

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Cimagasan 2
Kelas / Semester : IV /
Pembelajaran : 6 (enam) Aktivitas Kebugaran Jasmani/ Latihan Kelenturan
Alokasi waktu : 10 Menit

A . Tujuan Pembelajaran

- Setelah bereksplorasi dan melihat demontrasi dari guru siswa mampu melakukan gerakan sit up dengan benar
- Setelah bereksplorasi dan melihat demontrasi dari guru siswa mampu melakukan gerakan back up dengan benar

B . Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	- Siswa dibariskan dua bersab dan guru member salam - Absensi dan menanyakan keadaan siswa - Apersepsi dan menjelaskan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini - Pemanasan : lari-lari kecil , stretching	2 Menit
Inti	1 . Latihan kekuatan otot perut (sit up) - Guru membagi siswa berapa kelompok , satu kelompok terdiri dari 2 orang siswa - Mula-mula siswa tidur telentang , kedua lutut ditekuk dan kedua tangan ditekukan di belakang kepala - Kemudian badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk kedua tangan tetap di belakang kepala - Setelah itu badan kesikap pertama - Gerakan dilakukan sebanyak banyaknya 15-30 detik - Siswa melakukan secara bergantian  2 . Latihan kekuatan otot punggung (back up) - Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 2 orang siswa - Mula-mula siswa tidur telungkup , kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala - Kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh lantai - Setelah itu badan kembali kesikap yang pertama - Posisi kaki tetap menyentuh lantai agar kedua kaki tidak bergerak , pergelangan kaki bias dipegang teman - Gerakan ini dilakukan berulang ulang selama 15-30 detik.	7 Menit

Penutup	 - Guru menanyakan kepada siswa tentang materi yang sudah dipelajari . dengan arahan guru siswa melakukan refleksi dari kegiatan yang sudah dilakukan - Gerakan pendinginan - Pesan moral - Berdoa dan siswa dibubarkan	1 Menit
---------	--	---------

C . Penilaian
PJOK

A . Keterampilan gerakan sit up

Kreteria	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Sit up (prosis)	- Mula-mula siswa tidur telentang , kedua lutut ditekukdan kedua tangan ditekukan di belakang kepala - Kemudian badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk kedua tangan tetap berada di belakang - Setelah itu siswa kembali kesikap yang pertama	Jika siswa mampu melakukan 2 kriteria dengan benar	Jika siswa mampu melakukan 1 kriteria dengan benar

Nilai proses + nilai produk : 2 =.....

B . Produk

Siswa diberikan waktu 30 detik melakukan sit up sebanyak mungkin

Putera	Puteri	Nilai
Siswa mampu melakukan sit up 17 ke atas	Siswa mampu melakukan sit up 15 keatas	5
Siswa mampu melakukan sit up 13-16 kali	Siswa mampu melakukan sit up 11-14 kali	4
Siswa mampu melakukan sit up 7-12 kali	Siswa mampu melakukan sit up 4- 10 kali	3
Siswa mampu melakukan sit up 2 -6 kali	Siswa mampu melakukan sit up 2 -3 kali	2
Siswa mampu melakukan 0 – 1 Kali	Siswa mampu melakukan sit up 0 - 1 kali	1

Nilai prosis + nilai produk : 2 =.....

Nilai sit up + nilai back up : 2 =.....

B . Keterampilan back up

Kriteria	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Back up Proses	- Mula-mula siswa tidur telungkup kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala	Jika siswa mampu melakukan 2 kriteria dengan benar	Jika siswa mampu melakukan 1 kriteria dengan

	- Kemudian angkatlah badan dengan dada tidak menyentuh lantai - Setelah itu badan kembali lagi kesikap pertama		benar
--	---	--	-------

b . Produk

Siswa diberikan waktu 30 detik untuk melakukan gerakan back up

Putera	Puteri	Nilai
Siswa mampu melakukan back up 17 ke atas	Siswa mampu melakukan back up 15 ke atas	5
Siswa mampu melakukan back up 13 – 16 kali	Siswa mampu melakukan back up 11-14 Kali	4
Siswa mampu melakukan back up 7-12 kali	Siswa mampu melakukan back up 4-10 Kali	3
Siswa mampu melakukan back up 2-6 kali	Siswa mampu melakukan back up 2-3 kali	2
Siswa mampu melakukan back up 0-1 kali	Siswa mampu melakukan back up 0-1 Kali	1

Penilaian keterampilan

NO	Nama	Sit up	Back up	Jumlah
1				
2				
3				
4				
5				
6				
dst				

Cianjur, 8 April 2021
Guru

H. JAMILI, S.Pd
NIP. 196505101986101008