

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan	: SD N. 064970
Kelas / Semester	: VI / I
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: latihan Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya
Pembelajaran Ke	: I
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi jenis latihan kebugaran jasmani
2. Siswa dapat melakukan pengukuran dalam latihan kebugaran
3. Siswa mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukurannya.
4. Siswa dapat menyebutkan dampak dari latihan kebugaran jasmani dan pengukurannya

B. langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

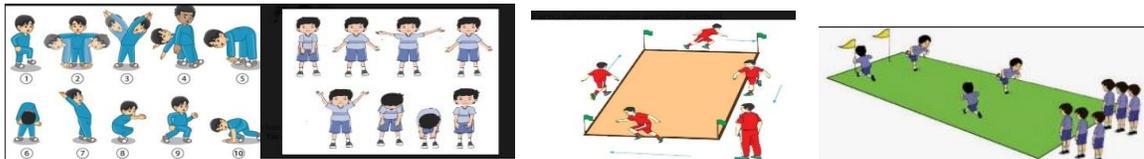
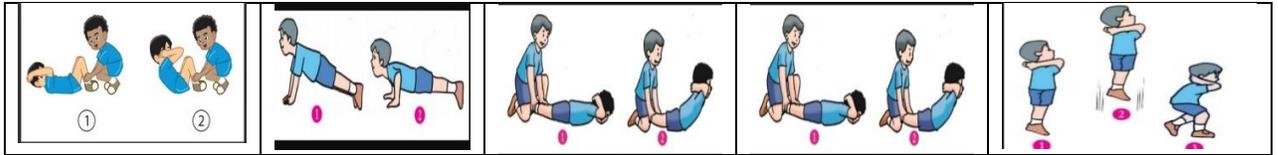
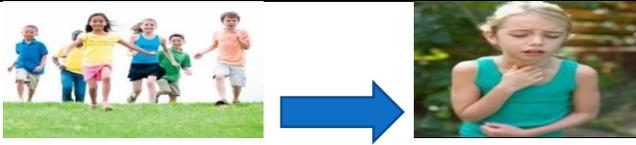
1. Guru memberikan salam, mengecek kehadiran siswa menyiapkan anak,- anak, dan berdoa
2. Guru bersama siswa menyanyikan lagu bangun Pemuda Pemuda (Karakter)
3. Guru memberikan motivasi dalam bentuk yel – yel (Motivasi)

Badanku sehat selalu...yes..yes !
Karna rajin berolahraga !
Ayo kita semua...yes...yes
Hidup sehat dan gembira

4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
5. Guru melakukan apersepsi dengan melakukan curah pendapat tentang kebugaran jasmani dan pengukurannya

Kegiatan Inti (120 Menit)

1. Guru meminta siswa untuk mengamati media gambar kebugaran .
2. Guru, melakukan tanya jawab dengan memberikan beberapa pertanyaan dengan media gambar yang disajikan
3. Guru meminta siswa untuk melakukan aktivitas kebugaran beberapa komponen – komponen latihan aktivitas kebugaran jasmani anak dan cara pengukurannya.



4. Siswa mengidentifikasi video dengan link <https://youtube.com/watch?v=aZb6fd8vEM&feature=share> setelah menonton siswa mendiskusikan dalam kelompok untuk mengumpulkan informasi serta mengkomunikasikan hasil pengamatan gambar tentang komponen kebugaran jasmani anak dan latihan apa saja yang dilakukan untuk menjadikan tubuh anak dikatakan bugar, serta bagaimana cara pengukurannya.
5. Guru membimbing, mempraktikkan dan mengajak siswa melakukan pemanasan dalam kelompok barisan sebelum melaksanakan dan mempraktikkan materi kebugaran jasmani.
6. Siswa mengamati media gambar contoh gerakan-gerakan latihan komponen kebugaran jasmani yang dipraktikkan guru, siswa melaksanakan tahapan demi tahapan tentang latihan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
7. Guru mengecek keterampilan gerak siswa dan memberikan penguatan dalam melakukan tahapan gerakan latihan komponen kebugaran jasmani dan mengulangi latihan agar siswa lebih mengerti dan lebih sempurna.

Kegiatan Penutup (10 Menit)

1. Guru bersama siswa membuat hasil rangkuman/ kesimpulan tahapan demi tahapan materi latihan komponen kebugaran jasmani yang sudah dilakukan serta manfaatnya.
2. Guru melakukan refleksi dengan tanya jawab
 - a) apa yang sudah diketahui siswa
 - b) apa yang belum diketahui siswa
 - c) bagaimana suasana pembelajaran hari ini
3. Guru melakukan rencana tindak lanjut dari apa yang sudah dipelajari hari ini, untuk memberikan penguatan agar pembelajaran lebih maksimal.

