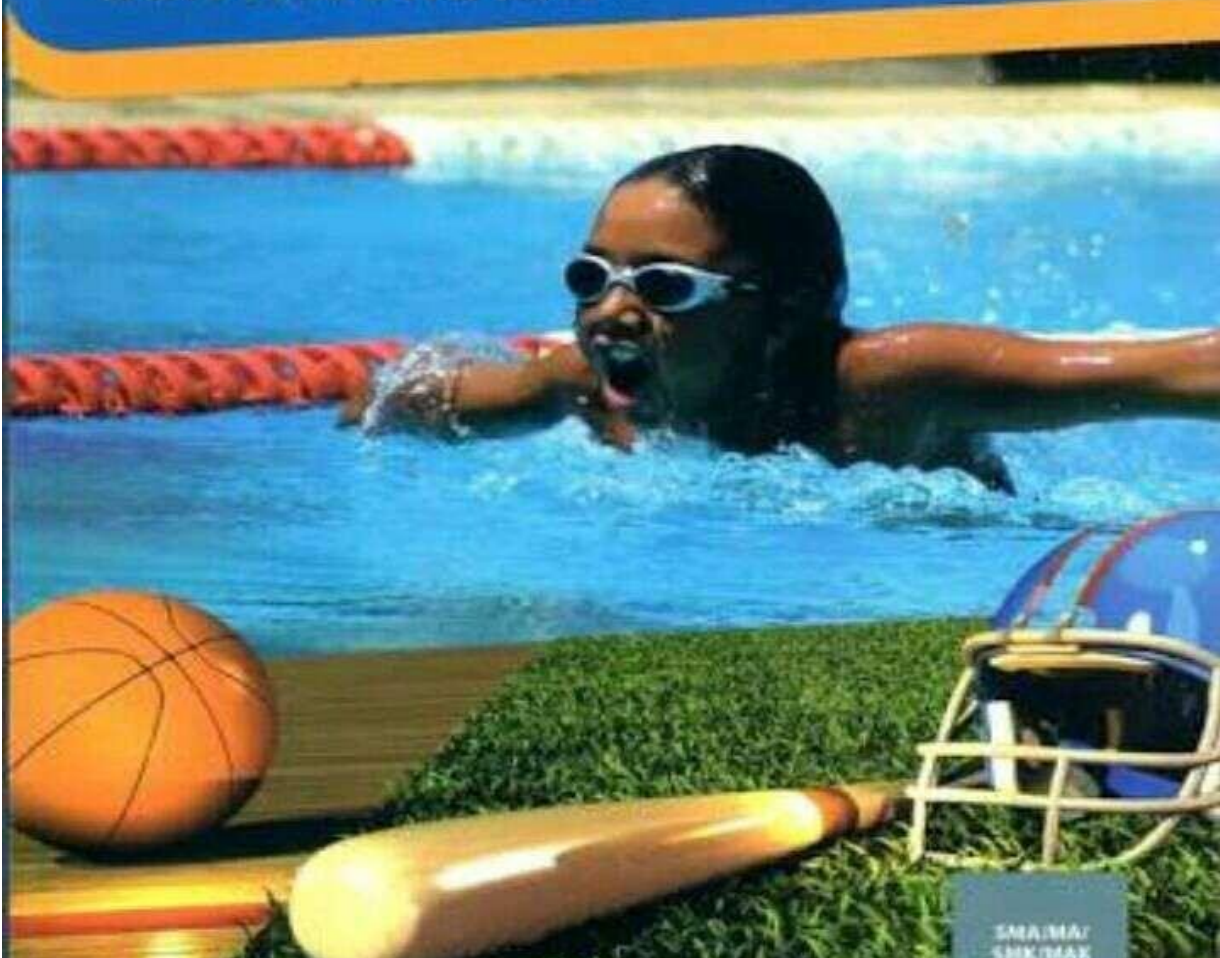


# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**TES KEBUGARAN JASMANI  
KELAS VI SD NEGERI 32 PASIR TUNTUNG**

**Pendidikan Jasmani, Olahraga,  
dan Kesehatan**



**OLEH:**

**DINAR BARA SIREGAR, S. Pd  
PPG DALAM JABATAN ANGGKATAN 1  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : **SD NEGERI 32 PASIR TUNTUNG**  
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**  
**Kelas / Semester** : **VI (Enam) / 1**  
**Materi Pokok** : **Kebugaran Jasmani**  
**Alokasi Waktu** : **1 x Pertemuan (2 x 35 menit)**

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

**B. KOMPETENSI DASAR**

**PJOK**

- 3.11 Memahami dan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.
- 4.11 Menyajikan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.

