

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN 1 Cislada
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VI (enam) / 1 (satu)
Materi Pokok	: Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI.1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI.3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca, menanya)
- KI.4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1.1 Berdoa sebelum memulai pembelajaran
2.1 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan Tetangganya	2.1.1 Santun, disiplin dalam kegiatan pembelajaran 2.2.1 Tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas pembelajaran
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana	3.5.1 Menjelaskan bentuk latihan kebugaran jasmani 3.5.2 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana	4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jamping Jack. 4.5.3 Mendemonstrasikan Variasi Latihan kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jumping Jack.

C. Tujuan Pembelajaran

- 1 Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran latihan kebugaran jasmani
- 2 Melalui pengamatan tayangan power point, Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dari kebugaran jasmani
- 3 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat menganalisis dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jumping Jack.
- 4 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan mendemonstrasikan variasi latihan kebugaran Squat Thurst dan Jumping Jack.

D. Materi pembelajaran

Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani dan Unsur-unsur kebugaran jasmani

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Unsur-unsur kebugaran jasmani;
 - 1 Kekuatan (*strength*) : kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik.
 - 2 Kelenturan (*flexibility*) : keleluasaan pergerakan otot-otot tubuh khususnya otot persendian.
 - 3 Kecepatan (*speed*) : kemampuan untuk melakukan gerak dalam periode waktu yang singkat.
 - 4 Keseimbangan (*balance*) : kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik.
 - 5 Daya tahan (*endurance*) : kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.
 - 6 Kelincahan (*agility*) : kemampuan tubuh dalam menyesuaikan suatu gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

2. Bentuk latihan kebugaran Jasmani

1. **Squat Thurst** adalah bentuk latihan mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat dan menuntut keseimbangan tubuh, squat thurst merupakan bentuk latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan.
2. **Jumping Jack** Adalah salah satu variasi olahraga kardio yang bisa dilakukan siapa saja, baik anak-anak hingga orang dewasa. Gerakan yang juga dikenal dengan istilah star jump ini juga memiliki segudang manfaat bagi kebugaran tubuh anda. Selain itu, latihan ini tidak membutuhkan peralatan khusus dan bisa anda lakukan dimana saja.

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Metode pembelajaran Daring (online)
3. Model Pembelajaran : Discovery Learning

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Whatsapp Grup, Zoom Meeting, Powerpoint, Video
2. Alat : Laptop, HP/ smartphone, Matras.
3. Sumber Belajar : Buku Guru dan buku Siswa kelas VI revisi 2019, Youtube

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
Pendahuluan	<p><u>Orientasi</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 3 M• Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipan dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai imlementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom. <p><u>Apersepsi</u></p> <p>Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran minggu lalu.</p> <p><u>Motivasi</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran. <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Guru mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang kebugaran jasmani• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point.	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menjawab salam yang di ucapkan oleh guru• Peserta didik berdoa dengan di pimpin oleh salah satu Peserta didik di kelas zoom.• Peserta didik memberitahu guru jika ada Peserta Didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini. <p><u>Apersepsi</u></p> <p>Peserta Didik mengingat kembali pembelajaran minggu lalu dan menyampaikan materi secara santun.</p> <p><u>Motivasi</u></p> <p>Peserta Didik termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta Didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru dengan bahasa yang santun.• Peserta didik mengamati penyampaian guru.	20 menit

