

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 108/VIII Sarimulya  
 Kelas / Semester : 6 / 1  
 Tema : Kebugaran Jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani  
 Sub Tema : Pengukuran Tingkat kebugaran jasmani secara sederhana  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 1 x pertemuan  
 Muatan Terpadu :

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mempelajari materi ini, diharapkan siswa dapat memahami dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani secara sederhana.
2. Dengan mempelajari materi ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana.
3. Dengan mempelajari materi ini diharapkan siswa dapat melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ol>	3 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p>(<b>Sintak Model Discovery Learning</b>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Eksplorasi:</b> Ajarkan siswa untuk mengeksplorasi gambar secara cermat untuk menggali informasi. (<b>Hots</b>)</li> <li>2) <b>Pengumpulan Data:</b> Ajarkan siswa cara mencatat dan mengumpulkan data menjadi sebuah informasi yang berguna melalui konsep pelaporan tertulis.</li> <li>3) <b>Komunikasi:</b> pemberian peran dan tanggung jawab siswa dengan pengamatan dan dialog interaktif.</li> </ol> <p><b>Hasil yang Diharapkan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa terlibat langsung untuk ingin tahu dan mempelajari lebih lanjut tentang kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran.</li> <li>2. Siswa memiliki kemampuan dalam melakukan gerak kebugaran dan pengukuran sederhana.</li> </ol> <p><b>Ayo Membaca</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Siswa membaca bacaan berjudul kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran sederhana.</li> <li>4. Selesai membaca, siswa memahami gerakan kebugaran serta berlatih untuk melakukan gerakan tersebut sekaligus melakukan pengukuran tingkat kebugaran secara sederhana. (<b>Critical Thinking and Problem Formulation</b>)</li> </ol> <p><b>Ayo Menulis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara mandiri siswa mencoba melakukan cara menghitung dan mencari hasil pengukuran tes kebugaran sederhana. (<b>Creativity and Innovation</b>)</li> </ul> <p><b>Keja Sama Dengan Orang Tua</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan bantuan orang tuanya, siswa melakukan praktik kebugaran di rumah dan sekaligus mengukur tingkat kebugaran jasmani orang tuanya di rumah.</li> </ul>	menit
<b>Penutup</b>	<p><b>Peserta Didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Membuat resume (<b>CREATIVITY</b>) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi yang baru dilakukan.</li> <li>➢ <b>Guru :</b>Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa.</li> </ul> <p><b>Refleksi dan Konfirmasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.</li> </ul>	2 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Sari Mulya, 04 November 2021  
 Guru Pelaksana

SULARTO,S.Pd  
 NIP.19750411 199703 1 003





menentukan hasil akhir dari tingkat kebugaran sederhana				
<b>Keterampilan penulisan:</b> Tulisan hasil pengamatan dibuat dengan benar, sistematis dan jelas, melalui pengamatan teman sejawat melakukan gerakan kebugaran jasmani serta mencatat hasil perolehan gerakan yang dilakukan oleh pasangan praktiknya	Keseluruhan hasil penulisan hasil pengamatan yang sistematis dan benar menunjukkan hasil kemampuan pribadi yang akan dijadikan dasar hitungan penentuan tingkat kebugaran jasmani seseorang	Keseluruhan hasil penulisan hasil pengamatan yang sistematis dan benar menunjukkan hasil kemampuan pribadi yang sesungguhnya	Sebagian besar hasil penulisan hasil pengamatan yang sistematis dan benar menunjukkan hasil sesuai dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari	Pencatatan hasil gerak kebugaran yang tepat akan memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani seseorang

No	Nama	<b>Isi dan Pengetahuan:</b> Hasil yang ditulis sesuai dengan kejadian dan hasil perlakuan gerakan kebugaran jasmani yang dilakukan				<b>Penghitungan yang benar akan memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani seseorang</b>				<b>Keterampilan : daya tahan dan latihan yang dilakukan sebelumnya sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang</b>				skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														

b) Mencari ide pokok bacaan

Aspek/ Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Kemampuan melakukan dengan baik	Kemampuan melakukan secara baik dan teratur	Kemampuan melakukan secara baik dan teratur	Kemampuan melakukan secara baik tidak teratur	Pengulangan peragaan yang dilakukan secara benar
Ketepatan melakukan gerakan kebugaran	Secara tepat mempraktikan gerakan yang dilakukan	Secara tepat mempraktikan gerakan yang dilakukan	Melakukan gerakan kurang tepat mempraktikan gerakan yang dilakukan	Dilakukan dengan sebaik-baiknya dan benar agar membawa manfaat
Perolehan gerakan kebugaran yang dilakukan	Hasil hitungan gerakan kebugaran yang dilakukan	Hasil hitungan gerakan kebugaran yang dilakukan	Hasil hitungan gerakan kebugaran yang dilakukan dibawah normal	Jangan memaksakan kemampuan individu tidak sama
Ketepatan waktu dan kedisiplinan	Kkecepatan melakukan semua gerakan kebugaran	Kkecepatan melakukan semua gerakan kebugaran	Kecepatan melakukan semua gerakan kebugaran sangat lama	Waktu perlu diefisienkan

No	Nama	Gerakan Pus-up				Gerakan Naik turun bangku				Gerak sit-up perorangan				Gerakan sit up berpasangan				skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		

**D. REMEDIAL DAN PENGAYAAN**

**1. Remedial**

Gerakan kebugaran jasmani		
Pengulangan gerak yang benar	Namanya	Fungsinya
Pasif		
Aktif		

**2. Pengayaan**

Coba amati tingkat kebugaran orang tuamu atau anggota keluargamu dirumah.

1. Tunjukkan gerakan dalam kegiatan mudal dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani

.....  
 .....  
 .....

2. Apakah tingkat kebugaran jasmani orang yang diamati baik , catat dan hitunglah dengan baik

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**E. SUMBER DAN MEDIA**

1. Buku, teks bacaan kebugaran jasmani dan pengukuran Tingkat kebugaran jasmani
2. Buku Pedoman Guru pjok yang disusun Masrian dan aminarni pjok kelas v kurikulum Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
3. K kebugaran jasmani Gambar ger
4. Internet website edukasi.com
5. Peluit
6. Media latihan

<i>Refleksi Guru</i>
----------------------

1. Masalah : .....
2. Ide Baru : .....
3. Momen Spesial : .....