C. Penilaian

1. Penilaian Sikap : Menggunakan lembar observasi sikap, sportifitas, disiplin dan tanggung jawab (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan : Menggunakan lembar tes tulis sesuai materi yang diajarkan (terlampir)
3. Penilaian Keterampilan : Menggunakan tes unjuk kerja atau praktek keterampilan dengan rubrik dan kriteria penilaian (terlampir)

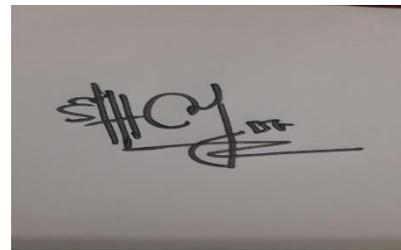
Mengetahui Kepala Sekolah

SD Negeri N. 064970



Medan, 04 Januari 2022

Guru PJOK



Saiful Efendi, S.Pd
Nip. 198208302014111001

b. Rubrik Penilaian Sikap

Butir Sikap	Kriteria Penilaian	Nilai
Sportif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain tidak curang 2. Menerima kekalahan dan lapang dada 3. Mematuhi keputusan wasit 4. Meminta maaf jika melanggar 	SB = Jika memenuhi 4 kriteria B = Jika memenuhi 3 kriteria C = Jika memenuhi 2 kriteria K = Jika memenuhi 1 kriteria
Disiplin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datang tepat waktu 2. Memakai baju olahraga 3. Mematuhi peraturan bersama 4. Melaksanakan tugas tepat waktu 	
Kerja Sama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktif dalam latihan kelompok 2. Saling membantu dalam kelompok 3. Mau berkelompok 4. Berpartisipasi dalam kelompok 	
Tanggung Jawab	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melaksanakan tugas dengan sungguh-sungguh 2. Menyelesaikan tugas dengan baik 3. Mengumpulkan tugas tepat waktu 4. Mengakui kesalahan 	

LAMPIRAN 2

2. Penilaian Pengetahuan

a. Lembar Tes Tulis

Nama Siswa : Kelas :	Lembar Kerja Siswa Uji Kompetensi Siswa PJOK	Nilai												
<ol style="list-style-type: none">1. Tes untuk mengukur daya tahan tubuh adalah....2. Mengukur kekuatan otot perut dilakukan dengan melakukan....3. Lari 40 meter adalah bentuk tes untuk mengukur....4. Andi berusia 11 tahun, ia ingin mengetahui keadaan kebugaran jasmani. Tes yang dapat ia praktekkan....5. Diketahui skor hasil pengukuran tes kebugaran jasmani Budi adalah sebagai berikut :														
<table border="1"><thead><tr><th>Tes</th><th>Skor</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lari 600 meter</td><td>2 menit 35 detik</td></tr><tr><td>Loncat tegak</td><td>36 cm</td></tr><tr><td>Baring duduk</td><td>20 kali</td></tr><tr><td>Angkat tubuh</td><td>46 detik</td></tr><tr><td>Lari 40 meter</td><td>7.5 detik</td></tr></tbody></table>			Tes	Skor	Lari 600 meter	2 menit 35 detik	Loncat tegak	36 cm	Baring duduk	20 kali	Angkat tubuh	46 detik	Lari 40 meter	7.5 detik
Tes	Skor													
Lari 600 meter	2 menit 35 detik													
Loncat tegak	36 cm													
Baring duduk	20 kali													
Angkat tubuh	46 detik													
Lari 40 meter	7.5 detik													
Dari skor tersebut, nilai kebugaran jasmani yang diperoleh budi adalah....														

b. Kunci Jawaban dan Penskoran

No	Kunci jawaban	Skor
1.	<ol style="list-style-type: none">a. Tentukan pasangan untuk melakukan tugasb. Seorang siswa melakukan tes terlebih dahulu dan pasangan bertugas mengukur waktu yang diperolehc. Tes berdiri di bawah palang, posisi tubuh menggantung ndengan kedua lengan menyikud. Pertahankan sikap tersebut dan ukurlah dengan stopwatch oleh pasanganmue. Bandingkan skor waktu yang diperoleh dengan pasangan.	20
2.	Dengan melakukan gerakan sit up dengan cara sikap badan terlentang angkat badan hingga membentuk posisi duduk tanpa mengubah posisi apa pun, dan lakukan gerakan secara berulang-ulang.	20
3.	Mengukur kecepatan berlari dengan menampilkan kemampuan tubuh untuk mencapai garis finish secepat nya dengan pengukuan menggunakan alat stopwatch.	20
4.	Pengukuran yang dapat dilakukan adalah <ol style="list-style-type: none">a. Lari 40 meterb. Angkat tubuh (tes gantung siku)	20

