

## PROGRAM RENCANA PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan	: SDN 90 PANGISORENG
Kelas / Semester	: VI / 1
Pembelajaran Ke	: 13
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani (Daya Tahan dan Kekuatan)*
Alokasi Waktu	: 2 X 30 Menit

### PERTEMUAN 1&2

#### KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR

- 3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).
  - 3.5.1 Mempraktikkan latihan gerakan push up, dan sit up, untuk mengukur status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.
  - 3.5.2 Mempraktikkan lari dan lompat untuk mengukur status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
- 4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).
  - 4.5.1 Mempraktikkan latihan gerakan push up, dan sit up, untuk mengukur status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan mempraktikkan latihan gerakan push-up, dan sit-up, siswa mampu meningkatkan status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan penuh semangat.
- Dengan diskusi, siswa mampu menjelaskan pengaruh olahraga bagi kehidupan masyarakat di lingkungan sekitar dengan kepedulian yang tinggi.
- Dengan mempraktikkan lari dan lompat, siswa mampu meningkatkan status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

#### Nilai karakter yang diharapkan

- Disiplin mematuhi protokol covid 19
- Religius ( disesuaikan dengan materi)
- Membentuk karakter yang baik

#### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN (DARING )

##### Pembukaan/Pendahuluan

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan memberi arahan sesuai protokol kesehatan covid-19 melalui pesan singkat Whatsapp grup.

- Guru mengajak siswa berdoa melalui pesan suara whatsapp grup

**Kegiatan Inti**

- Guru menginstruksikan siswa membaca materi tentang bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan
- Guru menugaskan siswa untuk mempraktekkan materi tentang bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan dan kekuatan.
- Guru menugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan yang dikirimkan melalui WA group

**Kegiatan Penutup**

- Guru Bersama siswa melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung.
- Guru memberikan penguatan agar siswa menjaga kebersihan dengan cara rajin cuci tangan menjaga jarak dan senantiasa memakai masker dimasa covid 19
- Guru menuntun siswa berdo'a masing-masing setelah selesai proses pembelajaran
- Penjelasan pembelajaran melalui group **Watts App** ( daring/luring )

**C. PENILAIAN**

- Penilaian sikap  
Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga=
- Penilaian pengetahuan  
Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian siswa mengirimkan jawabannya dalam bentuk foto melalui whatsapp grup.
- Penilaian keterampilan  
Siswa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru melalui video WA

Mengetahui  
Kepala Sekolah

( SAMSUDDIN, S.Pd )  
NIP. 19621231 1982061 057

Maros, September 2020  
Guru PJOK

( MUH. HAERUDDIN, S.Pd )  
NIP.