

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : UPTD SD Negeri Kemayoran 1 Bangkalan
Kelas / Semester : VI / 1
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran Agama yang di anutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun , peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati(mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis,dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat,dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berahlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator.

- 3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).
- 4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).

Indikator pencapaian kompetensi Pengetahuan :

- 3.5.1 Menjelaskan sikap permulaan lari cepat dengan benar.
- 3.5.2 Menjelaskan menolak kedua kaki dengan cepat saat aaba - aba dengan benar.
- 3.5.3 Menjelaskan cara mencondongkan tubuh saat lari dengan benar.
- 3.5.4 Menjelaskan cara mengayun lengan saat lari dengan benar.
- 3.5.5 Menjelaskan lari cepat melewati garis finish dengan benar.

Indikator pencapaian kompetensi keterampilan :

- 4.5.1 Mempraktikkan sikap permulaan lari cepat dengan benar.
- 4.5.2 Mempraktikkan menolak kedua kaki dengan cepat saat aaba - aba dengan benar.
- 4.5.3 Mempraktikkan cara mencondongkan tubuh saat lari dengan benar.
- 4.5.4 Mempraktikkan cara mengayun lengan saat lari dengan benar.
- 4.5.5 Mempraktikkan lari cepat melewati garis finish dengan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah berdiskusi dan mengamati peragaan dari guru, **peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik.**
2. Setelah berdiskusi dan mengamati peragaan dari guru, **peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik.**

D. Materi Pembelajaran

Latihan lari cepat (Buku paket revisi Penjas K 13 hal (81)

1. Referensi sumber belajar lain serta pengembangan guru

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode (model) : Ceramah, Diskusi, demonstrasi, NHT, Penugasan .

Pendekatan : Saintifik (**mengamati,menanya.eksperimen,menalar,dan mengkomonikasikan**)

F. Media, Alat dan sumber Pelajaran

1. Media : Buku teks, lapangan .
2. Alat : Pluit, kapur/ tali, stop wach
3. Sumber pelajaran : Buku penjas edisi revisi K 13, Buku Penjor TBKG, Pusperbuk dan Pengembangan Guru.

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

H.

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru membuka pelajaran dengan menyapa peserta didik dan menanyakan kabar mereka di lanjutkan bermain “ Senapan , Menjangan , Orang “.• Guru mengajak peserta didik untuk berdoa dan meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.• Guru membimbing peserta didik untuk menyanyikan lagu Indonesia Raya (Penanaman nilai Nasionalis cinta tanah air)• Guru mengabsen peserta didik dan mengingatkan peserta didik tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pelajaran yang akan disampaikan .• Guru memotivasi peserta didik untuk semangat dalam mengikuti pelajaran, dan mendengarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti peserta didik.• Dengan mendengarkan perintah dari guru siswa melakukan pemanasan dengan “lari mengelilingi halaman sekolah” secukupnya.• Sebelum melakukan latihan : streaching dan senam, pemanasan secukupnya di lapangan disesuaikan dengan kajian meteri yang akan disajikan dengan disiplin.	15 Menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendengarkan Guru membuka pelajaran dengan menjelaskan latihan lari cepat secara runtut. • Guru mengajukan pertanyaan pembuka: _ Apakah kamu masih ingat gerak latihan lari cepat, peserta didik mengamati dan memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi dengan runtut. • Peserta didik diminta membentuk kelompok menjadi beberapa kelompok heterogen sesuai dengan banyaknya peserta didik. • Masing – masing kelompok memilih ketua dan wakilnya. • Peserta didik diminta mendiskusikan dan meragakan latihan lari cepat yang benar di bawah pengawasan guru. • Seluruh peserta didik wajib meragakan dan menguasai latihan lari cepat yang di pelajari. • Guru memanggil salah satu kelompok untuk mempresentasikan hasil belajarnya, sedangkan kelompok lain diberi kesempatan untuk menyanggah dan menilai kelompok yang berpresentasi dalam peragaan. • Peserta didik diminta menjawabnya dengan menjelaskan tentang gerak latihan lari cepat sesuai pengetahuannya . • Jika terjadi kesalahan pada peragaan peserta didik , maka guru segera memperbaikinya. • Agar lebih semangat ini latihan lari cepat dapat dilombakan. • Setelah selesai mengikuti lomba, peserta didik mendiskusikan kembali dengan kelompok mereka tentang bagaimana sikap kita terhadap kelompok yang mengalami kesulitan dan bagaimana pula jika kita mengalami kesulitan , sikap kita pada kelompok yang lain ? • Usai melakukan, peserta didik masih dalam kelompok yang sama menjawab pertanyaan refleksi yang tersedia tentang kesulitan yang dihadapi saat meragakan gerak latihan lari cepat serta manfaat dari gerakan tersebut. • Peserta didik dapat saling menceritakan refleksi mereka kepada teman yang lain. • Peserta didik bersama guru mendiskusikan jawaban secara klasikal dan menyimpulkan hasil diskusi tentang nilai – nilai yang bisa dipelajari dari meragakan latihan lari cepat untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari – hari. • Guru menyampaikan terima kasih kepada peserta didik karena telah bekerja sama dengan baik dan sportif. • Selesai menyampaikan terima kasih, guru mengajak peserta didik untuk bersyukur kepada Allah dan melanjutkan kegiatan selanjutnya. 	<p>110 Menit</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan di tutup dengan melakukan massage ringan dengan melakukan saking dalam posisi duduk selunjur. • Guru dan Peserta didik menarik kesimpulan bersama tentang betapa pentingnya semangat dan disiplin 	<p>15 Menit</p>

