

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP INSPIRATIF PJOK

## Tujuan Pembelajaran

Melalui Model pembelajaran berbasis ICT-TPACK dengan pendekatan Saintifik dan Student Centered peserta didik diharapkan mampu:

1. Menganalisis jenis-jenis Latihan Kekuatan (Strenght), Kecepatan (Speed) dan Kelenturan (Flexibility) dalam kebugaran jasmani dengan tepat serta berfikir tingkat tinggi (HOTS)
2. Mempraktikkan bentuk Latihan Kekuatan (Strenght), Kecepatan (Speed) dan Kelenturan (Flexibility) dalam kebugaran jasmani dengan jujur, mandiri dan percaya diri

## Model, Pendekatan dan Metode

- Model : ICT-TPACK
- Pendekatan : Saintifik dan Student Centered
- Metode : Pengamatan, Diskusi, Penugasan, dan Presentasi

## KEGIATAN PEMBELAJARAN



**IDENTITAS SEKOLAH**  
UPT SD Negeri 351



**MATERI POKOK**  
Kebugaran Jasmani 1



**KELAS/SEMESTER**  
VI/1



**ALOKASI WAKTU**  
12 JP (12x30 Menit)  
(3x Pertemuan)

## KOMPETENSI DASAR

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

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

### Pendahuluan

- Berdo'a
- Mempersiapkan Hp Android, laptop dan koneksi internet untuk KBM Daring Google Clasroom.
- Presensi, Apersepsi dan motivasi dengan menyajikan video youtube <https://sway.office.com/695B9laTEZseGl5e?ref=Link>
- Menyampaikan Cakupan materi, Tujuan Pembelajaran serta kompetensi yang harus dicapai melalui MS Sway. <https://sway.office.com/hYXD577YQG76BCvx?ref=Link>

### Kegiatan Inti

#### Stimulus

- Peserta didik mengamati video/gambar tentang kebugaran jasmani yang disajikan melalui MS Sway diunggah pada Google Clasroom dan Grup WA. <https://sway.office.com/JwAZ19fjvBRnEWqO?ref=Link>

#### Identifikasi Masalah

- Peserta didik menjawab Quis pada Google Form.
- Peserta didik Berdiskusi dengan Guru tentang materi kebugaran jasmani

#### Pengumpulan Data

- Orang tua mendampingi Peserta didik untuk mencoba tugas gerak dari rumah 3x dalam seminggu selama 3 minggu untuk membentuk kebugaran jasmani serta mendokumentasikan seluruh kegiatannya dengan HP android.
- Guru memantau peserta didik pada WA dan Google Clasroom.

#### Verifikasi

- Peserta didik bersama Guru berdiskusi menganalisis serta mengevaluasi semua gerakan dari rekaman video.

#### Generalisasi

- Guru memberikan Quis kepada peserta didik sebagai penilaian proses .

### Kegiatan Penutup (refleksi dan konfirmasi)

- Merefleksi kegiatan pembelajaran
- Peserta didik mengerjakan evaluasi Produk melalui Portofolio tugas gerak selama 3 minggu .
- Menginformasikan kegiatan pembelajaran selanjutnya
- Mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan pesan motivasi dan do'a.

## PENILAIAN PEMBELAJARAN

### Pengetahuan



Portofolio Pengetahuan

Mengetahui,  
Kepala UPT SD Negeri 351  
Gresik

**SALEHUDDIN, S.Pd, M.Pd. I**  
NIP. 19720910 199912 1 001

### Keterampilan



Portofolio Tugas Gerak

Gresik, 31 Oktober 2020  
Guru Mata Pelajaran

**FACHRUDIN RAHMANSYAH, S.Pd**  
NIP. 19870713 201903 1 006

### Sikap



Rubrik Penilaian  
Penguatan  
pendidikan Karakter