

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

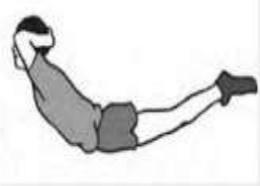
Satuan Pendidikan	: SD Negeri Nagrak
Kelas/Semester	: 6/I
Mata Pelajaran	: PJOK
Pembelajaran ke	: 2
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuan sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- Peserta didik dapat menunjukkan perilaku (jujur, disiplin dan percaya diri) dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam latihan melakukan latihan kebugaran jasmani.
- Peserta didik dapat menjelaskan macam macam latihan kebugaran jasmani Latihan Kekuatan secara sederhana dengan baik.
- Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani latihan kekuatan secara sederhana dengan baik.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengawali KBM dengan memberikan salam kepada peserta didik ➤ Berdo'a sebelum memulai pembelajaran ➤ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ➤ Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari. ➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang sedang berlangsung. 	8 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik melakukan literasi dengan cara mengamati melalui media yang ditampilkan tentang materi kebugaran jasmani (latihan kekuatan) ➤ Peserta didik mengamati media gambar <ul style="list-style-type: none"> • Push up <p>Cara melakukan gerakan push up adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tubuh tidak telungkup. 2. Kedua telapak tangan menyentuh lantai di samping dada. 3. Kedua kaki dirapatkan dan jari-jari kaki menyentuh lantai. 4. Angkat tubuh ke atas hingga kedua tangan lurus. 5. Turunkan tubuh ke bawah, tetapi tidak menyentuh lantai. 6. Lakukan gerakan mengangkat tubuh dan menurunkannya kembali secara berulang-ulang. <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar 2.19 Push up</p> </div>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Sit up  <ul style="list-style-type: none"> • Back up  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik diberikan kesempatan bertanya untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan ➤ Peserta didik diberikan rangsangan tentang gambar yang telah diamati ➤ Pembahasan tentang Kebugaran Jasmani Sub Bab Kekuatan (Push up, Sit up dan Back up) ➤ Peserta didik memahami penjelasan yang disampaikan oleh guru dan mencoba menemukan jenis lain dari latihan kekuatan ➤ Peserta didik menjelaskan apa yang mereka temukan 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi ➤ Guru membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran ➤ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya ➤ Penutup, Berdoa 	

C. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

- ✓ Penilaian Sikap dilakukan dengan cara pengamatan selama proses KBM berlangsung
- ✓ Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan tugas
- ✓ Penilaian Keterampilan dilakukan melalui pengamatan video yang telah dikirimkan oleh peserta didik

2. Rubrik Penilaian

• **Rubrik penilaian Sikap**

NO	NAMA	SIKAP												SKALA	NILAI	KET
		Jujur				Disiplin				Percaya diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1					√		√						√	10	A	
2				√					√				√	9	B	
3					√								√	11	A	
4																
5																

• **Rubrik Penilaian Pengetahuan**

NO	NAMA	Butir Soal		NILAI	KET
		1	2		
1		3	4	$7/8 \times 100 = 87.5$	
2		3	3	75	
3		4	4	100	
4					
5					

• **Rubrik Penilaian Keterampilan**

NO	NAMA	SKALA PENILAIAN				PEROLEHAN SKOR	SKOR AKHIR	KET
		1	2	3	4			
1				√		$3/4 \times 100$	75	
2					√	$4/4 \times 100$	100	
3				√		$3/4 \times 100$	75	
4								
5								

Kepala SD Negeri Nagrak

Tigaraksa, 12 Januari 2021
Guru PJOK

PARDI SUPARDI, S.Pd
NIP. 19630519 198410 1 006

Ackbar Pratama TM, S.Pd
NIP.19850712 201001 1 006