

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Program Profesi Guru (PPG)**



Oleh :

SUGIYANTO, S.Pd

NIM: 2000103921220046

PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

2020

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SDN SELOGABUS I  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : V/1  
**Materi Pokok** : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 1 x 3 x 35 menit ( 1 x pertemuan )

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Memahami prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk Latihan : daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.	3.5.1 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui Latihan kekuatan otot dada dan perut
4.6 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk Latihan : daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.	4.6.1 Mempraktekan aktivitas kebugaran jasmani melalui Latihan kekuatan otot dada dan perut

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati video pembelajaran peserta didik dapat menjelaskan bentuk latihan kekuatan otot lengan,dada dan perut kusunya push up dan sit up.
2. Setelah mempelajari aktivitas kebugaran jasmani latihan kekuatan otot peserta didik dapat menjelaskan langkah-langkah latihan kekuatan otot lengan,dada, dan perut kusunya push up dan sit up.
3. Dengan berdiskusi dan mengamati video latihan kekuatan otot lengan,dada, dan perut, peserta didik mengerti gerakan push up dan gerakan sit up yang baik dan benar.
4. Setelah mempelajari latihan kekuatan otot lengan, dada, dan perut peserta didik mampu mempraktekan gerakan push up dan sit up dengan baik.

## **D. Materi Pembelajaran**

- Aktivitas Latihan kekuatan otot lengan, dada, dan perut kusunya Gerakan push up dan sit up.

## **E. Metode Pembelajaran**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran Aktivitas Latihan Roll ;Depan antara lain.

- Model : Project Based Learning, Problem-Based Learning.
- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi / mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Teknik : *Example Non Example*
- Metode : Tanya Jawab, Diskusi dan Penugasan

## **F. Media Pembelajaran**

### 1. Media

- Video pembelajaran latihan push up dan sit up
- Gambar

### 2. Alat dan Bahan

- Peluit
- Matras/ tikar
- HP/laptop

## **G. Sumber Belajar**

### SUMER

- Buku PJOK kelas 4 Semangat Berolahraga
- Internet/ youtube
- Lembar kerja siswa

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Kegiatan Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengondisikan peserta didik agar mengikuti pembelajaran melalui Grup di aplikasi WA serta membagi peserta didik kedalam beberapa kelompok kecil agar yang tidak punya hp tetap bisa mengikuti pembelajaran serta membagi Pasword dan ID Zoom meting. ID = 4167006560 dan PASSWORD= 9QCbYS</li> <li>2. Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan peserta didik dengan salam,menanyakan kabar melalui pesan suara pada Grub WA,kemudian mengarahkan peserta didik untuk masuk aplikasi Zoom meting dan dilanjut mengabsen peserta didik satu persatu melalui Zoom meting .<b>(Comunication 4c) (PPK disiplin)</b></li> <li>3. Guru meminta peserta didik untuk berdo'a Melalui aplikasi Zoom meting. <b>( PPK RELIGIUS)</b></li> <li>4. Guru mengajak peserta didik menyanyikan lagu garuda pancasila. <b>(PPK Nasionalisme)</b></li> <li>5. Guru memberi motivasi pada pesrta didik agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan dan dilanjut membagikan tautan link video pembelajaran. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqJuVOYvIDM">https://www.youtube.com/watch?v=OqJuVOYvIDM</a></li> <li>6. Guru menyampaikan apersepsi tujuan pembelajaran hari ini tentang latihan kekuatan otot lengan,dada,dan perut melalui gerakan push up dan sit up menggunakan aplikasi <b>zoom</b> meting <b>(Comunication 4C)</b></li> <li>7. Peserta didik dan Guru bertanya jawab berkaitan dengan materi yang akan dipelajari melalui aplikasi <b>zoom</b> meting . <b>(4C Collaboration Saintifik-menanya)</b></li> </ol>	<p>20 menit</p>
<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>A. Mengamati dan Menalar</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menugaskan peserta didik untuk mengamati dan mencari informasi tentang Latihan kekuatan otot lengan,dada,dan perut dari video pembelajaran yang akan dilihat</li> <li>2. Setelah memberi tugas guru dan peserta didik log out dari aplikasi Zoom meting dilanjut peserta didik mengamati video pembelajaran dan guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk menulis dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan dalam video pembelajaran tersebut. <b>(PPK Mandiri)</b></li> </ol> </li> <li><b>B. Menanya</b></li> </ol>	<p>50 menit</p>

	<p>1. Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk memberikan pertanyaan terkait video yang sudah ditonton melalui pesan suara pada grup WA. (<b>Communication</b>)</p> <p><b>C. Mencoba</b></p> <p>1. Sebelum peserta didik mempraktekkan gerakan Latihan push up dan sit up Depan Guru memberi tugas peserta didik membuat catatan tentang Langkah-langkah Latihan push up dan sit up.</p> <p>2. Guru menugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan pemanasan dan mempraktikkan Latihan Gerakan push up dan sit up sesuai informasi yang didapat dari video yang ditonton, dan mempraktekkannya di halaman rumah dengan peralatan pengganti matras dengan alat pengganti seadanya seperti Kasur lantai atau tikar , sambil di rekam teman satu kelompok dengan durasi waktu 3-5 menit secara bergantian dan dilanjut gerakan pendinginan, kemudian tiap anak mengirim video yang telah dibuat melalui grup WA. (<b>PPK KERJASAMA dan GOTONG ROYONG</b>)</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi pembelajaran tentang pembelajaran yang sudah dilakukan dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar materi Latihan push up dan sit up. menggunakan chat atau Voice Note di aplikasi WA.</p> <p>2. Guru mengevaluasi Video yang telah dibuat oleh peserta didik dan menyampaikan hasilnya melalui media chat atau Voice note WA.</p> <p>3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya melalui voice note pada aplikasi WA.</p> <p>4. Guru menutup pembelajaran dengan Salam dan do'a. (<b>PPK Religius</b>)</p>	35 menit

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, yang aktif dalam forum aplikasi WA dan zoom meeting Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	RG	TJ	DS			
1	...	75	75		50	75	275	68,75	C

2	...	...	...		...	...	...	...	...
---	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	-----

**Keterangan :**

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- RG : Religius
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

**Catatan :**

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

**2. Penilaian Pengetahuan**

- \*Menyebutkan Langkah-langkah melakukan Gerakan Roll Depan.
- \*Memberikan tes Tulis berupa soal yang dikirim melalui WA.

**3. Penilaian Keterampilan**

- \* Menggunakan unjuk kerja hasil video yang sudah dibuat siswa

Berikut ini instrument penilaian hasil unjuk kerja

Kriteria	Skor	Skor	Skor
	80-100	70-80	60-70
1. Mampu mempraktekan Gerakan push up	Memenuhi i 3kriteria	Memenuhi 2 kriteria	Memenuhi 1 kriteria
2. Mampu mempraktekan Gerakan sit up			
3. Mampu mempraktekan Gerakan push up 5x dan sit up 5x			

**4. Remedial**

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

**5. Pengayaan**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

Mengetahui,  
Kepala SDN SELOGABUS I

Parengan 23 oktober 2020  
Guru Mapel PJOK

**Dra.TRI KUNTARI.**  
NIP. 1966062119191032010

**SUGIYANTO, S.Pd.**  
NIP. -