



# 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"> <li>❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (<b>penguatan nilai religius</b>).</li> <li>❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.</li> <li>❖ Peserta didik diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani. Contoh <b>pertanyaannya</b>:            (1) Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar?            (2) Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging?</li> <li>❖ Peserta didik diarahkan mensyukuri karunia tubuh bugar dengan cara berolahraga.</li> </ul>	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai religius, sosial, dan integritas yang dipetik dari aktivitas kebugaran jasmani.</li> </ul> <p><b>Ayo Beraktivitas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 3–4 orang.</li> <li>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.</li> <li>c) Peserta didik berdiri dalam kelompoknya secara berbanjar.</li> <li>d) Peserta didik dalam kelompoknya berlari dari titik A ke titik B. Anggota kelompok secara bergantian melakukan aktivitas ini.</li> <li>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</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang cara mengukur tingkat kebugaran jasmani.</li> </ul>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik diajak membahas unsur-unsur kebugaran jasmani.</li> <li>❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (<b>Creativity</b>)</li> <li>❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (<b>gotong royong</b>) dalam pembelajaran</li> <li>❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius..</li> </ul>	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. ....