


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)


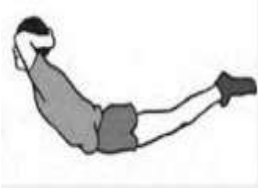
Satuan Pendidikan	: SD Negeri Nagrak
Kelas/Semester	: 6/I
Mata Pelajaran	: PJOK
Pembelajaran ke	: 2
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 menit

### 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"> <li>➤ Mengawali KBM dengan memberikan salam kepada peserta didik</li> <li>➤ Berdo'a sebelum memulai pembelajaran</li> <li>➤ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li> <li>➤ Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari.</li> <li>➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang sedang berlangsung.</li> </ul>	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik melakukan literasi dengan cara mengamati melalui media yang ditampilkan tentang materi kebugaran jasmani (latihan kekuatan)</li> <li>➤ Peserta didik mengamati media gambar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Push up</li> </ul> </li> </ul> <p>Cara melakukan gerakan push up adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi tubuh tidak telungkup.</li> <li>2. Kedua telapak tangan menyentuh lantai di samping dada.</li> <li>3. Kedua kaki dirapatkan dan jari-jari kaki menyentuh lantai.</li> <li>4. Angkat tubuh ke atas hingga kedua tangan lurus.</li> <li>5. Turunkan tubuh ke bawah, tetapi tidak menyentuh lantai.</li> <li>6. Lakukan gerakan mengangkat tubuh dan menurunkannya kembali secara berulang-ulang.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar 2.19 Push up</p> </div>	7 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit up</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back up</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik diberikan kesempatan bertanya untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan</li> <li>➤ Peserta didik diberikan rangsangan tentang gambar yang telah diamati</li> <li>➤ Pembahasan tentang Kebugaran Jasmani Sub Bab Kekuatan (Push up, Sit up dan Back up)</li> <li>➤ Peserta didik memahami penjelasan yang disampaikan oleh guru dan mencoba menemukan jenis lain dari latihan kekuatan</li> <li>➤ Peserta didik menjelaskan apa yang mereka temukan</li> </ul>	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi</li> <li>➤ Guru membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran</li> <li>➤ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>➤ Penutup, Berdoa</li> </ul>	1 menit

### 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