu siswa untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas) 2. Guru melakukan absensi dan menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran. (Karakter dan Life Skills). 3. Guru memberikan apersepsi tentang materi pada pembelajaran hari ini. (Pengalaman belajar dan Variasi Aktivitas) 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Sarana Prasarana</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peluit 2. Lapangan yang aman dan bersih <p>B. Ayo Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membaca buku terkait materi yang diberikan. (Mandiri, Critical Thinking) <p>C. Ayo Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menanyakan hal yang belum dimengerti. (Communication, Critical Thinking) <p>D. Ayo Berdiskusi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan materi yang akan diberikan yaitu tentang kebugaran jasmani. 2. Guru memberikan waktu untuk peserta didik bertanya jika ada hal yang belum dimengerti. (Critical Thinking, Creativity and Innovation). <p>E. Ayo Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menginstruksikan agar peserta didik melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru. 2. Peserta didik melakukan pemanasan sesuai panduan dari guru yang di berikan. 3. Guru menginstruksikan agar peserta didik membuat kelompok yang beranggotakan 5 orang. 4. Guru memanggil perwakilan setiap kelompok 5. Guru mendemonstrasikan gerakan sit up, push up, squat jump dan lari bolak balik untuk menunjang kebugaran jasmani kepada perwakilan kelompok 6. Guru menginstruksikan agar perwakilan dari kelompok tersebut menjelaskan kepada anggotanya. 7. Peserta didik mencoba melakukan gerakan sit up, pus up, squat jump, dan lari bolak balik di dalam kelompoknya. 8. Guru berkeliling melihat aktivas setiap kelompok. (Mandiri, Critical Thinking, Creativity and Innovation) <p>F. Ayo Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan penilaian terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. 2. Peserta didik melakukan penilaian sesuai instruksi guru 	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik/latihan kebugaran jasmani. 2. Guru mengajak siswa bernyanyi untuk memulihkan kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas. (Variasi Aktivitas) 3. Guru menyimpulkan dan merefleksi pembelajaran yang sudah berlangsung. 4. Berdoa. 	2 menit

C. PENILAIAN

1. Pengamatan Sikap : (pengamatan saat berkomunikasi)
2. Penilaian Pengetahuan : (Pengamatan guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik)
3. Penilaian Keterampilan : (Unjuk kerja)

Rubrik Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Nilai
		Sit Up	Push Up	Squat Jump	Lari Bolak-balik	
1	Ida Bagus Yuda Pratama					
2	Luh Ade Sita Putri Maha Yadnya					
3	Luh Putu Bianca Pramudia Putri					
4	Ni Komang Tri Paramita Ardani					
5	Putu Trisna Paramitha Dewi					
6	I Ketut Angga Saputra Dewa					
7	Ni Putu Anggi Saputri Dewi					
8	Kadek Octa Dwi Maharani					
9	I Made Pande Mahendra					
10	Ida Ayu Sinta Novian Dini					

Aspek yang dinilai

1. Sit up

No	Indikator penilaian gerakan sit up	Skor
1	Posisi awal duduk dengan kedua kaki ditekuk	5
2	Tangan berada disamping telinga	5
3	Badan digerakkan turun ke belakang	5
4	Setelah itu badan digerakkan naik kembali	5
5	Gerakan turun naik tersebut diulangi sesuai porsi latihan	5

2. Push up

No	Indikator penilaian gerakan sit up	Skor
1	Posisi awal badan telungkup	5
2	Tangan dan kaki lurus kebawah	5
3	Gerakkan badan ke bawah dengan menekuk tangan	5
4	Gerakkan badan ke atas dengan meluruskan tangan	5
5	Gerakan turun naik tersebut diulangi sesuai porsi latihan	5

3. Squat Jump

No	Indikator penilaian gerakan sit up	Skor
1	Posisi awal berdiri tegak rileks, salah satu kaki berada di depan dan di belakang	5
2	Tangan berada disamping telinga	5
3	Gerakkan badan turun dengan menekuk kaki setengah	5
4	Gerakkan badan naik dengan meluruskan kaki sampai meloncat	5
5	Gerakan turun naik tersebut diulangi sesuai porsi latihan	5

4. Lari Bolak-balik

No	Indikator penilaian gerakan sit up	Skor
1	Posisi awal berdiri rileks	5
2	Pandangan kedepan	5
3	Lari kedepan dengan jarak yang sudah ditentukan	5
4	Lari kembali ke tempat awal	5
5	Gerakan lari bolak balik tersebut diulangi sesuai porsi latihan	5

Mengetahui
Kepala SD Negeri 1 Semarapura Kangin

Semarapura, 24 Mei 2021
Guru PJOK Kelas 6,

Dra. Luh Gede Karyawati, M.Pd
NIP.19630720 198304 2 008

I Ketut Maycel Jupriana, S.Pd
NIP. 19860517 201001 1 015