

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 Cisalada
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VI (enam) / 1 (satu)
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani (Shuttle Run)
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI.1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI.3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca, menanya)
- KI.4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
1.1	Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1.1	Berdoa sebelum memulai pembelajaran
2.1	Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan Tetangganya	2.1.1	Santun, disiplin dalam kegiatan pembelajaran
		2.2.1	Tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas pembelajaran
3.5	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana	3.5.1	Menjelaskan bentuk latihan kebugaran jasmani
		3.5.2	Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
4.5	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana	4.5.2	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani Shuttle Run (Lari bolak-balik)
		4.5.3	Mendemonstrasikan Variasi Latihan kebugaran jasmani Shuttle Run (Lari bolak-balik)

C. Tujuan Pembelajaran

- 1 Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran latihan kebugaran jasmani
- 2 Melalui pengamatan tayangan power point, Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dari kebugaran jasmani
- 3 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat menganalisis dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani lari bolak-balik (Shuttle Run)
- 4 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan mendemonstrasikan variasi latihan kebugaran lari bolak-balik (Shuttle Run).

D. Materi pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani dan Unsur-unsur kebugaran jasmani

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani;
 - 1 Kekuatan (*strength*) : kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik.
 - 2 Kelenturan (*flexibility*) : keleluasaan pergerakan otot-otot tubuh khususnya otot persendian.
 - 3 Kecepatan (*speed*) : kemampuan untuk melakukan gerak dalam periode waktu yang singkat.
 - 4 Keseimbangan (*balance*) : kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik.
 - 5 Daya tahan (*endurance*) : kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.
 - 6 Kelincahan (*agility*) : kemampuan tubuh dalam menyesuaikan suatu gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

2. Bentuk latihan kebugaran Jasmani Shuttle Run (Lari bolak-balik)

- Lari bolak-balik (Shuttle Run) bertujuan untuk mengukur kelincahan. Aktivitas lari bolak-balik dapat dilakukan dengan modifikasi. Pada titik finis, diletakan lima buah bendera atau bola kecil. Bagaimana pelaksanaannya? Kamu dapat berlari dari titik start menuju ke titik finis. Saat tiba di titik finis, ambil benda atau bola kecil, lalu kembali berlari ke titik start untuk menyimpan bendera atau benda yang kalian ambil. Begitu seterusnya atau bisa sebaliknya.

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Metode pembelajaran Daring (online)
3. Model Pembelajaran : Discovery Learning

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Whatsapp Grup, Zoom Meeting, Powerpoint, Video
2. Alat : Laptop, HP/ smartphone, bola kecil, batu, atau benda kecil disekitar
3. Sumber Belajar : Buku Guru dan buku Siswa kelas VI revisi 2019, Youtube

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
Pendahuluan	<u>Orientasi</u> - Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 5 M - Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipant dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai imlementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom. <u>Apersepsi</u> Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran minggu lalu. <u>Motivasi</u> - Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran. <u>Pemberian Acuan</u> - Guru mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang kebugaran jasmani - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point.	- Peserta didik menjawab salam yang di ucapkan oleh guru - Peserta didik berdoa dengan di pimpin oleh salah satu Peserta didik di kelas zoom. - Peserta didik memberitahu guru jika ada Peserta Didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini. <u>Apersepsi</u> Peserta Didik mengingat kembali pembelajaran minggu lalu dan menyampaikan materi secara santun. <u>Motivasi</u> Peserta Didik termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran. <u>Pemberian Acuan</u> - Peserta Didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru dengan bahasa yang santun. - Peserta didik mengamati penyampaian guru.	20 menit