	c. Baring duduk d. Loncat tegak e. Lari 600 meter																								
5.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Nilai yang diperoleh untuk tes</th> <th>Skor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Lari 40 meter</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Angkat tubuh (tes gantung siku)</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Baring duduk</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Loncat tegak</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Lari 600 meter</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Jumlah</td> <td>20 Point</td> </tr> </tbody> </table>	No	Nilai yang diperoleh untuk tes	Skor	1.	Lari 40 meter	4	2.	Angkat tubuh (tes gantung siku)	4	3.	Baring duduk	5	4.	Loncat tegak	5	5.	Lari 600 meter	4	Jumlah		20 Point		20	
No	Nilai yang diperoleh untuk tes	Skor																							
1.	Lari 40 meter	4																							
2.	Angkat tubuh (tes gantung siku)	4																							
3.	Baring duduk	5																							
4.	Loncat tegak	5																							
5.	Lari 600 meter	4																							
Jumlah		20 Point																							
Kesimpulan ; Kebugaran Jasmani Budi dinyatakan Baik Sekali (BS)																									
Total Nilai				100																					

b. Rubrik Penilaian Praktik / Unjuk Kerja

Aspek penilaian	Kriteria Penilaian	Skor		
Kekuatan Angkat tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentukan pasangan untuk tes 2. Salah satu siswa melakukan tes terlebih dahulu 3. Siswa berdiri dibawah palang, posisi badan menggantung dengan kedua lengan menyiku, pertahankan badan menggantung 4. Bandingkan skor waktu dengan pasangan 	Skor putra	nilai	Skor putri
		0 – 4 detik	5	0-1 detik
		5-14 detik	4	2-7 detik
		15-30detik	3	8-19 detik
		31-50 detik	2	20-39 detik
		≥51detik	1	≥40d etik
Kekuatan Baring duduk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentukan pasangan untuk tes 2. Lakukan tes baring duduk secara berpasangan 3. Catat hasilnya, kemudian lakukan pergantian peran 4. Bandingkan skor dengan pasanganmu 	Skor putra	nilai	Skor putri
		≥ 23	5	≥20
		18-22	4	14-19
		12-17	3	7-13
		4-11	2	2-6
		0-3	1	0-1
Kekuatan Loncat tegak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentukan pasangan untuk tes 2. Satu orang tes pasangan mengukur raihan berdiri tegak hasil lompatan 3. Lakukan lompatan setinggi mungkin dengan menekuk lutut dan kedua tangan diayunkan kebelakang 4. Skor diperoleh dari selisih loncatan dengan tingginraihan 	Skor putra	nilai	Skor putri
		≥ 46	5	≥42
		38-45	4	34-41
		31-37	3	28-33
		24-30	2	21-27
		0-23	1	0-20
Kecepatan lari 400 Meter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan start yang baik dan benar 2. Sikap badan yang benar 3. Pandangan mata kedepan 4. Kecepatan menempuh jarak 	Skor putra	nilai	Skor putri
		≤ 6,3 detik	5	≤6,7 detik
		6,4-6,9 detik	4	6,8-7,5 detik
		7,0-7,7 detik	3	7,6-8,3 detik
		7,8-8,8 detik	2	8,4-9,6 detik
		≥8,9 detik	1	≥9,7 detik
Daya tahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan berdiri digaris start dengan baik 2. Kemampuan melakukan gerakan lari 3. Kemampuan pernapasan yang baik 4. Kemampuan mencapai lari 600 meter 	Skor putra	nilai	Skor putri
		0-2 menit 9 detik	5	0-2 menit 32 detik
		2menit10 detik- 2 menit 45 detik	4	2menit 33 detik- 2 menit 54 detik
		2menit 31 detik- 2 menit 44 detik	3	3 menit 55 detik- 3 menit 28 detik

		2menit 46 detik- 3 menit 44 detik	2	3 menit 29 detik- 4 menit 22 detik	
		≥3 menit 45 detik	1	≥4 menit 23 detik	

c. Total Nilai Keseluruhan Tes

No	Jumlah Nilai yang diperoleh untuk Keseluruhan Tes	Klasifikasi	
1.	22-25	Baik Sekali	(BS)
2.	18-21	Baik	(B)
3.	14-17	Sedang	(S)
4.	10-13	Kurang	(K)
5.	5-9	Kurang Sekali	(KS)