

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Nauhadeoen
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 1 / Satu
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *Cooperative Learning* siswa mampu Memahami tinggi dan berat badan ideal dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan (KD 3.1), dengan indikator:

- a) Siswa dapat melakukan mengukur tinggi dan berat badan.
- b) Siswa dapat menghitung indeks masa tubuh (berat badan ideal)
- c) Siswa mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi dan berat badan .

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a. Mengucapkan salam b. Berdoa c. Mengecek daftar hadir siswa d. <i>Stretching</i> dan aktivitas kebugaran	10 Menit
Inti	PERTEMUAN 1 1) Guru menyiapkan timbangan badan dan pengukur tinggi badan. 2) Guru menjelaskan cara menggunakan alat-alat tersebut. 3) Siswa mempraktekan cara mengukur tinggi dan berat badan kepada temannya secara berkelompok. 4) Siswa mencatat tinggi dan berat badan temannya. PERTEMUAN 2 1) Guru menjelaskan cara menghitung tubuh yang ideal, tinggi badan ² lalu berat badan dibagi hasil kuadrat tinggi badan. 2) Guru menjelaskan klasifikasi dari hasil penghitungan berdasarkan standar WHO. 3) Siswa kembali berkelompok dan menghitung tubuh hasil pengukuran berat dan tinggi badan temannya minggu lalu. 4) Siswa mengetahui klasifikasi tubuh temannya, kurus/normal/gemuk. PERTEMUAN 3 1) Guru mengumumkan klasifikasi indeks masa tubuh siswa minggu lalu kepada siswa 2) Siswa berdiskusi bagaimana tubuh bisa kurus/normal/gemuk. 3) Siswa menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi berat ideal. 4) Guru menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi berat ideal. 5) Siswa mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan ideal.	20 Menit
Penutup	a. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. b. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan) c. Berdoa d. Salam penutup.	5 Menit

3. Penilaian

- a) Pengamatan Sikap (pengamatan dan rekaman sikap)
- b) Penilaian Pengetahuan : (tes tulis, presentasi)
- c) Penilaian Keterampilan: (praktek, unjuk kerja)

Nauhadeoen, 1 Oktober 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru PJOK

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Nauhadeoen
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 1 / Satu
Pertemuan ke : 2
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *Cooperative Learning* siswa mampu memahami tinggi dan berat badan ideal dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan (KD 3.1), dengan indikator:

- a) Siswa mengetahui pengertian pertumbuhan dan perkembangan.
- b) Siswa memahami pengaruh tinggi dan berat badan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a. Mengucapkan salam b. Berdoa c. Mengecek daftar hadir siswa d. <i>Stretching</i> dan aktivitas kebugaran	10 Menit
Inti	PERTEMUAN 4 1) Siswa berdiskusi apa yang dimaksud dengan pertumbuhan dan perkembangan. 2) Siswa mendiskusikan perbedaan tumbuh dan berkembang. 3) Guru menjelaskan arti pertumbuhan dan perkembangan serta perbedaannya. 4) Guru memberikan contoh pertumbuhan dan perkembangan pada manusia PERTEMUAN 5 1) Guru menjelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi pertumbuhan 2) Guru menjelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi perkembangan 3) Guru menjelaskan hubungan berat dan tinggi badan terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada manusia 4) Siswa menjelaskan keuntungan dan kerugian memiliki tubuh yang ideal atau kurus atau gemuk	20 Menit
Penutup	a. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. b. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan) c. Berdoa d. Salam penutup.	5 Menit

3. Penilaian

- a) Pengamatan Sikap (pengamatan dan rekaman sikap)
- b) Penilaian Pengetahuan : (tes tulis, presentasi)
- c) Penilaian Keterampilan: (praktek, unjuk kerja)

Nauhadeoen, 8 Oktober 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru PJOK

(Silfester Midaun, S.Pd, SD)
NIP.197104071999031003

Illgner Ndun, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Nauhadeoen
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 1 / Satu
Pertemuan ke : 3
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *Resiprocal* siswa mampu memahami gizi dan menu seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh (KD 3.3), dengan indikator:

- a) Siswa mengetahui komponen gizi yang dibutuhkan manusia.
- b) Siswa memahami manfaat gizi dan menu seimbang bagi kesehatan tubuh.
- c) Siswa mengetahui nama-nama vitamin dan kegunaannya.
- d) Siswa mengetahui menu 4 sehat 5 sempurna.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a. Mengucapkan salam b. Berdoa c. Mengecek daftar hadir siswa d. <i>Stretching</i> dan aktivitas kebugaran	10 Menit
Inti	PERTEMUAN 6 1) Guru menjelaskan pengertian gizi dan menu seimbang 2) Siswa berdiskusi menyebutkan makanan yang bergizi bagi tubuh 3) Guru melengkapi kekurangan siswa mengenai komponen gizi dan jenis makanannya, 4) Guru menjelaskan fungsi dari setiap komponen gizi terhadap tubuh manusia 5) Siswa dibagi kelompok untuk membawa contoh makanan dari setiap komponen gizi PERTEMUAN 7 1) Guru menjelaskan manfaat gizi dan menu seimbang bagi tubuh 2) Siswa menjelaskan makanan apa saja yang dibutuhkan manusia 3) Guru menjelaskan yang terjadi pada tubuh ketika kekurangan gizi 4) Siswa berdiskusi dengan kelompok mengenai fungsi dari makanan yang dikonsumsi 5) Siswa menyebutkan nama-nama vitamin dan kegunaannya PERTEMUAN 8 1) Siswa menyebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna 2) Siswa mengetahui kandungan gizi dari setiap jenis makanan 4 sehat 5 sempurna 3) Siswa dibagi kelompok untuk membawa makanan 4 sehat 5 sempurna untuk dipresentasikan di depan kelas	20 Menit
Penutup	a. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. b. Mengingatkan untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan, (Jaga jarak, pakai masker dan sering cuci tangan) c. Berdoa d. Salam penutup.	5 Menit

3. Penilaian

- a) Pengamatan Sikap (pengamatan dan rekaman sikap)
- b) Penilaian Pengetahuan : (tes tulis, presentasi)
- c) Penilaian Keterampilan: (praktek, unjuk kerja)

Nauhadeoen, 15 Oktober 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru PJOK

(Silfester Midaun, S.Pd, SD)
NIP.197104071999031003

Illgner Ndun, S.Pd

