

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sawangargo Kec. Salaman Kab Magelang
 Kelas / Semester : 5 (lima) / 1 (gasal)
 Tema : 5 (lima) Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan
 Pembelajaran Ke : 15
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.
2. Menjelaskan unsur-unsur latihan kebugaran jasmani.
3. Mempraktikkan latihan daya tahan latihan lari 600 meter.
4. Mempraktikkan pengukuran latihan kebugaran jasmani.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a. Pelajaran dibuka dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan berdoa. b. Persensi peserta didik. c. Apersepsi : mengingatkan peserta didik pelajaran sebelumnya dan dikaitkan dengan pelajaran kebugaran. d. Kegiatan yang akan dilakukan : penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani terkait dengan Kesehatan.	2 menit
Inti	a. Pemanasan (senam stastik) b. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu lama. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian latihan kebugaran c. Menjelaskan unsur-unsur latihan kebugaran Daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Tingkat kebugaran jasmani mempengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin baik kemampuan fisiknya d. Mempraktikkan latihan daya tahan lari jarak 600 meter Anak dibagi menjadi 4 kelompok dan dibuatkan daftar anak dalam kelompok. Anak berlari mengelilingi lapangan dengan menempuh jarak 600 meter. Dihitung kecepatan waktu tempuh sampai finish	6 menit

	<p>menggunakan stop wath</p> <p>e. Cara pengukuran latihan kebugaran lari 600 meter Hasil dari kecepatan anak berlari di tulis dan dicocokkan dengan tabel kebugaran jasmani</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="4">LARI 600 meter untuk usia 6 – 12 tahun</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Nilai</th> <th colspan="2">Puteri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sampai dg – 2,19 mnt</td> <td>5</td> <td>Baik sekali</td> <td>Sampai dg – 2,32 mnt</td> </tr> <tr> <td>2,20 mnt – 2,30 mnt</td> <td>4</td> <td>Baik</td> <td>2,33 mnt – 2,54 mnt</td> </tr> <tr> <td>2,31 mnt – 2,45 mnt</td> <td>3</td> <td>Sedang</td> <td>2,55 mnt – 3,28 mnt</td> </tr> <tr> <td>2,46 mnt – 3,44 mnt</td> <td>2</td> <td>Kurang</td> <td>3,29 mnt – 4,22 mnt</td> </tr> <tr> <td>3,45 mnt – ... dst</td> <td>1</td> <td>Kurang sekali</td> <td>4,23 mnt – ... dst</td> </tr> </tbody> </table>	LARI 600 meter untuk usia 6 – 12 tahun				Putera	Nilai	Puteri		Sampai dg – 2,19 mnt	5	Baik sekali	Sampai dg – 2,32 mnt	2,20 mnt – 2,30 mnt	4	Baik	2,33 mnt – 2,54 mnt	2,31 mnt – 2,45 mnt	3	Sedang	2,55 mnt – 3,28 mnt	2,46 mnt – 3,44 mnt	2	Kurang	3,29 mnt – 4,22 mnt	3,45 mnt – ... dst	1	Kurang sekali	4,23 mnt – ... dst	
LARI 600 meter untuk usia 6 – 12 tahun																														
Putera	Nilai	Puteri																												
Sampai dg – 2,19 mnt	5	Baik sekali	Sampai dg – 2,32 mnt																											
2,20 mnt – 2,30 mnt	4	Baik	2,33 mnt – 2,54 mnt																											
2,31 mnt – 2,45 mnt	3	Sedang	2,55 mnt – 3,28 mnt																											
2,46 mnt – 3,44 mnt	2	Kurang	3,29 mnt – 4,22 mnt																											
3,45 mnt – ... dst	1	Kurang sekali	4,23 mnt – ... dst																											
Penutup	<p>Sebagai kegiatan penutup, guru membantu siswa dalam membuat simpulan umum tentang materi pembelajaran yang telah di pelajari hari ini. Siswa diminta merefleksikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan apa yang telah dipelajari siswa hari ini? 2. Keterampilan apa yang telah dipelajari siswa hari ini? 	2 menit																												

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian pengetahuan
Bentuk : Tertulis (terlampir)
2. Penilaian Ketrampilan
Bentuk : Tes kebugaran jasmani (terlampir)



Mengetahui,
Kepala Sekolah

KODIYAH, S.Pd
NIP.19650425 198608 2 002

Sawangargo, 17 Juli 2021
Guru PJOK

NUR UDDIN, S.Pd
NIP. 19720227 200701 1006

Lampiran . Soal Tertulis

Kerjakan soal – soal di bawah ini !

1. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan
2. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian
3. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin baik kemampuan
4. Sebutkan 3 unsur kebugaran jasmani
5. Ahmad mampu berlari 600 meter dengan kecepatan 2 menit. Katagori kebugaran Ahmad adalah

Kunci jawaban :

1. aktivitas lain dalam waktu lama.
2. latihan kebugaran.
3. Fisiknya.
4. Daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan.
5. Baik sekali.

Lampiran 2. Lembar kegiatan praktik lari 600 meter

Tabel kebugaran jasmani lari 600 meter untuk usia 6 – 12 tahun			
Putera	Nilai		Puteri
Sampai dg – 2, 19 mnt	5	Baik sekali	Sampai dg – 2,32 mnt
2,20 mnt – 2,30 mnt	4	Baik	2,33 mnt – 2,54 mnt
2,31 mnt – 2,45 mnt	3	Sedang	2,55 mnt – 3,28 mnt
2,46 mnt – 3,44 mnt	2	Kurang	3,29 mnt – 4,22 mnt
3,45 mnt – ... dst	1	Kurang sekali	4,23 mnt – ... dst

Kelompok 1

No	Nama	Lari 600 m	Nilai	Diskripsi
1	Ahmad Al Faizin			
2	Ananda Tio Ellangga			
3	Azida Fikri Rahmadani			
4	Desta Putra Zakaria			
5	Farkhan Yulianto			
6	Muhamad Habib Khasnan As'ary			

Kelompok 2

No	Nama	Lari 600 m	Nilai	Diskripsi
1	Muhammad Zamrud			
2	Nara Giri Loka			
3	Rafiras Muhamad Gadiel			
4	Raka Raditya Pratama			
5	Renhad Puji Prastiyo			
6	Rizky Mulya Mauludin			

Kelompok 3

No	Nama	Lari 600 m	Nilai	Diskripsi
1	Arina Khoudhotul Asfa			
2	Evi Kurnia Sari			
3	Hafiza Razana Arrosid			
4	Luthfia Pramesti Hayyuningtyas			
5	Maulida Rahmadani			
6	Mei Lia Kusnaeni			

Kelompok 4

No	Nama	Lari 600 m	Nilai	Diskripsi
1	Nafiza Shofatul Aida Nursafitri			
2	Nita Wulan Nur Utami			
3	Rafeyfa Asyla			
4	Salsabila Azzahra			
5	Sifa Ajriatul Khusna			
6	Mushafa Apriliani			