

**SIMULASI MENGAJAR  
CALON GURU PENGGERAK  
ANGKATAN 5**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
LATIHAN DAN PENGUKURAN DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI  
( L U R I N G )**

**UNTUK SD / MI  
KELAS VI SEMESTER 1**



**OLEH :  
TRI CAHYONO,S.Pd.**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 2 NOGOSARI  
Kelas / Semester : VI ( enam ) / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Pembelajaran ke : 14  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

### A.KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR	
3.5	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana ( contoh mengitung kemampuan melakukan pus-up, sit-up dan menghitung kelenturan tungkai )	3.5.1	Menjelaskan latihan dan pengukuran kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana.
		3.5.2	Menjelaskan latihan dan pengukuran kelenturan dalam aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana.
4.5	Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana ( contoh menghitung kemampuan melakukan pus-up, sit-up menghitung kelenturan tungkai ).	4.5.1	Mempraktekkan latihan dan pengukuran kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana.
		4.5.2	Mempraktekkan latihan dan pengukuran kelenturan dalam aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.5.1. Siswa dapat menjelaskan cara latihan dan pengukuran kekuatan otot lengan ( pus-up )
- 3.5.2. Siswa dapat menjelaskan cara latihan dan pengukuran kekuatan otot perut ( sit-up )
- 3.5.3. Siswa dapat menjelaskan cara latihan dan pengukuran kelenturan tungkai ( mencium lutut )
- 4.5.1. Siswa dapat mempraktekkan latihan dan pengukuran kekuatan otot lengan ( pus-up )
- 4.5.2. Siswa dapat mempraktekkan latihan dan pengukuran kekuatan otot perut ( sit-up )
- 4.5.3. Siswa dapat mempraktekkan latihan dan pengukuran kelenturan tungkai ( mencium lutut )

### C. MATERI

Aktivitas kebugaran jasmani

### D. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE

Model : Problem Based Learning  
Pendekatan : Sainifik  
Metode : Pengamatan, diskusi, demonstrasi, penugasan

### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyapa siswa, memberi salam, kemudian berdoa sesuai agama masing Masing.</li><li>2. Mengecek kehadiran siswa kemudian menanyakan kabar siswa</li><li>3. Mengajak siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya</li><li>4. Merespon siswa melalui tanya jawab tentang materi sebelumnya.</li><li>5. Membangkitkan semangat belajar siswa sambil tanya jawab yang berhubungan dengan materi yang akan diajarkan.<ul style="list-style-type: none"><li>#. Kalian pernah lihat aksi pemain bola voli Samator ?</li><li>#. Siapa nama pemain yang kamu kenal</li><li>#. Apa kamu ingin jadi pemain bola voli yang hebat mempunyai pukulan ser vis dan smas yang kuat dan cepat.</li><li>#. Perlukah otot lengan kita kuat agar pukulan bola berhasil dengan baik ?</li></ul></li><li>6. Guru menyampaikan materi pembelajaran, tujuan pembelajaran, dan kegiatan yang akan dilakukan.</li></ol>	20 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Inti	<p><b>1.Orientasi siswa pada masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* siswa menyimak dan mengamati video tentang Gerakan servis dan smas Bola voli . kemudian dilanjutkan mengamati video Gerakan pus-up, sit-up Dan Gerakan mencium lutut.</li> <li>* Siswa meningat kegagalan dalam melakukan servis dan smas bola voli di Pembelajaran sebelumnya.</li> <li>* siswa bertanya jawab dengan guru tentang isi video tersebut <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perlukah kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli</li> <li>- Selain kekuatan otot lengan apa saja yang kita perlukan</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Mengorganisasikan siswa untuk belajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B</li> <li>- Kelompok A nomor absen ganjil, kelompok B nomor absen genab</li> <li>- Siswa mengikuti petunjuk guru</li> </ul> <p><b>3. Membimbing , memberikan contoh tehnik Gerakan pus-up, sit-up, dan gerakan Mencium lutut dan cara pengukuranya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa berpasangan ( dengan nomor absen ganjil genab )</li> <li>- Yang tidak praktek memegang alat tulis</li> </ul> <p><b>4. Mengembangkan , menyajikan hasil karnya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guru meniup peluit sambil memegang stop woch</li> <li>- kelompok A nomer absen ganjil melakukan Gerakan pus-up, sit-up, dan Mencium lutut</li> <li>- kelompok B menghitung hasil tersebut selama 30 detik.</li> <li>- bergantian melakukan kegiatan ( kelompok B praktek kemudian kelompok A Menhitung dan mencatat</li> </ul> <p><b>5. Menganalisis dan mengevaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guru dan siswa mengevaluasi kegiatan tersebut</li> </ul>	110 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.guru memberikan pujian kepada siswa yang hasilnya sangat baik</li> <li>2. sebelum pelajaran ditutup siswa disuruh menyimpulkan dari kegiatan Pembelajaran hari ini. <ul style="list-style-type: none"> <li>- latihan apa yang kamu lakukan hari ini ?</li> <li>- perlukah latihan tersebut untuk pengembangan kebugaran jasmani?</li> </ul> </li> <li>- guru dan siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran hari ini</li> <li>- guru menyampaikan materi kepada siswa untuk pertemuan berikutnya</li> <li>- kegiatan pembelajaran ditutup dengan doa.</li> </ol>	10 menit

## PENILAIAN

### 1.Tehnik Penilaian

- a. Sikab
- b. Pengetahuan
- c. Keterampilan

### 2.Instrumen Penilaian

- a. Lembar Pengamatan Sikab
- b. Lembar Pengamatan Keterampilan
- c. Lembar Evaluasi

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 2 Nogosari

Nogosari, 4 Januari 2022  
Guru PJOK

**AZIZ NUGROHO BUWONO,S.P**  
NIP. 19730523 199912 1 001

**TRI CAHYONO,S.Pd.**  
NIP. 19780827 201001 1 016