Penutup	<p>serta kebersamaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tindak lanjut, mengingatkan peserta didik akan pentingnya sportivitas, kejujuran, dan percaya diri . • Guru menanyakan pada peserta didik tentang materi yang belum dimengerti dari kegiatan yang telah dilakukan. • Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum mengakhiri pelajaran dan meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa. 	
----------------	--	--

H. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Sikap tubuh benar, ayunan tangan benar tolakan ke dua kaki telah dilakukan dengan benar dalam lari cepat ! bagaimanakah hasil lari yang dilakukan pelari cepat tersebut ? jelaskan
2. Jelaskan pula bagaimana cara melakukan ayunan tangan saat lari dengan benar !
3. Jelaskan perbedaaan lari dengan jalan dengan benar !
4. Hal – hal apa sajakah yang harus kamu kuasai dalam melakukan lari cepat ? Jelaskan !

Penilaian : (Lihat konversi nilai pada Permendikbud 53 Thn 2015)

Tentang Penilaian Pengetahuan :

Pengetahuan		Keterangan
Skor	Huruf	TUNTAS
90 – 100	A	
78 – 89	B	
75 – 77	C	Belum Tuntas
< 75	D	

b. **Rubrik : Penilaian sikap dengan catatan anekdot (disiplin, Percaya diri) dalam lari cepat.**

No	Nama siswa	Catatan Guru			
		Disiplin	Percaya diri	Predikat	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Keterangan :

- Berikan tanda Ceklis pada kolom yang tersedia sesuai dengan sikap siswa
- !!!!
- Isi tanggal dan catatan Guru pada lajur yang ada pada tabel.
- Isi Predikat Sikap siswa pada kolom nilai.

Konversi Nilai Sikap berdasar Permendikbud No 53 Thn 2015

SIKAP		Keterangan
Skor	Predikat	
90 – 100	SB (Sangat Baik)	TUNTAS
78 – 89	B (Baik)	
75 – 77	C (Cukup)	
< 75	D (Kurang)	Belum Tuntas

c . Rubrik : Penilaian keterampilan lari cepat dengan daftar periksa.

Kreteria	1	2	3	4	5
Lari cepat : 4.5.1 Memperaktikkan sikap permulaan lari cepat dengan benar. 4.5.2 Memperaktikkan menolakkan kedua kaki dengan cepat saat aaba - aba dengan benar. 4.5.3 Memperaktikkan cara mencondongkan tubuh saat lari dengan benar. 4.5.4 Memperaktikkan cara mengayun lengan saat lari dengan benar. 4.5.5 Memperaktikkan lari cepat melewati garis finish dengan benar.					
Keterangan : 1. Tidak pernah menunjukkan kreteria yang di harapkan. 2. Menunjukkan sikap sesuai kreteria sebesar 50% 3. Menunjukkan sikap sesuai kreteria lebih dari 50% namun kurang dari 75% 4. Menunjukkan kreteria lebih dari 75% namun kurang dari 100% 5. Menunjukkan sikap sesuai kreteria yang diharapkan.					

Berikan tanda ceklis pada kolom yang sesuai capaian kompetensi siswa !!

Penilaian (Penskoran) :

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Total nilai Siswa}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 10$$

$$\text{Contoh : } \frac{5 + 5 + 5 + 4 + 4}{25} = \frac{24 \times 10}{25} = \frac{240}{25} = 9.6$$

Deskripsi : - (per siswa).....
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bangkalan,
Guru Penjasorkes

Hj. NURHAYATI EKA, M.Pd
NIP. 19680602 198703 2 002

SRI AGUSTINA, S.Pd
NIP : 19680817 198703 2 001