

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : Sekolah Dasar Negeri 004/V Kuala Tungkal  
**Kelas/Semester** : VI / I (Ganjil)  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan  
**Sub Tema** : Memahami Konsep Kebugaran Jasmani Dan Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Sederhana  
**Pembelajaran Ke** : 5  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Siswa dapat memahami dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani beserta faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam latihan fisik.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap	Uraian Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengawali pelajaran dengan berdoa</li> <li>• Mengecek kehadiran peserta didik</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Mengaitkan materi pelajaran yang sudah dipelajari dengan materi inti yang akan dipelajari</li> </ul>
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik mengamati beberapa gambar aktifitas fisik yang telah disiapkan sebelumnya</li> <li>• Guru meminta tanggapan dari siswa mengenai manfaat aktifitas fisik pada gambar</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menanyakan kepada peserta didik jenis-jenis aktifitas fisik yang dapat dikategorikan sebagai aktifitas kebugaran jasmani</li> <li>• Guru menanyakan kepada peserta didik berbagai macam contoh latihan kebugaran jasmani berikut manfaatnya untuk tubuh</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik mengumpulkan informasi menuliskan bentuk-bentuk latihan fisik/kebugaran sederhana yang sudah dilakukan dalam satu minggu yang lalu.</li> <li>• Guru membacakan salah satu hasil tulisan dari siswa tentang aktifitas fisik/kebugaran yang telah dilakukan oleh siswa tersebut dalam satu minggu yang lalu.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menanggapi hasil tulisan siswa dan menjelaskan beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan latihan fisik guna menjaga kebugaran jasmani.</li> <li>• Guru menjelaskan tentang intensitas latihan dasar</li> <li>• Guru menjelaskan tentang lama latihan fisik</li> <li>• Guru menjelaskan tentang frekuensi latihan fisik</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik berdiskusi secara berkelompok untuk merancang program sederhana latihan fisik dan mempresentasikan kedepan.</li> </ul>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyimpulkan materi hari ini</li> <li>• Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran.</li> <li>• Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran.</li> <li>• Salah satu siswa memimpin doa.</li> <li>• Mengucapkan salam.</li> </ul>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Penilaian Sikap (Afektif):  
Beberapa sikap yang harus dilakukan saat belajar mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam latihan fisik.

**RUBRIK PENILAIAN  
SIKAP/PERILAKU DALAM MATERI KEBUGARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Selalu berdoa sebelum melakukan kegiatan	
2. Disiplin saat belajar melakukan latihan kebugaran jasmani	
3. Bekerja sama dengan teman saat belajar	
4. Menghargai pendapat teman	
5. Mematuhi tata tertib saat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Penilaian Pengetahuan (Kognitif):  
Menjawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai kebugaran jasmani dan faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam latihan fisik.

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM MATERI KEBUGARAN JASMANI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi memegang bad dengan teknik salaman? 2. bagaimana saat melakukan teknik shakehand?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah SDN 004/V Kuala Tungkal**



**SINTA SITI HASANAH, S.Pd.I  
NIP. 19810729 200904 2 006**

**Kuala Tungkal, Januari 2022**

**Guru Mapel PJOK**



**RIAN ARIF PURNOMO, S.Pd  
NIP. 19880930 202012 1 007**