RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

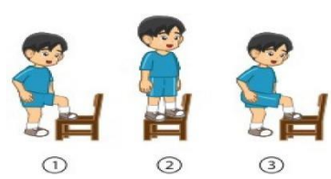
Full daring

Nama Satuan Pendidikan	: SDN 2 SIMPANG TERITIP
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5 Memahami / Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; jumping jack, naik turun bangku
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan jumping jack,naik turun bangku
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Alokasi Waktu	: 12 X 20 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan ; jumping jack, naik turun bangku

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (45 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (**Religius**) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (**Disiplin**) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani • Guru memberikan gambaran tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (150 Menit)	
Literasi	• Guru memberikan gambaran Aktivitas Kebugaran Jasmani menggunakan media whatsApp grup dan youtube  • Peserta didik menyimak tayangan video dengan seksama https://www.youtube.com/watch?v=nDo59qKZoXY • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani
Critical Thingking	• Peserta didik melakukan **warming up** dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan Aktivitas Kebugaran Jasmani ; ➢ Latihan jumping jack ➢ Latihan naik turun tangga
Colaboration **(Kerja Sama)**	• Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan video youtube, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan Aktivitas Kebugaran Jasmani ; ➢ Latihan jumping jack ➢ Latihan naik turun tangga
Communication **(Komunikasi)**	• Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan Aktivitas Kebugaran Jasmani ; ➢ Latihan jumping jack ➢ Latihan naik turun tanga

Creativity **(Kreativitas)**	**Kesimpulan Pembelajaran** • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Aktivitas Kebugaran Jasmani
PENUTUP (45 Menit)	
Peserta didik	• Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	• Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dikirim lewat WhatsApp grup • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Apabila kebugaran terjaga, tubuh akan terasa sehat. Salah satu ciri kebugaran terjaga adalah memilik berat badan yang ideal. Berat badan yang ideal diperoleh dari aktivitas kebugaran jasmani. Aktivitas kebugaran jasmani meliputi latihan jumping jack dan naik turun bangku

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; jumping jack dan naik turun bangku

Mengetahui,
Instruktur LK.2.1

DR. HARTATI, M. KES
NIP. 196006101985032006

pelangas, September 2020
Peserta PPG,

ABET
NIM.06214882023002