



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. Ayo Beraktivitas 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 ✓ 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.