<p>Kegiatan Inti</p> <p>Fase 1 <i>Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan materi apa yang akan dipelajari dan menjelaskan KD serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai dalam pembelajaran minggu ini. • Guru menayangkan gambar dan video pembelajaran , kemudian siswa diminta untuk mengamati video pembelajaran tersebut. Link : https://www.youtube.com/watch?v=ntZzeuilSRw • Guru memberikan pertanyaan kepada siswa (stimulus) <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara melakukan Squat Thurst dan Jumping Jack yang baik agar tidak terjadi kesalahan. 2. Manfaat apa yang didapat jika melakukan latihan Squat Thurst dan Jumping Jack. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak penjelasan guru • Peserta didik mengamati video pembelajaran yang di tayangkan • Peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru dengan <i>santun</i> 	<p>100 menit</p>
<p>Fase 2 <i>Mengorganisasikan Peserta Didik</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memastikan peserta didik memahami tugasnya, dan memotivasi peserta didik untuk lebih percaya diri dan berani mengemukakan pendapatnya. • Guru memberikan tugas kepada peserta didik secara individu untuk menyelesaikan masalah yang diberikan, yaitu mengidentifikasi gerakan Squat Thurst dan Jumping Jack yang ditayangkan dalam video pembelajaran • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat kembali video pembelajaran, membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran yang diberikan. (mengumpulkan Informasi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengemukakan pendapatnya dengan percaya diri • Peserta didik memahami tugas yang diberikan mengidentifikasi gerakan Squat Thurst dan Jumping Jack. • Peserta didik mengamati video pembelajaran dan membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran Squat Thurst dan Jumping Jack. (mengumpulkan Informasi) 	

<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang bentuk latihan kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jumping Jack. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi tambahan yang sesuai dengan materi 	
<p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis dan pendapatnya tentang cara melakukan Squat Thurst dan Jumping Jack. dan bagaimana variasi gerak Squat Thurst dan Jumping Jack dalam aktivitas kebugaran jasmani (mengasosiasikan) • Guru meminta peserta didik untuk menyampaikan hasil tugasnya dengan melakukan persentasi, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik lain untuk menanggapi dan memberi pendapatnya. (Mengkomunikasikan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengembangkan hasil analisisnya tentang cara melakukan lompat tali dengan mempraktikkan gerakan Squat Thurst dan Jumping Jack bersama-sama dengan diawali dengan pemanasan sederhana • Peserta didik secara individu menyampaikan hasil analisis mengamati video pembelajaran dan memberi pendapat kepada peserta didik yang melakukan persentasi (Mengkomunikasikan) 	
<p>Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terhadap pemecahan masalah terkait latihan kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jumping Jack. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami oleh peserta didik (menanya) • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran power point dan video pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dengan disiplin • Peserta didik mengemukakan pendapatnya kepada guru mengenai hal yang kurang dipahami. (menanya) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Kemudian peserta didik diminta kembali untuk melakukan gerakan Squat Thurst dan Jumping Jack dengan langkah-langkah yang benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan kembali Squat Thurst dan Jumping Jack dengan langkah yang benar. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru beserta peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik • Guru membagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) melalui whatsapp grup kelas dan dikerjakan setelah kelas virtual melalui zoom meeting berakhir. • Tugas yang diberikan adalah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Soal-Soal uraian dan Menganalisis gerakan yang ada di video tentang Squat Thurst dan Jumping Jack. (Pengetahuan). 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani di rumah yaitu dan Squat Thurst dan Jumping Jack dan membuat variasi gerakan, Squat Thurst dan Jumping Jack tagihan tugas berupa video yang di kirim melalui Whatsapp Grup. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya tentang bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya yaitu Squat Thurst dan Jumping Jack. • Guru mengingatkan kembali akan protokol kesehatan 3M, dan selalu menjaga kebersihan rumah dan lingkungannya. • Pembelajaran diakhiri dengan Doa yang di pimpin oleh Peserta Didik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru merefleksikan pengalaman belajar dalam dalam kebugaran jasmani Squat Thurst dan Jumping Jack. • Peserta didik mencatat tugas yang diberikan guru • Peserta didik berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran 	20 menit

H. Penilaian

- 1 Penilaian Sikap : Jurnal Guru
- 2 Penilaian Keterampilan : Penugasan gerak praktik squat thurst dan jamping jack
- 3 Penilaian Pengetahuan : Uraian
- 4 Rubrik Penilaian : Terlampir

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN 1
Cisalada

Purwakarta, Juli 2021
Guru mata pelajaran PJOK

Lili Permadi, S.Pd

NIP. 196507171988031008

Toni Koswara, S.Pd

NIP. 1982090820090021004