



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



BLENDED LEARNING



Oleh :

KRISNANTO, S.Pd.

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
BALI**

SDN KAUMAN KIDUL SALATIGA



SEMESTER I

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KEBUGARAN JASMANI KEKUATAN

UNTUK SD/MI KELAS VI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SDN Kauman Kidul Salatiga
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VI/I
Ruang Lingkup : Latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
Materi Pokok : Aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan push up.
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit/ 70 menit (1x pertemuan)
Pembelajaran : Daring dan Luring (Blended Learning)
Pertemuan : 4

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) PENGETAHUAN
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	3.5.1 Peserta didik diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan push up yang baik dan benar dengan bimbingan guru
KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) KETERAMPILAN
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia	4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	Setelah mempelajari materi latihan kekuatan melalui penayangan media pembelajaran dan internet yang dikirim beberapa hari sebelumnya berbantuan WAG 4.5.1 Peserta didik diharapkan dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kekuatan push up yang baik dan benar dengan di pandu guru

B. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan tentang bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan kekuatan dengan baik dan benar
Peserta didik dapat mempraktikkan bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan kekuatan dengan baik dan benar.

C. Pendekatan dan Model pembelajaran

- Pendekatan : Saintifik dan Profil Pelajar Pancasila(1. Beriman , bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, 2. Berkebhinekaan Global, 3. Gotong royong, 4. Mandiri , 5. Bernalar Kritis, 6. Kreatif)
- Metode : Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

D. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- Lembar kerja peserta didik
- Sumber Belajar: Buku paket peserta didik PJOK dan buku guru PJOK, Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas VI, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud, 2015.
- Bahan ajar tentang materi aktivitas kebugaran jasmani (kekuatan)
- Internet youtube aktivitas kebugaran jasmani materi kekuatan pada link :
<https://www.youtube.com/watch?v=aPB18ZCfjls&t=149s>

E. Alat

- Laptop
- Handphone
- Peluit
- Stopwatch
- Cone atau corong

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 menit)	
Salam pembuka, dan berdoa (profil pelajar pancasila) untuk memulai pembelajaran, melakukan absensi peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (apersepsi)	
Menyampaikan tujuan dan ruang lingkup pembelajaran serta motivasi peserta didik melalui penyampaian tayangan media power point dan internet yang sudah dikirim beberapa hari sebelumnya berbantuan WAG(ICT DAN TPACK)	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) bersama guru, dilanjutkan dengan permainan yang mengarah ke materi push up.	
Kegiatan Inti (45 menit)	
Mengamati/ Gotong royong dan Bernalar kritis	Peserta didik diberi motivasi dan mengamati video materi push up pada link youtube yang dikirim via WAG beberapa hari sebelum pembelajaran luring atau daring dan dilanjutkan dengan permainan yang sesuai dengan materi. Yaitu mendorong bola basket. Peserta didik difasilitasi untuk mengingat ,menemukan, mengamati dan menyebutkan gerakan apa saja yang ada di gerakan mendorong bola tersebut.
Menanya / Mandiri dan Bernalar kritis	Saat pertemuan tatap muka terbatas,Guru mengidentifikasi dan memfasilitasi peserta didik untuk bertanya sesuai dengan materi pembelajaran yang dikirim guru melalui WAG, Peserta didik diarahkan untuk mencoba gerakan latihan push up secara mandiri dengan di pandu guru.
Mengeksplorasi/ Mandiri, Bernalar kritis dan Kreatif	Saat pembelajaran tatap muka terbatas, peserta didik diarahkan untuk mencoba gerakan push up dengan bantuan guru.
Mengasosiasi/ Mandiri, Bernalar Kritis dan Kreatif	Saat pembelajaran tatap muka terbatas peserta didik melaksanakan tugas gerak pembelajaran PJOK aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan kekuatan, Untuk yang daring mengirim tugas video ataupun foto. Dengan arahan dari guru. Adapun tugas gerak latihan push up yang dilaksanakan adalah: 1. Tugas gerak mudah:Peserta didik melakukan gerakan mendorong tangan dengan posisi berdiri dengan di pandu guru. 2. Tugas gerak sedang: Peserta didik melakukan gerakan push up ringan dengan di pandu guru. 3. Tugas gerak sulit: Peserta didik melakukan gerakan push up dengan waktu 30 detik dengan di pandu guru.
Mengkomunikasikan/ Mandiri, Gotong Royong dan Bernalar kritis	Perwakilan peserta didik mempresentasikan kembali gerakan push up. Guru dan peserta didik membuat simpulan tahapan aktivitas gerakan kekuatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami dan kesulitan apa yang dialami ketika pembelajaran latihan kekuatan push up, baik yang PTMT maupun yang Daring.
Kegiatan Penutup (10 Menit)	
Memfasilitasi pendinginan (colling down) serta meminta peserta didik menyampaikan pengalaman belajar yang diperoleh dari mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan (refleksi) (Berkebhinekaan Global, Bernalar Kritis, Mandiri dan Kreatif)	
Pemberian penghargaan (apresiasi) terhadap ketekunan dan keseriusan peserta didik selama proses pembelajaran.	
Penyampaian tindak lanjut pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari ataupun materi pembelajaran berikutnya secara langsung maupun melalui WAG serta berdoa penutup (Beriman , bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia dan Berkebhinekaan Global, Gotong royong dan mandiri)	

G. Penilaian Hasil Pembelajaran

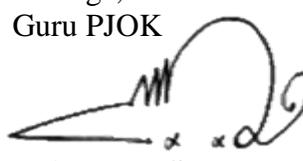
1. Penilaian Sikap : Penilaian sikap melalui pengamatan dan observasi dilakukan melalui aspek (kejujuran, disiplin, tanggung jawab dan percaya diri)
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dalam bentuk pilihan ganda.
3. Penilaian Keterampilan : Tes unjuk kerja praktek atau rubrik penilaian dilakukan melalui aspek sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir dalam latihan kekuatan push up.

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN Kauman Kidul



Nuzulita Dwi Wulan, S.Pd
NIP. 196609091993012004

Salatiga, 06 Desember 2021
Guru PJOK



Krisnanto, S. Pd
NIP. 198903102019022002