

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**TOPIK 5 AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN  
JASMANI TERKAIT KESEHATAN (*Physical Fitness Related Health*)**

**SUB TOPIK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DAN  
PENGUKURANNYA**

**KELAS 6**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat seleksi tahap 2 Calon Guru Penggerak*

Disusun oleh:

Nama : Bambang Indrawan  
NIP : 199105232019031012  
Asal Sekolah : SD Negeri Bangun Jaya

**CALON GURU PENGGERAK ANGKATAN 5 KABUPATEN  
SUKAMARA  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,  
DANTEKNOLOGI**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

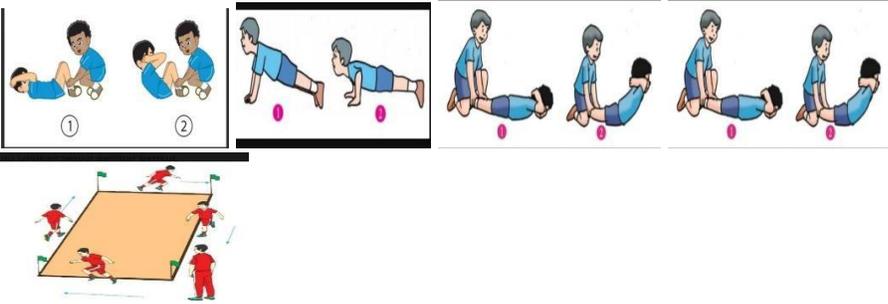
Satuan Pendidikan : SD Negeri Bangun Jaya Kelas /  
Semester : VI / 1  
Tema : Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan  
Sub Tema : Latihan kebugaran jasmani dan pengukurannya  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### 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. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Di awal pembelajaran, guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>2. Peserta didik berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dipimpin oleh salah satu peserta didik.</li><li>3. Guru bersama peserta didik menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li><li>4. Guru melakukan apersepsi dengan bertanya jawab tentang kebugaran jasmani.</li><li>5. Guru menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan.</li></ol>	3 menit

<p><b>Inti</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru meminta siswa untuk mengamati media gambar kebugaran .</li> <li>2. Guru, melakukan tanya jawab dengan memberikan beberapa pertanyaan dengan media gambar yang disajikan</li> <li>3. Guru meminta siswa untuk melakukan aktivitas kebugaran beberapa komponen – komponen latihan aktivitas kebugaran jasmani anak dan cara pengukurannya.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Guru membimbing, mempraktikkan dan mengajak siswa melakukan pemanasan dalam kelompok barisan sebelum melaksanakan dan mempraktikkan materi kebugaran jasmani.</li> <li>5. 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.</li> <li>6. 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.</li> </ol>	<p>6 menit</p>
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama siswa membuat hasil rangkuman/ kesimpulan tahapan demi tahapan materi latihan komponen kebugaran jasmani yang sudah dilakukan serta manfaatnya.</li> <li>2. Guru melakukan refleksi dengan tanya jawab <ul style="list-style-type: none"> <li>• apa yang sudah diketahui siswa</li> <li>• apa yang belum diketahui siswa</li> <li>• bagaimana suasana pembelajaran hari ini</li> </ul> </li> <li>3. Guru melakukan rencana tindak lanjut dari apa yang sudah dipelajari hari ini, untuk memberikan penguatan agar pembelajaran lebih maksimal.</li> </ol>	<p>1 menit</p>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Penilaian Sikap (Sikap yang dinilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama)

Bentuk : Nontes  
Teknik : Observasi  
Alat : Lembar Observasi

Rubrik Penilaian Sikap:

Diisi dengan memberikan tanda ceklis (√)

No	Nama siswa	Percaya Diri		Tanggung Jawab		Kerja sama	
		T	BT	T	BT	T	BT
1							
2							
3							
4							
5							
Dst..							

Keterangan:

T : Terlihat

BT : Belum Terlihat

## 1. Penilaian Pengetahuan

### a. Lembar Tes Tulis

Nama Siswa : Kelas :	Lembar Kerja Siswa Uji Kompetensi Siswa PJOK	Nilai												
<p>1. Tes untuk mengukur daya tahan tubuh adalah....</p> <p>2. Mengukur kekuatan otot perut dilakukan dengan melakukan....</p> <p>3. Lari 40 meter adalah bentuk tes untuk mengukur....</p> <p>4. Andi berusia 11 tahun, ia ingin mengetahui keadaan kebugaran jasmani. Tes yang dapat ia praktekkan....</p> <p>5. Diketahui skor hasil pengukuran tes kebugaran jasmani Budi adalah sebagai berikut :</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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> <p>Dari skor tersebut, nilai kebugaran jasmani yang diperoleh budi adalah....</p>			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													

b.Kunci Jawaban dan Penskoran

No	Kunci jawaban	Skor																					
1.	<p>a. Tentukan pasangan untuk melakukan tugas</p> <p>b. Seorang siswa melakukan tes terlebih dahulu dan pasangan bertugas mengukur waktu yang diperoleh</p> <p>c. Tes berdiri di bawah palang, posisi tubuh menggantung ndengan kedua lengan menyiku</p> <p>d. Pertahankan sikap tersebut dan ukurlah dengan stopwatch oleh pasanganmu</p> <p>e. Bandingkan skor waktu yang diperoleh dengan pasangan.</p>	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	<p>Pengukuran yang dapat dilakukan adalah</p> <p>a. Lari 40 meter</p> <p>b. Angkat tubuh (tes gantung siku)</p> <p>c. Baring duduk</p> <p>d. Loncat tegak</p> <p>e. Lari 600 meter</p>	20																					
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" style="text-align: center;">Jumlah</td> <td>20 Point</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kesimpulan ; Kebugaran Jasmani Budi dinyatakan <b>Baik Sekali (BS)</b></p>	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																					
<b>Total Nilai</b>		100																					

## 2. Penilaian Keterampilan

### a. Lembar Penilaian Praktek/ Unjuk Kerja

No	Nama	Aspek yang dinilai															SKOR										
		Full up					Sit up					Squat jump						Kecepatan					Daya tahan				
		B	B	S	K	K	B	B	S	K	K	B	B	S	K	K		B	B	S	K	K	B	B	S	K	K
1.	.....																										
2.	.....																										
3.	.....																										
4.	.....																										
5.	.....																										
6.	Dst ....																										

### b. Rubrik Penilaian Praktik / Unjuk Kerja

Aspek penilaian	Kriteria Penilaian	Skor		
Kekuatan Full Up	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 Sit Up	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 Squat jump	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	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	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 46 detik- 3 menit 44 detik	2	3 menit 29 detik- 4 menit 22 detik	
		≥3 menit 45 detik	1	≥4 menit 23 detik	

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 )

