



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Disusun Oleh:
JANUAR IKHSAN
201508435256

**PENDIDIKAN PROFESI GURU
UNIVERSITAS SILIWANGI
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING

Satuan Pendidikan	: SDN Darangdan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VI / Genap
Materi Pokok	: Latihan Kebugaran Jasmani (<i>Push Up</i>)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. 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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , menghitung kelenturan tungkai)	3.5.1 (C3) Mengemukakan pengertian latihan kekuatan otot gerakan <i>push up</i> 3.5.2 (C4) Menelaah prosedur atau tahapan-tahapan melakukan latihan kekuatan otot gerakan <i>push up</i> yang benar
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , menghitung kelenturan tungkai)	4.5.1 (P2) Melakukan latihan kekuatan otot gerakan <i>push up</i> sesuai dengan prosedur gerakan yang benar

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini, diharapkan **peserta didik** mampu :

1. Aspek Apektif

(Taksonomi Bloom A4 dan A5)

- **(A4) Membangun** sikap **disiplin** dalam melakukan latihan kekuatan otot gerakan *push up*.
- **(A5) Membiasakan** untuk selalu **bekerjasama** dan **semangat** dalam mengikuti pembelajaran latihan kekuatan otot gerakan *push up*.

Keterangan / Deskripsi Sikap Semangat, Disiplin dan Kerjasama):

- **Semangat**
 1. Anak berani berinisiatif
 2. Anak aktif melakukan semua kegiatan
 3. Anak selalu ingin memperbaiki kesalahan
- **Disiplin**
 1. Anak memenuhi petunjuk guru dalam mengikuti proses KBM
 2. Anak mengikuti kesepakatan bersama dalam kelompok
 3. Anak tidak terlambat mengikuti pembelajaran (tepat waktu)
- **Kerjasama**
 1. Anak mau membantu teman selama kegiatan pembelajaran
 2. Anak menghargai teman pada proses KBM
 3. Anak tidak mengganggu teman pada proses KBM

2. Aspek Pengetahuan

Taksonomi Bloom (C4 dan C6)

- **(C3) Mengemukakan** pengertian tentang latihan kekuatan otot gerakan *push up* dengan benar
- **(C4) Menelaah** prosedur atau tahapan-tahapan melakukan latihan kekuatan otot gerakan *push up* dengan benar

3. Aspek Keterampilan

Taksonomi Bloom (P2)

- **(P2) Melakukan** latihan kekuatan otot gerakan *push up* dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

Latihan kekuatan otot gerakan *push up*

2. Materi Pembelajaran Remedial

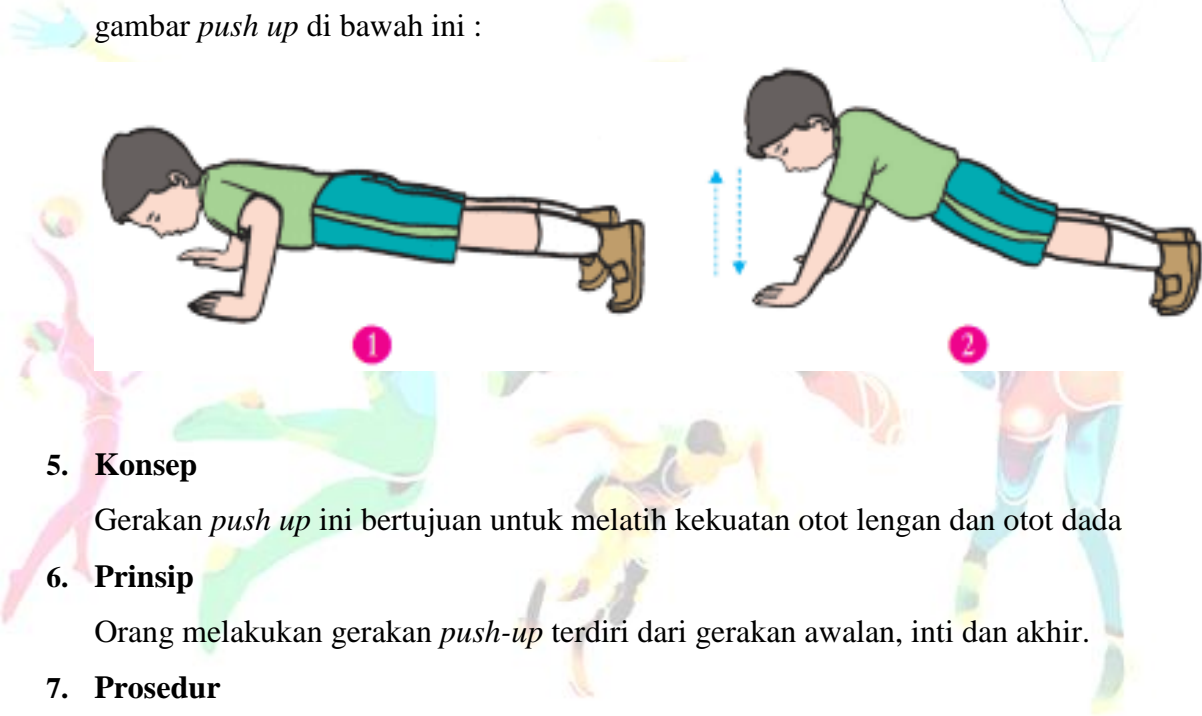
Diberikan kepada peserta didik yang nilai akhirnya tidak memenuhi KKM

