

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VI / Genap
Topik : Unsur - unsur kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 2x35 menit
Moda : Daring @*Google mett*, @ *Whast App*

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
- 4.4 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)

C. Indikator

- 3.4.1 Menjelaskan Unsur - unsur kebugaran jasmani
- 4.4.1 Mendemonstrasikan gerakan kebugaran jasmani

D. Tujuan Pembelajaran

- 1 Setelah melakukan pengamatan dan menggali informasi dari berbagai sumber, siswa mampu Menjelaskan Unsur unsur latihan kebugaran jasmani dengan benar
- 2 Setelah melakukan pengamatan dan uji coba siswa dapat Mendemonstrasikan gerakan kebugaran jasmani secara benar

E. Model Pembelajaran

BLENDED LEARNING

F. Metode Pembelajaran

Penugasan, eksperimen

G. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka - 15 menit

- Guru memberikan salam, bertanya tentang kabar dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing. **Religius**
- Guru mengecek kesiapan tampilan layar, suara dan daftar hadir siswa melalui *google form*
- Menyanyikan lagu “Indonesia Raya” bersama-sama. **Nasionalis**
- Pembiasaan **Literasi** (Modul literasi numerasi tema 2 : Ketahanan Pangan sub tema 1 : Pangan “ *Makanan Khas Hasil Adaptasi Manusia Dengan Lingkungannya*”)
- Menginformasikan topic pembelajaran, langkah pembelajaran dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
- Menyampaikan tehnik penilaian
- Membagi siswa dalam kelompok dan melakukan peregang

2. Kegiatan Inti

Langkah 1: Pencarian Informasi (Online) - 10 menit

- Siswa mengamati video berbagai jenis latihan kebugaran Jasmani pada link
<https://www.youtube.com/watch?v=ypY2MuYhYFs>
https://www.youtube.com/watch?v=DcrdN_-nU1Q
<https://www.youtube.com/watch?v=05RCBREhx4Q>
- dalam kelompok Siswa diminta untuk mengetahui latihan kebugaran jasmani

Langkah 2: Elaborasi Informasi (Tatap Muka) - 10 menit

- Siswa diminta mendiskusikan jawaban mereka secara mandiri.
- Siswa diminta menuliskan hasil diskusi mereka pada buku masing-masing.
- Siswa diminta menuliskan hasil analisis mereka tentang cara latihan kebugaran jasmani

Langkah 3: Elaborasi Informasi (Online) - 10 menit

Siswa diminta membaca teks tentang Unsur – unsure kebugaran jasmani pada buku siswa PJOK untuk SD Kelas VI unsur – unsur kebugaran jasmani hal. 96 - 97. Dan bentuk latihan kebugaran jasmani hal 98 - 102

Langkah 4: Menyimpulkan Informasi (Tatap Muka) - 10 menit

- Siswa diminta menulis laporan berdasarkan pengamatan mereka pada tabel yang terdapat di buku siswa PJOK untuk SD Kelas VI. hal 96 dan 98.
- Guru menyampaikan bahwa siswa dapat melengkapi laporan mereka dengan membaca berbagai sumber bacaan.
- Siswa menuliskan laporan dan kesimpulan berdasarkan pengamatan.
- Laporan dinilai dengan daftar periksa.

3. Kegiatan Penutup - 15 menit

- Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)
- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.
- Melakukan penilaian hasil belajar
- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)**Religius**

H. Alat/Bahan/Media Pembelajaran

Video pembelajaran, .

I. Sumber Belajar

Buku Pedoman Guru : PJOK Aktif Berolahraga (Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019) Buku Siswa PJOK : Aktif Berolahraga (Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019)

J. Penilaian

1. Penilaian sikap spiritual dan sosial dilakukan dengan jurnal/observasi pada saat pembelajaran berlangsung
2. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tertulis dan penugasan
3. Penilaian keterampilan melalui Praktik.

Talaga Jaya, Januari 2021

Mengetahui
Kepala SDN 1 Talaga Jaya

Guru Mapel PJOK

Abdullah I. Manangi,S.Pd
NIP.19641004 198604 1 002

Kharisma Wibisono,S.pd
NIP.198805292011011001