**C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.11.1 Menjelaskan langkah-langkah cara mengukur kebugaran jasmani dengan satu jenis tes kebugaran.
- 4.11.1 Mempraktikkan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.

#### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah menggali informasi tentang tes kebugaran jasmani, siswa mampu menjelaskan cara mengukur kebugaran jasmani secara runtut.
- Setelah menggali informasi tentang tes kebugaran jasmani, siswa mampu mempraktikkan cara mengukur kebugaran jasmani dengan teknik yang benar dan sikap jujur.
- Setelah mendengar penjelasan guru, siswa mampu menjelaskan langkah-langkah cara mengukur kebugaran jasmani dengan tes kebugaran.
- Setelah mendengar penjelasan guru, siswa mampu mempraktikkan cara mengukur kebugaran jasmani dengan tes kebugaran dengan sikap disiplin dan tanggung jawab.

#### D. MATERI PEMBELAJARAN


- Praktik cara mengukur kebugaran jasmani.

#### E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi / mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

#### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li><li>▪ Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</li><li>▪ Menginformasikan materi yang akan dipelajari yaitu pengukuran kebugaran jasmani</li><li>▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.</li></ul>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing pemanasan dengan aktivitas permainan "ular naga"</li> </ul>	
<p><b>Inti</b></p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa membaca teks singkat berikut dalam hati. Siswa mencari tahu tentang tes kebugaran jasmani untuk Sekolah Dasar dengan membaca teks dan mengamati gambar.</li> <li>▪ Guru menampilkan video pembelajaran tentang kebugaran jasmani</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA 10-12 TAHUN #PJOK KELAS 6 KD.3. 3.1.mp4</p> </div> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang diamati</li> <li>▪ Siswa lain dipersilahkan untuk menanggapi pertanyaan yang diajukan siswa lainnya</li> <li>▪ Guru bertanya kepada siswa apakah mereka pernah melihat atau menggunakan <i>stopwatch</i>?</li> <li>▪ Guru menyampaikan bahwa sebagian <i>stopwatch</i> yang sering digunakan dalam kegiatan olahraga juga menggunakan energi listrik.</li> </ul> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa diajak berdiskusi tentang manfaat <i>stopwatch</i> dalam olahraga</li> <li>▪ Siswa mendapat penjelasan bahwa mereka akan menggunakan langsung <i>stopwatch</i> dalam kegiatan tes kebugaran jasmani.</li> <li>▪ Guru menyampaikan kepada siswa bahwa pertemuan kali ini mereka akan mempelajari dan mempraktikkan 5 jenis Tes Kebugaran Jasmani, yaitu lari cepat (<i>sprint</i>) dan lari jarak sedang, Tekuk (<i>Pull-Up</i>), Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>), dan loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>).</li> <li>▪ Siswa mempraktikkan kelima jenis Tes Kebugaran Jasmani tersebut.</li> </ul>	<p>50 Menit</p>

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa di dalam kelompok berdiskusi tentang manfaat kebugaran jasmani</li> <li>▪ Siswa dalam kelompok mendiskusikan hasil percobaan melakukan tes kebugaran jasmani</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa perwakilan kelompok mempersentasikan hasil percobaan yang dilakukan</li> <li>▪ Siswa melakukan gerakan lari cepat (sprint) dan lari jarak sedang, Tekuk (<i>Pull-Up</i>), Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>), dan loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>) dengan gerak dasar yang diketahui</li> <li>▪ Guru memberikan motivasi dan apresiasi atas hasil kegiatan belajar yang dilakukan siswa</li> <li>▪ Guru memberikan refleksi dari percobaan yang dilakukan siswa dan melakukan evaluasi pembelajaran</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru.</li> <li>▪ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan selanjutnya.</li> <li>▪ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik cara individu maupun kelompok.</li> <li>▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	10 menit

#### G. SUMBER, ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku Siswa Tema : "*Tokoh dan Penemuan*" Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin.
- Stopwatch, Bendera start, Tiang pancang, Nomor dada, Palang tunggal untuk gantung siku, Papan berskala untuk papan loncat, Serbuk kapur, Penghapus, Formulir tes, Peluit,

## **H. PENILAIAN**

- **Teknik Penilaian**

- a. Penilaian Sikap: tanggung jawab, jujur, dan disiplin.
- b. Penilaian Pengetahuan: tes tertulis, pilihan berganda
- c. Penilaian Keterampilan: unjuk kerja

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah,**

.....,.....**20....**  
**Guru PJOK**

**MAHGANTINA HARAHAH**  
**NIP. 19680629 198909 2 001**

**DINAR BARA SIREGAR, S. Pd**  
**NIP. 19950610 201903 1 005**