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Diberikan kepada peserta didik yang nilainya sudah memenuhi KKM. Mereka diberikan materi pembelajaran latihan kekuatan otot lebih lanjut, misal gerakan *sit up*

4. Fakta:

Latihan kebugaran jasmani bisa dilakukan dimana saja. Pada situasi saat ini pembelajaran dilakukan secara daring, maka praktek bisa dilakukan di rumah. Contoh gambar *push up* di bawah ini :



5. Konsep

Gerakan *push up* ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot dada

6. Prinsip

Orang melakukan gerakan *push-up* terdiri dari gerakan awalan, inti dan akhir.

7. Prosedur

Peserta didik harus banyak berlatih melakukan gerakan *push up* dengan tahapan-tahapan atau prosedur gerak yang benar

E. Strategi Pembelajaran

- | | |
|------------------------|--|
| 1) Pendekatan | : <i>Scientific</i> (5 M) |
| 2) Model Pembelajaran | : <i>Problem based learning</i> berbasis ICT dan TPACK |
| 3) Metode Pembelajaran | : Diskusi, Ceramah, Demonstrasi |

F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media:

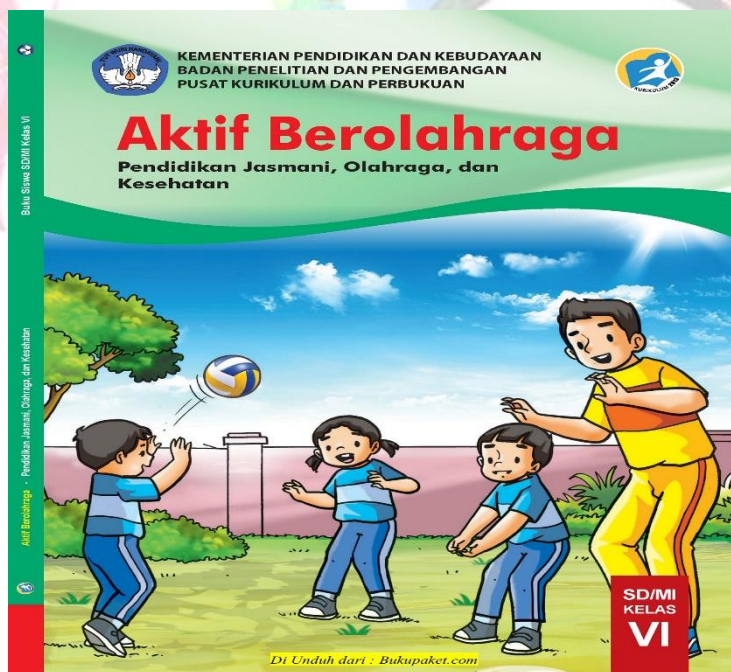
- Video dari Youtube dengan laman (https://www.youtube.com/watch?v=UdQwtNF_dJU) (L) dan (<https://www.youtube.com/watch?v=PgnizExIiV0>) (P) tentang pembelajaran gerakan Push Up
- Lembar Kerja (*work sheet*) dan penilaian gerakan *push up*
- WA Grup
- Google Form

