

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan : SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kompetensi Dasar : 3.1 dan 4.1
 Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional*
 Materi Pokok : Bola Besar (Basket)
 Sub Materi : Variasi dan kombinasi gerak dalam permainan bola basket
 Kelas / Semester : VI / Ganjil
 Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Bola Basket • Guru memberikan gambaran tentang Bola Basket dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Bola Basket menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Bola Basket
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➢ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➢ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➢ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➢ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket ;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➤ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➤ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Bola Basket • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Bola Basket
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Bola Basket • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak yang membentuk keterampilan bermain dalam permainan bola basket diantaranya menangkap dan melempar bola, menangkap dan menggiring bola, menangkap dan memasukkan bola dengan berbagai cara

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar (Bola Basket)

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.2 dan 4.2 Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
Materi Pokok	: Bola Kecil (Softball)
Sub Materi	: Variasi dan kombinasi gerak dalam permainan softball
Kelas / Semester	: VI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <i>Softball</i> • Guru memberikan gambaran tentang <i>Softball</i> dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran <i>Softball</i> menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <i>Softball</i>
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar ➢ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➢ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➢ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➢ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➢ Bermain Softball sederhana
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➤ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➤ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➤ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➤ Bermain Softball sederhana
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar ➤ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➤ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➤ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➤ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➤ Bermain Softball sederhana
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <i>Softball</i> • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <i>Softball</i>
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <i>Softball</i> • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Untuk dapat bermain softball, kamu perlu menguasai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor meliputi ; berjalan, berlari dan melempar. Gerak dasar nonlokomotor meliputi ; mengayun lengan, menekuk lutut dan membungkukkan badan. Gerak dasar manipulatif meliputi melempar, menangkap dan memukul bola.

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil (*Softball*)

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.3 dan 4.3 Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional
Materi Pokok	: Atletik
Sub Materi	: Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar
Kelas / Semester	: VI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Atletik • Guru memberikan gambaran tentang Atletik dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Atletik menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Atletik
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) ➤ Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) ➤ Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar

	dengan berkelompok
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Atletik Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Atletik
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Atletik Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dapat dipraktikkan dengan variasi dan kombinasi dalam rangkaian gerak, seperti permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.4 dan 4.4 Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**
Materi Pokok	: Pencak Silat
Sub Materi	: Variasi dan kombinasi gerak dalam pencak silat
Kelas / Semester	: VI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam pencak silat

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Pencak Silat • Guru memberikan gambaran tentang Pencak Silat dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Pencak Silat menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Pencak Silat
Critical Thingking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai) ➢ Gerak langkah dan belaian (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaian)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai) ➢ Gerak langkah dan belaian (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaian)
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap

	<p>kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai)</p> <p>➤ Gerak langkah dan belaan (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaan)</p>
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Pencak Silat • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Pencak Silat
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Pencak Silat • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dalam pencak silat ada beberapa macam. Gerakan – gerakan tersebut dapat dilakukan sendiri maupun berpasangan. Setiap gerakan memiliki tingkat kesulitan tersendiri. Oleh karena itu, harus dilakukan dengan hati – hati dan dibawah pengawasan guru. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan saat mempraktikkan setiap gerakan

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam pencak silat

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5 Memahami / Mempraktikkan 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	: Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani
Kelas / Semester	: VI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Guru memberikan gambaran tentang Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Kebugaran Jasmani menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Kebugaran Jasmani
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➢ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➢ Latihan kecepatan (lari cepat) ➢ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➢ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➢ Latihan kecepatan (lari cepat) ➢ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan

(Komunikasi)	bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➤ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➤ Latihan kecepatan (lari cepat) ➤ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➤ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
Creativity (Kreativitas)	Kesimpulan Pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Kebugaran Jasmani
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Latihan kebugaran jasmani dapat berupa latihan pembentukan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan berbagai tes, seperti lari 40 meter, tes angkat tubuh (gantungan siku), tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010