



BUTUH FILE LENGKAP KLIK DISINI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII/ Genap

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sub Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 1)

1. 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 (dayatahan, 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 : Stopwach Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
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 diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani. Contoh pertanyaannya: (1) Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar? (2) Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging?❖ Peserta didik diarahkan mensyukuri karunia tubuh bugar dengan cara berolahraga.	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">✓ Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai religius, sosial, dan integritas yang dipetik dari aktivitas kebugaran jasmani. <p>Ayo Beraktivitas</p> <ul style="list-style-type: none">a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 3–4 orang.b) Peserta didik berkumpul di lapangan dan membuat satu titik A dan B di Lapangan. Titik berguna sebagai garis start dan titik sebagai garis finis.c) Peserta didik berdiri dalam kelompoknya secara berbanjar.d) Peserta didik dalam kelompoknya berlari dari titik A ke titik B. Anggota kelompok secara bergantian melakukan aktivitas ini.e) Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Peserta didik mencatat hasil identifikasi kelompoknya, kemudian mempresentasikan hasilnya <ul style="list-style-type: none">✓ Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang cara mengukur tingkat kebugaran jasmani.	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">❖ Peserta didik diajak membahas unsur-unsur kebugaran jasmani.❖ 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

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

.....
NIP.

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

NIP.

NIP.