2. Alat :

- Laptop
- HP Android
- Tikar empuk / kasur Palembang
- Tongkat pramuka (permainan tradisional)

G. Sumber Pembelajaran :

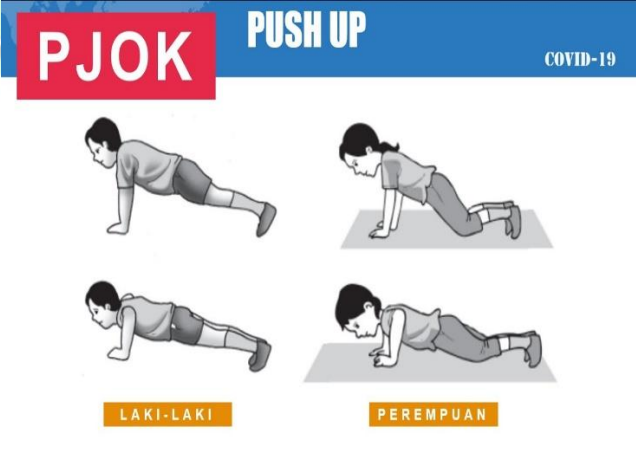
- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013





- Modul/bahan ajar,
- Link Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=UdQwtNF_dJU) (L) dan (<https://www.youtube.com/watch?v=PgnizExIiV0>) (P)

H. Kegiatan Pembelajaran

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan ke – 1 (2 x 35Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	Kecakapan Abad 21 (PPK)
<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik membuka link zoom meet yang dibagikan di WA Group kelas VI oleh gurunya. ➤ Guru memberi salam melalui <i>zoom meeting</i> yaitu : <ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kabar kesehatan kepada peserta didik - Menyapa peserta didik sudahkah sarapan atau belum - Mengingatkan kepada peserta didik untuk selalu membantu orangtua di rumah dalam membersihkan rumah agar rumah tetap bersih dan jauh dari penyakit menular ➤ Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik berkaitan dengan masa pandemi Covid-19. Dalam hal ini mengingatkan peserta didik untuk selalu menjaga protokol kesehatan,dengan melakukan gerakan 3 M (Memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dan menjaga jaga jarak). ➤ Berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh salah seorang siswa. ➤ Menyanyikan lagu Garuda Pancasila, satu anak maju ke depan untuk memimpin, guru menayangkan videonya. ➤ Peserta didik mengisi daftar hadir di aplikasi <i>goole form</i> yang link nya sudah dikirim ke WA dan guru memeriksa kehadiran siswa langsung melalui <i>zoom meeting</i>. ➤ Guru memeriksa kerapihan dan kesehatan fisik peserta didik, seperti memeriksa kuku, rambut dan pakaian. Kalau ada yang panjang kukunya, dan rambutnya panjang apalagi di cat, guru langsung memberikan teguran. Dan pada saat tatap maya anak tersebut harus sudah rapih lagi <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengaitkan materi pembelajaran kebugaran jasmani yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya. ➤ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan melempar pertanyaan. ➤ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 	<p>Nilai-nilai yang terkandung: Disiplin, Gotong Royong, Religius, Nasionalisme dan <i>Leadership</i></p>

