

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN TUGU UTARA 22  
Muatan Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Bab 5 : Kebugaran jasmani (Kekuatan otot lengan)  
Kelas / Semester : V (Lima) / 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk latihan kekuatan otot lengan.
2. Siswa dapat mengurutkan bentuk latihan kekuatan otot lengan. (*standart push up, knee push up, wall push up*)

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### a) Pendahuluan ( 2 menit)

- 1) Guru membuka pembelajaran dengan salam kemudian dilanjutkan dengan berdoa.
- 2) Guru mengisi daftar hadir siswa dan memeriksa kesiapan siswa mengikuti kegiatan pembelajaran
- 3) Peserta didik mengamati apersepsi dari guru terkait materi latihan kekuatan otot lengan dalam aktifitas kebugaran jasmani
- 4) Guru menyampaikan tema dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- 5) Guru memotivasi peserta didik dalam melakukan kegiatan kebugaran jasmani (kekuatan otot lengan)

#### b) Kegiatan Inti (6 menit)

- 1) Guru menyampaikan materi tentang bentuk latihan kekuatan otot lengan <https://youtu.be/UTWICRLKFCI>
- 2) Siswa membuat kelompok dengan nama bentuk – bentuk latihan kekuatan lengan (*standart push up, knee push up dan wall push up* ).
- 3) Siswa berdiskusi dengan kelompoknya sesuai dengan nama bentuk latihan otot lengan yang telah diberikan oleh Guru.
- 4) Siswa diminta untuk mencatat urutan gerakan latihan otot lengan sesuai dengan nama kelompoknya.
- 5) Siswa mempraktikkan gerakan latihan otot dengan kelompoknya
- 6) Siswa diminta untuk menyimpulkan bentuk latihan otot lengan sesuai dengan nama kelompoknya .

#### c) Penutup (2 menit)

- 1) Guru memeriksa hasil pekerjaan kelompok
- 2) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya terkait dengan materi

- 3) Guru memberikan refleksi terhadap kegiatan hari ini
- 4) Guru memberikan pujian kepada seluruh siswa
- 5) Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa dan salam .

#### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap  
Lembar observasi selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian Kinerja  
Kegiatan diskusi saat saat pembelajaran dalam kelompok
3. Penilaian Pengetahuan  
Penilaian tes tertulis

Mengetahui,  
Kepala SDN Tugu Utara 22

Jakarta, 5 Januari 2022  
Guru Mapel PJOK

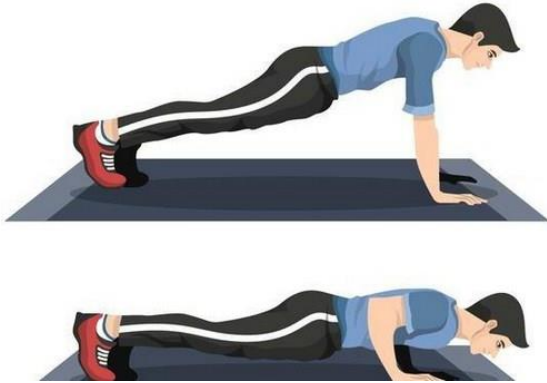
Mutiah Hayati, M.Si  
NIP. 196206231985032006

Dewa Made Alfian, S.Pd  
NIP. 199009132019031005

## LAMPIRAN 1

### LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

#### KELOMPOK PUSH UP

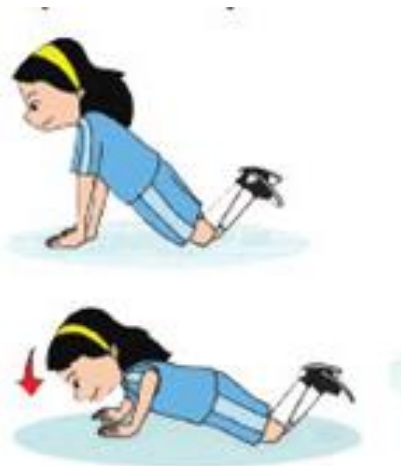


Amati gambar berikut ini!

Tuliskan langkah-langkah dalam melakukan gerakan push up

1. ....
2. ....
3. ....

#### KELOMPOK KNEE PUSH UP

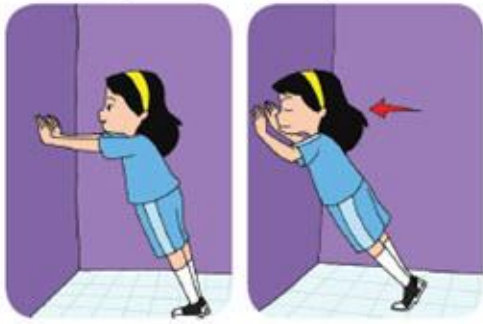


Amati gambar berikut ini!

Tuliskan langkah-langkah dalam melakukan gerakan knee push up

1. ....
2. ....
3. ....

#### KELOMPOK WALL PUSH UP



Amati gambar berikut ini!

Tuliskan langkah-langkah dalam melakukan gerakan push up

1. ....
2. ....

## LAMPIRAN 2

### a. Penilaian Sikap

No	Nama siswa	Aspek yang diamati							
		Kerjasama				Disiplin			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB
1									
2									
3									

### b. Penilaian Kinerja

Nama Kelompok :

No	Nama siswa	Aspek yang diamati				Skor
		Aktif berpendapat di dalam kelompok	Memberikan contoh gerakan yang benar	Memberikan pendapat terhadap kelompok lain	Memberikan jawaban yang logis terhadap kelompok lain	
1						
2						
3						

### c.

#### Penilaian Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan tepat !

- 1) Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani !
- 2) Jelaskan pengertian dari kekuatan dalam kebugaran jasmani !
- 3) Berikan 3 contoh latihan kekuatan otot lengan dalam kebugaran jasmani !
- 4) Apa yang dirasakan oleh tubuh pada saat membuang nafas ketika posisi tubuh sedang terangkat !
- 5) Bagian otot manakah yang kalian rasakan lebih pegal ketika sedang melakukan push up!

Kunci jawaban

- 1) Kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan energi tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
- 2) Kekuatan adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja
- 3) Standart push up. Knee push up, wall push up, latihan mengangkat beban dengan tangan menggunakan alat
- 4) Tubuh terasa lebih ringan dan juga bias terhindar dari cidera
- 5) Bagian otot lengan .