Kegiatan Inti Fase 1 <i>Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah</i>	• Guru menyampaikan materi apa yang akan dipelajari dan menjelaskan KD serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai dalam pembelajaran minggu ini. • Guru menayangkan gambar dan video pembelajaran , kemudian siswa diminta untuk mengamati video pembelajaran tersebut. Link : https://www.youtube.com/watch?v=ntZzeuilSRw • Guru memberikan pertanyaan kepada siswa (stimulus) 1. Bagaimana cara melakukan Lari bolak-balik (Shuttle run) yang baik agar tidak terjadi kesalahan. 2. Manfaat apa yang didapat jika melakukan latihan lari bolak-balik (shuttle run)?	• Peserta didik menyimak penjelasan guru • Peserta didik <i>mengamati</i> video pembelajaran yang di tayangkan • Peserta didik <i>menjawab</i> pertanyaan yang diberikan guru dengan <i>santun</i>	100 menit
Fase 2 <i>Mengorganisasikan Peserta Didik</i>	• Guru memastikan peserta didik memahami tugasnya, dan memotivasi peserta didik untuk lebih percaya diri dan berani mengemukakan pendapatnya. • Guru memberikan tugas kepada peserta didik secara individu untuk menyelesaikan masalah yang diberikan, yaitu mengidentifikasi gerakan lari bolak-balik (Shuttle run) yang ditayangkan dalam video pembelajaran • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat kembali video pembelajaran, membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran yang diberikan. (mengumpulkan Informasi)	• Peserta didik mengemukakan pendapatnya dengan percaya diri • Peserta didik memahami tugas yang diberikan <i>mengidentifikasi</i> gerakan lari bolak-balik (Shuttle run) • Peserta didik <i>mengamati</i> video pembelajaran dan membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran lari bolak-balik (Shuttle run) (mengumpulkan Informasi)	

Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang bentuk latihan kebugaran jasmani Lari bolak-balik (Shuttle run)	Peserta didik mengumpulkan informasi tambahan yang sesuai dengan materi	
Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	- Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis dan pendapatnya tentang cara melakukan Lari bolak-balik (Shuttle run) dan bagaimana variasi gerak Lari bolak-balik (Shuttle run) dalam aktivitas kebugaran jasmani (mengasosiasikan) - Guru meminta peserta didik untuk menyampaikan hasil tugasnya dengan melakukan persentasi, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik lain untuk menanggapi dan memberi pendapatnya. (Mengkomunikasikan)	- Peserta didik mengembangkan hasil analisisnya tentang cara melakukan lompat tali dengan mempraktikkan gerakan Lari bolak-balik (Shuttle run) bersama-sama dengan di awali dengan pemanasan sederhana - Peserta didik secara individu menyampaikan hasil analisis mengamati video pembelajaran dan memberi pendapat kepada peserta didik yang melakukan persentasi (Mengkominukasikan)	
Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	- Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terhadap pemecahan masalah terkait latihan kebugaran jasmani Lari bolak-balik (Shuttle run). - Guru memberikan kesempatan kepada siswa mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami oleh peserta didik (menanya) - Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran power point dan video pembelajaran.	- Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dengan disiplin - Peserta didik mengemukakan pendapatnya kepada guru mengenai hal yang kurang dipahami. (menanya)	

	• Kemudian peserta didik diminta kembali untuk melakukan gerakan Lari bolak-balik (Shuttle run) dengan langkah-langkah yang benar.	• Peserta didik mempraktikkan kembali Lari bolak-balik (Shuttle run) dengan langkah yang benar.	
Penutup	• Guru beserta peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik • Guru membagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) melalui whatsapp grup kelas dan dikerjakan setelah kelas virtual melalui zoom meeting berakhir. • Tugas yang diberikan adalah : 1. Soal-Soal uraian dan Menganalisis gerakan yang ada di video tentang Lari bolak-balik (Shuttle run). (Pengetahuan). 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani di rumah yaitu dan Lari bolak-balik (Shuttle run) dan membuat variasi gerakan Lari bolak-balik (Shuttle run). tagihan tugas berupa video yang di kirim melalui Whatsapp Grup. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya tentang bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya yaitu push up dan back up. • Guru mengingatkan kembali akan protokol kesehatan 3M, dan selalu menjaga kebersihan rumah dan lingkungannya. • Pembelajaran diakhiri dengan Doa yang di pimpin oleh Peserta Didik.	• Peserta didik dan guru merefleksikan pengalaman belajar dalam dalam kebugaran jasmani Lari bolak-balik (Shuttle run). • Peserta didik mencatat tugas yang diberikan guru • Peserta didik berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran	20 menit

H. Penilaian

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Penilaian Sikap | : Jurnal Guru |
| 2. Penilaian Keterampilan | : Penugasan gerak Praktik Lari bolak-balik (Shuttle run) |
| 3. Penilaian Pengetahuan | : Uraian |
| 4. Rubrik Penilaian | : Terlampir |

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN 1 Cisalada

Purwakarta, Juli 2021
Guru mata pelajaran PJOK

Lili Permadi, S.Pd

NIP. 196507171988031008

Toni Koswara, S.Pd

NIP. 1982090820090021004