Motivasi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan stimulus berupa “Tepuk Semangat” 2 kali kepada peserta didik ➤ Peserta didik pada saat zoom meet bermain lagu “Sedang Apa” secara berkelompok (kelompok laki-laki dengan kelompok perempuan) ➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. ➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung saat ini tentang materi kebugaran jasmani latihan kekuatan <i>Push Up</i> 		
Pemberian Acuan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberitahukan materi pelajaran kebugaran jasmani latihan kekuatan <i>Push Up</i> ➤ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang sedang berlangsung 		
Kegiatan Inti (50 Menit)		
Sintak Model Pembelajaran (<i>Problem based Learning</i>)	Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik) ↓	Kecakapan Abad 21 (PPK, 4C dan Literasi)
Sebelum ke model PBL, Guru memberikan Stimulation (Pemberian stimulus)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik menyimak pemaparan dari guru tentang aktivitas kebugaran jasmani latihan kekuatan <i>Push Up</i>  <p style="text-align: center;"> LAKI-LAKI PEREMPUAN </p>	<i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)
Model PBL menurut Bransford and Stein dalam jamie kirkley, 2003:3) ↓	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengaitkan permasalahan pembelajaran <i>Push Up</i> pada pertemuan sebelumnya atau minggu yang lalu ➤ Guru menayangkan video tentang gerakan <i>Push Up</i> yang benar dan gerakan <i>Push Up</i> yang salahnya dan peserta didik mengamati video tersebut. Link videonya di bawah ini : 	<i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)
Problem Satatement (Orientasi Terhadap Masalah)		

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Video <i>Push Up</i> Laki-laki : https://www.youtube.com/watch?v=XmW7jDaB6EI ❖ Video <i>Push Up</i> Perempuan : https://www.youtube.com/watch?v=Rzs7JmUsRU8 ➤ Guru dan peserta didik berdiskusi atas permasalahan dalam praktek gerakan <i>Push Up</i>. Hasil diskusinya membahas tentang kesulitan atau permasalahan yang terdiri dari : <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kedua tangan belum sempurna, terlalu lebar 2. Kedua sikut menghadap keluar 3. Tahanan atau tumpuan kedua lengan tidak terlalu kuat 4. Posisi badannya terlalu membungkuk atau terlalu menungging 5. Posisi pantatnya terlalu ke atas atau terlalu ke bawah 6. Salah satu lutut atau kedua lutut menyentuh lantai (push up laki-laki) 7. Posisi tubuhnya tidak sempurna atau tidak lurus dalam melakukan gerakan push up ➤ Peserta didik menyimak materi pembelajaran yang dijelaskan melalui PPT tentang kebugaran jasmani latihan kekuatan <i>Push Up</i> ➤ Guru memberikan kesempatan bertanya pada peserta didik tentang permasalahan gerakan push up yang sudah disampaikan oleh guru sebelumnya. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p>
<p>Data Collecting (Organisasi Belajar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan gerakan pemanasan statis dan pemanasan dinamis serta pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana. Gerakan pemanasan ini berorientasi pada gerakan <i>push up</i>. Seperti gerakan “Gerobak Dorong” yang dilakukan secara berpasangan. Dibantu oleh kakaknya atau orangtuanya dengan cara memegang kedua kakinya. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan LKPD kepada setiap peserta didik tentang perintah dan indikator tugas gerak <i>push up</i> untuk laki-laki dan perempuan. ➤ Melalui <i>zoom meet</i> peserta didik dibagi dalam kelompok kerja, ada yang sebagai pelaku dan juga pengamat / observer (berpasangan), kemudian berdiskusi dengan teman satu kelompok atau dengan kelompok lain untuk menyelesaikan permasalahan dalam mempraktikkan gerakan <i>push up</i>. ➤ Peserta didik mencoba melakukan tahapan gerakan <i>push up</i> secara bergantian dengan diamati oleh kelompok yang bertugas sebagai pengamat. (siswa dengan siswa/ siswi dengan siswi) ➤ Hasil perbaikan gerakan dari setiap kelompok tersebut harus dilakukan kembali agar gerakan <i>push up</i> dari siswa dan siswi dilakukan sesuai dengan prosedur gerakan yang benar. <div data-bbox="491 907 1212 1220" style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gambar 1.1 Push Up Laki-laki dan perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alas yang digunakan adalah kasur Palembang ataupun tikar yang empuk. 	<p style="text-align: center;">Kolaborasi</p> <p style="text-align: center;">Inisiatif</p> <p style="text-align: center;">Kreatif</p>
<p style="text-align: center;">Data Processing (Proses Penelitian individual maupun kelompok)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik mengumpulkan berbagai data dan informasi dari berbagai sumber (buku ajar/buku paket, modul dan sumber lain) sebagai bahan perbaikan atau untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah dalam melakukan gerakan <i>push up</i>. ➤ Peserta didik secara individu berlatih gerakan <i>push-up</i> dengan hitungan sebanyak 1 set, kemudian istirahat 1 menit, dilanjutkan lagi <i>push up</i> sebanyak 1 set. 	<p style="text-align: center;"><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p style="text-align: center;">Inisiatif</p>

