

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Krandegan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi : Kebugaran Jasmani (Keseimbangan)
KD : 3.5/4.5
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit (1 Pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video, siswa dapat menjelaskan jenis latihan kebugaran jasmani tentang keseimbangan dengan benar.
2. Melalui penugasan, siswa dapat mempraktikkan jenis latihan kebugaran jasmani tentang keseimbangan dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memulai pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama.2. Guru memeriksa kehadiran siswa.3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.	3 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa memperhatikan dan menonton video berbagai macam gerakan kebugaran jasmani untuk melatih keseimbangan.2. Guru menjelaskan pengertian dan manfaat latihan keseimbangan.3. Siswa mempraktikkan beberapa jenis latihan kebugaran jasmani untuk melatih keseimbangan di bawah bimbingan guru.	5 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dan guru membuat kesimpulan materi yang telah dibahas.2. Siswa dan guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa.	2 menit

C. REFLEKSI DAN KONFIRMASI

Merefleksi kegiatan pembelajaran dilakukan baik untuk peserta didik maupun guru terhadap materi pembelajaran.

D. PENILAIAN

No	Aspek	Aspek yang dinilai
1	Afektif	pengamatan dalam pembelajaran.
2	Pengetahuan	lihat soal buku referensi halaman 53-54.
3.	Keterampilan	Melakukan gerakan keseimbangan.



Mengetahui
Kepala Sekolah

Aziz Wahidin, S.Pd.Jas
NIP. 19681215 198806 1 002

Puring, 10 November 2021
Guru PJOK

Aziz Wahidin, S.Pd.Jas
NIP. 19681215 198806 1 002

LAMPIRAN RPP

1. Materi

C. Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap bagian tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu:

1. Keseimbangan statis

Kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).

2. Keseimbangan dinamis

Adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan dinamis adalah pemeliharaan pada tubuh melakukan gerakan atau saat berdiri pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan ke dalam kondisi yang tidak stabil.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan keseimbangan

1. Berdiri dengan satu kaki

Tujuannya: menjaga keseimbangan badan secara bergantian.

Pelaksanaan:

- Berdiri tegak, kedua tangan direntangkan ke samping.
- Angkat kaki kanan lurus ke depan dengan kaki kiri posisi jinjit.
- Tahan selama beberapa saat.
- Kembali ke sikap semula.
- Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.



Sumber: BSE 183-332
Arihant Panyajana 19

2. Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok

Tujuannya, menjaga keseimbangan tubuh dan titik berat badan.

Pelaksanaan:

- Berdiri tegak kedua kaki rapat.
- Angkat salah satu kaki lurus ke depan.
- Kedua tangan direntangkan ke samping menjaga keseimbangan.
- Perlahan-lahan bengkokkan kaki tumpu hingga jongkok bertumpu pada satu kaki.
- Tahan selama beberapa saat lalu berdiri dan kaki lurus ke depan.
- Kembali ke sikap semula.
- Lalu bergantian dengan kaki yang lain.



Sumber: BSE 183-332
Arihant Panyajana 19

3. Duduk mengangkat kedua kaki

Tujuannya, menjaga keseimbangan punggung dan kaki.

Pelaksanaan:

- Duduk selanjor kedua kaki lurus dan rapat.
- Kedua lengan direntangkan ke samping.
- Angkat kedua kaki ke atas perlahan-lahan.
- Tahan selama beberapa saat.
- Kembali ke sikap semula.
- Lakukan secara berulang-ulang.



Sumber: BSE 183-332
Arihant Panyajana 19

4. Gerakan meniti titian

Tujuannya: menjaga keseimbangan tubuh.

Pelaksanaan:

- Berdiri tegak lalu naik ke balok titian.
- Kedua tangan direntangkan ke samping.
- Berjalan ke depan dengan kaki jinjit.
- Berjalan ke belakang/mundur dengan kaki jinjit.
- Kembali ke sikap semula.



Sumber: BSE 183-332
Arihant Panyajana 19

2. Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

No.	Nama	Aspek yang dinilai					skor	NA
		semangat	disiplin	Toleransi	percaya diri	kerja keras		
1.								
2.								
3.								

1= sikap tidak terlihat

2= sikap kadang terlihat

3= sikap selalu terlihat

NA= (perolehan skor/skor maksimal) X 100

3. Penilaian Pengetahuan

Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan keseimbangan? Jelaskan!
2. Sebutkan 2 jenis keseimbangan yang kalian ketahui!
3. Apakah yang dimaksud dengan keseimbangan dinamis? Jelaskan!
4. Sebutkan 3 contoh keseimbangan statis yang kalian ketahui!
5. Bagaimanakah sikap kedua kaki pada saat berlatih keseimbangan dengan gerakan "duduk mengangkat kedua kaki"?

Kunci Jawaban :

1. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan kesetimbangan tubuh (tidak mudah terjatuh) dalam berbagai posisi.
2. 1.Keseimbangan statis.
2.Keseimbangan dinamis.
3. Kemampuan mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika bergerak.
4. 1.Keseimbangan saat berdiri jinjit,
2.keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki,
3.keseimbangan saat jongkok,
4.keseimbangan saat duduk, dll.
5. Diangkat keatas, sejajar antara kaki kanan dan kiri.
Jawaban benar nilai 2
Jawaban salah nilai 1
Tidak dijawab nilai 0

4. Penilaian Keterampilan

Lakukan gerakan latihan keseimbangan dengan "duduk mengangkat kedua kaki" selama 20 detik!

Penilaian :

Setiap 1 detik nilai 5 dan seterusnya.