

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Negeri Klegenrejo
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5 Memahami / Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani
Kelas/Semester	: VI /Ganjil
Alokasi Waktu	: 4 X 20Menit (1 xPertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggungjawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
PenguatanP endidikanKar akter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Guru memberikan gambaran tentang Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari –hari
KEGIATAN INTI (45 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Kebugaran Jasmani menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Kebugaran Jasmani
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Lompat Tali, Sit up, Back Up, Push up</i>) ➢ Latihan kelincahan (<i>Jari bolak balik</i>) ➢ Latihan kelenturan (<i>gerakan mencium lutut</i>) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung4 kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani menggunakan informasi yang diper oleh dari berbagai sumber; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Lompat Tali, Sit up, Back Up, Push up</i>) ➢ Latihan kelincahan (<i>Jari bolak balik</i>) ➢ Latihan kelenturan (<i>gerakan mencium lutut</i>) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuangerak, menghitung denyut nadi)

Communication (Komunikasi)	Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan Bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pullup</i>) ➤ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➤ Latihan kecepatan (laricepat) ➤ Latihan daya tahan (larijarakmenengah) ➤ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
Creativity (Kreativitas)	KesimpulanPembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Kebugaran Jasmani
PENUTUP (20Menit)	
Pesertadidik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. KesimpulanPembelajaran

Latihan kebugaran jasmani dapat berupa latihan pembentukan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan berbagai tes, seperti lari 40 meter, tes angkat tubuh (gantung siku), tes baring duduk, tes loncat tegak dan teslari 600meter

D. PenilaianPembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

Klirong, 9 Januari 2021

Mengetahui,
KepalaSekolah

GuruPenjaskes

MULYONO,S.Pd.MM.Pd.
NIP. 19701224 199303 1 004

NURHASIM,S.Pd.
NIP.19860403 201903 1 003