<p>➔</p> <p>Verification (Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik melakukan perbaikan dengan mengulang kembali gerakan <i>Push Up</i> yang masih kurang sesuai dengan masukan dari guru dan rekan satu kelompok. ➤ Melalui <i>zoom meet</i> Peserta didik melakukan permainan tradisional “dagongan secara berpasangan”. Permainan ini bermanfaat melatih kekuatan kedua lengan karena permainan ini dilakukan dengan saling dorong-mendorong adu kekuatan. Alat yang digunakan adalah tongkat pramuka. Bisa dilakukan dengan adik atau kakaknya 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p>Kolaborasi</p>
<p>➔</p> <p>Reflection (Analisis dan Evaluasi proses penyelesaian masalah)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru dan peserta didik atau antar sesama temannya saling berdiskusi memberikan penguatan menyimpulkan materi pembelajaran, menyajikan hasil latihan gerakan <i>Push up</i> secara individual sesuai tahapan gerak. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p>
Kegiatan Penutup (10 Menit)		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan cara : <ol style="list-style-type: none"> a. Remas-remas atau mengepal-engepal kedua tangan b. Mengayunkan kedua lengan c. Mengayunkan kedua kaki d. Ambil nafas dari hidung dan buang dari mulut dilakukan 3 kali ➤ Guru memberikan LKPD Pengetahuan untuk dikerjakan di rumah, petunjuk pengisiannya ada di lembar LKPD <ul style="list-style-type: none"> • Mengagendakan tugas untuk membaca materi pertemuan berikutnya, yaitu kebugaran jasmani gerakan <i>sit up</i> untuk melatih kekuatan otot perut. • Guru menyampaikan evaluasi dari materi yang telah diberikan, memberikan koreksi dan penguatan pada peserta didik yang telah menguasai materi dengan baik. • Berdoa dipimpin oleh guru. • Peserta didik merapihkan alat-alat yang sudah digunakan dan menyimpannya ke tempat semula. Kalau di rumah simpan lagi ke tempat asalnya. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p>Religius</p>

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan (*Instrumen Penilaian Terlampir*)

1. Teknik Penilaian

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| a) Penilaian Sikap | : Observasi / Pengamatan |
| b) Penilaian Pengetahuan | : Tes tertulis dan penugasan |
| c) Penilaian Keterampilan | : Unjuk Kerja Keterampilan Gera |

2. Instrumen Penilaian

- a) Observasi : Lembar pengamatan / Observasi
- b) Tes tertulis dan penugasan : Lembar Kerja (SOAL) / Modul
- c) Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

3. Remedial

- a) Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu dicapai
- b) Tugas mandiri yaitu mempelajari materi pada indikator yang belum dicapai bersama tutor sebaya yang nilainya sudah mencapai KKM

4. Pengayaan

- a) Menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indikator pembelajaran tertentu
- b) Diberikan materi untuk pertemuan berikutnya atau ketrampilan dengan tingkat kesulitan lebih kompleks agar lebih trampil

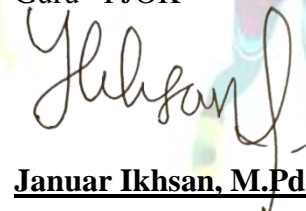
Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Hj. Hafrinita

NIP. 196206271982062002

Sumedang, Oktober 2021
Guru PJOK



Januar Ikhsan, M.Pd

NIP. 199101302015031001

Catatan Kepala Sekolah / Supervisor :

Dalam merancang RPP sudah sesuai dengan Silabus pembelajaran PJOK. Dalam pelaksanaannya nanti, tahapannya harus sesuai dengan RPP.