

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 12 Bantan
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VI/ Genap
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Materi Pokok : Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 2)

A. Tujuan Pembelajaran

- Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
- Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
- Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Alat dan Bahan

- Alat : Stopwatch, Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu												
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama - Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius) - Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik - Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. 	10 Menit												
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diajak mendiskusikan materi variasi latihan kebugaran jasmani - Peserta didik Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Jenis Latihan</th> <th>Manfaat</th> <th>Otot yang dilatih</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Sit Up</td> <td>Melatih Kekuatan</td> <td>Otot Perut</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Push Up</td> <td>Melatih Kekuatan</td> <td>Otot dada, otot lengan</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun - Peserta didik diajak mempelajari dan mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani. - Peserta didik ditugasi mempraktikkan gerakan sit up dan push up secara tanggung jawab, disiplin, dan jujur. 	No	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang dilatih	1	Sit Up	Melatih Kekuatan	Otot Perut	2	Push Up	Melatih Kekuatan	Otot dada, otot lengan	45 Menit
No	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang dilatih											
1	Sit Up	Melatih Kekuatan	Otot Perut											
2	Push Up	Melatih Kekuatan	Otot dada, otot lengan											
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini, dapat dipimpin salah seorang peserta didik - Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan.(Creativity) - Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama(gotong royong) dalam pembelajaran - Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 Menit												

C. Penilaian Pembelajaran (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Guru PJOK

Bantan, Juli 2020

Kepala UPT Satuan Pendidikan
SD Negeri 12 Bantan

SYAFRIZAL. Z, S.Pd
NIP. 19860228 201903 1 005

SUMIATI, S.Pd
NIP. 19660909 198807 2 001