

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Oleh : Novika Ratna Ardiani, S.Pd

Email : novikaratna21@gmail.com

Surel : 201800091430@guruku.id

Topik 5 : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Banjarejo
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VI / Ganjil
Materi Pembelajaran	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Kompetensi Inti :

- Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, disekolah dan ditempat bermain (Pengetahuan).
- 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 (Keterampilan)

Kompetensi Dasar	Indikator
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)	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan cara mengukur Berat badan ideal sesuai dengan umur.
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)	<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan cara mengukur Berat badan ideal kepada keluarga dirumah sesuai dengan umur masing-masing.

B. Tujuan Pembelajaran

- Setelah menerima materi, siswa dapat melakukan cara mengukur Berat badan ideal sesuai dengan umur.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara mengukur Berat badan ideal kepada keluarga dirumah sesuai dengan umur masing-masing.

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu										
1. Kegiatan Pendahuluan	<p>a. Guru mengajak peserta didik berdoa. Guru dapat juga menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.</p> <p>b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Guru juga menanyakan kondisi fisik peserta didik.</p> <p>c. Guru memberika apersepsi terkait dengan materi kebugaran jasmani pada pembelajaran sebelumnya.</p> <p>d. Guru memotivasi peserta didik agar mempelajari materi cara menghitung denyut nadi dengan disiplin dan tanggungjawab (penguatan sikap sosial)</p> <p>e. Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.</p> <p>1) Peserta didik menerima hand out tentang lembar kerja menghitung berat badan ideal.</p> <p>2) Guru mengajak peserta didik mempelajari cara menghitung berat badan ideal.</p> <p>3) Berikut rumus yang digunakan menghitung.tinggi badan menggunakan meter (m), berat badan menggunakan kilogram (kg)</p>	2 Menit										
2. Kegiatan Inti	<p><u>Cara Menghitung Body Max Indeks (BMI) dan interpretasi BMI</u></p> $\text{BMI} = \text{BB} / (\text{TB})^2$ <table border="1" data-bbox="395 1153 1225 1339"> <thead> <tr> <th>BMI</th> <th>Status Berat Badan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kurang dari 18.5</td> <td>Kekurangan berat badan</td> </tr> <tr> <td>18.5 – 24.9</td> <td>Normal (Ideal)</td> </tr> <tr> <td>25.0 – 29.9</td> <td>Kelebihan Berat badan</td> </tr> <tr> <td>30.0 atau lebih</td> <td>Kegemukan (Obesitas)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Contohnya :</p> <p>Diketahui : Nama : Bu Novika,(wanita) Umur : 27th Berat badan : 53 kg Tinggi badan : 150cm= 1.5 m</p> <p>Ditanya : Berat Badan Ideal ?</p> <p>Jawab : $\text{BMI} = \text{BB} / (\text{TB})^2$ $= 53 / (1.5)^2$ $= 23.5$</p> <p>Kesimpulan : jadi berat badan bu vika saat ini tergolong <u>normal</u>.</p> <p>4) Guru meminta peserta didik mengamati contoh guru.</p> <p>5) Guru meminta peserta didik mempraktikkan menghitung berat badan ideal tubuhnya sendiri, menggunakan rumus yang dijelaskan oleh guru.</p> <p>6) Guru meminta peserta didik mengemukakan kesulitan dalam menghitung berat badan idealnya.</p> <p>7) Guru membimbing peserta didik saling berkoreksi dan memberikan umpan balik kepada teman secara jujur.</p> <p>8) Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal- hal yang belum jelas dari materi yang dipelajari.</p> <p>9) Peserta didik menerima umpak bali dari tugas individu</p>	BMI	Status Berat Badan	Kurang dari 18.5	Kekurangan berat badan	18.5 – 24.9	Normal (Ideal)	25.0 – 29.9	Kelebihan Berat badan	30.0 atau lebih	Kegemukan (Obesitas)	7 Menit
BMI	Status Berat Badan											
Kurang dari 18.5	Kekurangan berat badan											
18.5 – 24.9	Normal (Ideal)											
25.0 – 29.9	Kelebihan Berat badan											
30.0 atau lebih	Kegemukan (Obesitas)											

	yang dikerjakan. 10) Peserta didik diberikan tugas dirumah untuk mempraktikkan cara menghitung berat badan ideal keluarga atau orang yang tinggal satu rumah atau minimal 3 orang yang berada didekatnya.	
3. Kegiatan Penutup	<p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar melakukan control diri untuk mempertahankan berat badan yang ideal dan membatasi pola makan berlebihan dan menambahkan aktivitas olahraga yang bermanfaat secara tekun, disiplin dan tanggungjawab (penguatan nilai sosial)</p> <p>c. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyamp</p>	1 menit

D. Penilaian

Jenis	Bentuk	Keterangan
<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan 	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Melengkapi Lembar Kerja menghitung berat badan.
<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan 	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan cara menghitung berat badan kepada keluarga.

E. Metode Pembelajaran : Ceramah, Komando dan Kooperatif Learning

F. Sumber dan Media :

- Buku Guru, Aktif Berolahraga, Penjasorkes, Kemendikbud,
- Buku Siswa, Aktif Berolahraga, Penjasorkes, Kemendikbud,

Pakis, 06 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran,

Novika Ratna Ardiani, S.Pd

NIP. -

LAMPIRAN

1. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up,
Indikator	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara mengukur Berat badan ideal sesuai dengan umur.
Teknik Penilaian	Penugasan
Instrumen Penilaian	Penugasan Individu

Lembar kerja peserta didik : Menghitung Berat badan ideal, berilah tanda centang (V) sesuai dengan hasil hitung.

Nama Siswa :

NO	Identitas diri keluarga/saudara	Rumus hitung	Kesimpulan
1.	Nama : Berat badan : kg Tinggi badan : m Umur : th	$BBI = BB / (TB)^2$ = / = (hasil)	Kurang () Normal () Kelebihan () Obesitas ()
2.	Nama : Berat badan : kg Tinggi badan : m Umur : th	$BBI = BB / (TB)^2$ = / = (hasil)	Kurang () Normal () Kelebihan () Obesitas ()
3.	Nama : Berat badan : kg Tinggi badan : m Umur : th	$BBI = BB / (TB)^2$ = / = (hasil)	Kurang () Normal () Kelebihan () Obesitas ()
4.	Nama : Berat badan : kg Tinggi badan : m Umur : th	$BBI = BB / (TB)^2$ = / = (hasil)	Kurang () Normal () Kelebihan () Obesitas ()

Petunjuk Lembar Kerja :

- silakan diisikan identitas diri seseorang yang akan kalian hitung.
- masukkan berat badan dan tinggi badan sesuai rumus hitunglah.
- isi tanda centang pada kesimpulan sesuai dengan hasil yang dihitung.

Rubrik penilaian : setiap nomor 1-4 memiliki nilai 25poin. Nilai maksimal 100.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah score diperoleh}}{\text{Score maksimal}} \times 100$$

