

# RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN (RPP)

Oleh: Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd.

- Nama Pelatihan : “*Exercise on the Bed*”
- Nama Mata Diklat : Penerapan “*Exercise on The Bed*” Untuk Membiasakan Hidup Aktif Dan Sehat
- Tujuan Pelatihan : Melalui implementasi *Exercise on the Bed* peserta dapat menganalisis, mempraktikkan dan berbagi praktik baik berkenaan manfaat, langkah-langkah berolahraga di atas kasur untuk membiasakan budaya hidup sehat yang dilakukan dengan benar dan gembira.
- Indikator Pelatihan : Peserta mampu menganalisis dan mempraktikkan cara melakukan *Exercise on the Bed* untuk membiasakan budaya hidup sehat.
- Alokasi Waktu : 10 Menit

## A. Pendahuluan (2 Menit)

- i** 1. Apersepsi
  - a. Berdoa dipimpin salah satu relawan peserta
  - b. menyapa, menanyakan perasaan maupun kondisi fisik saat ini dan mengecek kehadiran peserta dengan “*Emotion Zone*”
  - c. menjelaskan materi dan tujuan pembelajaran hari ini
  - d. memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta kaitan manfaat materi dengan kehidupan sehari-hari
2. Membuat kesepakatan kelas untuk mendukung pembelajaran hari ini

## B. Kegiatan Inti (6 Menit)

- i** 1. Menjelaskan alur pembelajaran “*Exercise on The Bed*” dan memberikan pertanyaan pemantik “Pentingnya hidup sehat (5W + 1 H)?”
2. Peserta diberi kebebasan untuk menyelesaikan pembelajaran dengan perorangan atau membentuk tim maksimal 2 orang / tim
3. Adapun sintak atau tahapan pembelajaran adalah:
  - a. Identification**

Peserta didik mengidentifikasi pentingnya pembiasaan budaya hidup aktif dan sehat melalui tayangan media atau pengalaman pribadi peserta.
  - b. Search**

Peserta mencari referensi dari mana saja dan siapa saja yang dianggap valid untuk bisa membantu mengidentifikasi masalah diatas.
  - c. Planning**

Peserta didik menentukan kata kunci jawaban dari identifikasi masalah yang ada baik secara perorangan/ tim yang sudah dibentuk dengan menuliskan pada lembar kertas yang telah disediakan.
  - d. Creative**

Peserta menganalisis gerakan-gerakan latihan yang bisa dilakukan di atas Kasur dan menuliskan pada media apapun bisa dalam bentuk ppt/artikel/poster/vlog/ tulisan tangan dll, sesuai dengan kemampuan dan keinginan baik secara perorangan/ kesepakatan tim yang sudah dibentuk.

**e. Share**

Peserta membagikan/mempresentasikan hasil analisis gerakan-gerakan latihan yang bisa dilakukan di atas Kasur “*Exercise on The Bed*” kepada peserta lain.

**f. Practice**

Peserta mempraktikkan hasil analisis gerakan-gerakan latihan yang bisa dilakukan di atas Kasur “*Exercise on The Bed*”

**g. Communication**

Peserta menyampaikan pengalaman dan perasaanya dalam menganalisis dan mempraktikkan “*Exercise on The Bed*”.

### C. Penutup (2 Menit)

- i** 1. Melakukan refleksi terhadap materi yang telah dipelajari
2. Menyimpulkan kegiatan pembelajaran
3. Memberikan penguatan terhadap manfaat “*Exercise on The Bed*”
4. Menyampaikan penugasan
5. Memberikan penghargaan dan diakhiri dengan berdo'a

### Penilaian

- i** 1. Penilaian Sikap
2. Penilaian Pengetahuan
3. Penilaian Keterampilan

Sumber/Media : Gambar/ Slide

Surakarta, Juni 2021

Guru



Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd