

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Keliki
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati *video youtube*, peserta didik dapat menjelaskan komponen komponen kebugaran jasmani
2. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kekuatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani
3. Setelah Tanya jawab, peserta didik dapat memperagakan latihan kekuatan (push-up, pull up, sit-up dan naik turun tangga)

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (20 menit)	
<ul style="list-style-type: none">➤ Melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan menunjuk salah satu peserta didik untuk melakukan doa melalui aplikasi <i>WhatsApp Grup (Syukur)</i>➤ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin dan menanyakan keadaan peserta didik➤ Mengingatkan peserta didik untuk tetap menjaga kesehatan dan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak, cuci tangan pakai sabun dan memakai masker➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (<i>Apersepsi</i>)➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (<i>Motivasi</i>)➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran, materi dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan	
Kegiatan Inti (100 menit)	
Mengamati	Peserta didik mengamati video pembelajaran tentang latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani melalui <i>WhatsApp Grup</i> https://www.youtube.com/watch?v=BdrUbe0rSBc https://www.youtube.com/watch?v=-9ZP23nue6M
Menanya	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani
Menalar / Mengumpulkan Informasi	Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber belajar mengenai materi yang dipelajari dan berdiskusi dengan teman atau kelompok melalui wa grup “Latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani”
Mencoba / Mengasosiasi	Peserta didik melaksanakan tugas gerak <ul style="list-style-type: none">• Latihan kekuatan otot lengan : push-up dan pull up sebanyak 10 kali dengan 3 kali pengulangan• Latihan kekuatan otot perut : sit-up sebanyak 10 kali dengan 3 kali pengulangan• Latihan kekuatan otot tungkai : naik turun tangga sebanyak 15 kali dengan 3 kali pengulangan
Mengkomunikasikan	Peserta didik membuat rangkuman/kessimpulan tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari <i>Guru bekerja sama dengan orang tua peserta didik untuk merekam atau mendokumentasikan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik sebagai tugas gerak yang akan dinilai oleh guru</i>
Kegiatan Penutup (20 menit)	
<ul style="list-style-type: none">➤ Guru melakukan refleksi dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran➤ Guru menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya➤ Peserta didik diminta untuk melakukan pendinginan secara mandiri dan didampingi oleh orang tua➤ Mengakhiri pembelajaran dengan berdoa yang di pimpin oleh salah satu peserta didik	

C. Penilaian

- Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui *Whatsapp Grup*)
- Penilaian Keterampilan (Tes praktik – foto atau video gerakan dikirim melalui *WhatsApp Grup*)

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 1 Keliki

Tegallalang,.....2020
Guru Mata Pelajaran

Ni Ketut Karniti, S.Ag
NIP. 19660327 199103 2 007

I Wayan Suarjana, S.Pd
NIP.