

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Rancamanyar 03
Kelas / Semester : V / Semester I
Tema : 3.4 Penguasaan Pengetahuan & Praktik latihan Kebugaran Jasmani Terkait Dengan Kesehatan (Komposisi Tubuh, Daya Tahan, Kekuatan & Kelentukan)
Sub Tema : Penguasaan Pengetahuan & Praktik latihan Kebugaran Tubuh Bagian Atas & Bawah Menggunakan Alat Sederhana Berupa Kursi Atau Bangku
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa menyebutkan beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani
2. Siswa mampu menjelaskan manfaat kebugaran jasmani untuk kesehatan tubuh
3. Siswa mempraktikkan beberapa jenis latihan dan manfaat kebugaran jasmani

B. KEGIATN PEMBELAJARAN

Tahap	Uraian Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Mengawali pelajaran dengan berdoa.• Mengecek kehadiran peserta didik• Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti Melalui pendekatan permainan• Mendemonstrasikan materi inti yang akan dipelajari
Kegiatan Inti	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru melakukan apersepsi tentang kebugaran jasmani• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang upaya apa saja yang bisa dilakukan untuk menjaga tubuh tetap dalam kondisi bugar• Guru menyakan kepada siswa tentang manfaat yang didapat jika tubuh dalam kondisi yang bugar <p>Proses Mengumpulkan Informasi dan Aktivitas Pengalaman Gerak</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan tentang unsur-unsur dan manfaat kebugaran jasmani• Guru mempraktikkan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani untuk tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah menggunakan alat pembelajaran berupa bangku atau kursi• Guru meminta peserta didik melaukan gerakan sesuai yang dicontohkan• Guru meminta peserta didik mengungkapkan akan apasaja yang dirasakan ketika melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru kembali menanyakan persoalan terkait pengertian kebugaran jasmani guna mendapat umpan balik dari peserta didik• Guru meminta peserta didik untuk mengutarakan apasaja perbedaan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani

<p>Media Pembelajaran</p>	<div data-bbox="560 306 874 483" style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>BANGKU /KURSI</p> </div> 
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru menyimpulkan rangkaian materi hari ini Evaluasi pembelajaran untuk ketercapaian tujuan pembelajaran. Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran.dengan komukiasi dua arah dengan guru Melakukan aktivitas pendinginan Berdoa bersama

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap

- Pengamatan perilaku disiplin, kerja keras, dan bertanggung jawab selama mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Disiplin melakukan Gerakan sesuai dengan yang dicontohkan				
2	Kerja keras dalam menjalani semua aktifitas gerak dasar kebugaran jasmani				
3	Bertanggung jawab pada tugas mandiri selama melakukan seluruh rangkaian aktivitas gerak dasar kebugaran jasmani				
Perolehan skor					

Pengetahuan

- Menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan aktivitas latihan kebugaran jasmani

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Jelaskan apa itu kebugaran jasmani?				
2	Sebutkan 3 upaya yang bisa dilakukan agar tubuh bugar?				
3	Tuliskan 3 jenis Latihan untuk menjaga kebugaran tubuh				
4	Jelaskan bagaimana komposisi tubuh manusia secara umum				
5	Apa saja manfaat yang didapat jika tubuh kita bugar?				
Perolehan skor					

Keterampilan

- Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara mandiri

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Gerakan dasar Push-Up Bangku				
2	Gerakan dasar Dips				
3	Gerakan dasar Leg Kick				
4	Gerakan Naik Turun Bangku				
Perolehan skor					

Baleendah, Januari 2022

Guru PJOK

FERRY WIBOWO, S.Pd