

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)** **(LURING)**

Oleh: SLAMET DUHRONI, S.Pd., M.Si.

Satuan Pendidikan : SD Negeri 02 Sidorejo  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VI (enam) / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan  
(*Physical Fitness Related Health*).  
Alokasi Waktu : 10 menit (simulasi mengajar)

### **A. KOMPETENSI INTI**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara
3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain
4. Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

### **B. KOMPETENSI DASAR/INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Hasil Pembelajaran</b>
3.5 Penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan).	3.5.1 Menghimpun informasi salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 3.5.2 Mengkatagorikan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan).

### **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta didik mampu menghimpun informasi tentang bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
2. Peserta didik mampu mengkatagorikan tentang bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan).
3. Peserta didik mampu mempraktikkan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani daya tahan yang terkait dengan kesehatan.

### **D. MATERI PEMBELAJARAN**

Pada pertemuan ini guru menyampaikan materi mengenai latihan kebugaran jasmani jenis daya tahan, meliputi: lari, bersepeda, *skipping*/loncat tali, dan berenang. latihan yang dilakukan secara rutin akan dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

## E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a) Memulai pembelajaran dengan mengucapkan salam kepada peserta didik, menayakan kabar dan kehadiran peserta didik. b) Mengajak peserta didik berdoa sebelum pembelajaran, yang dipimpin oleh peserta didik yang pertama kali hadir. c) Menyanyikan lagu nasional (Garuda Pancasila) bersama-sama. d) Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dipelajari pada pertemuan kali ini. e) Kegiatan pembiasaan membaca/ menulis/ mendengarkan/ berbicara oleh peserta didik dengan menjawab pertanyaan guru.	2 menit
Kegiatan Inti	Model pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran adalah model <i>discovery learning</i> . a) Guru mengajak peserta didik mengamati beberapa gambar latihan kebugaran yang ditampilkan melalui media gambar (lembar kerja 1). b) Guru memberi kesempatan peserta didik untuk melakukan tanya jawab mengenai latihan kebugaran jasmani berdasarkan hasil pengamatan. c) Guru memfasilitasi peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber mengenai latihan kebugaran jasmani, untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan. d) Guru mengarahkan peserta didik membuat hipotesis berdasarkan informasi yang diperoleh. e) Peserta didik mengerjakan tugas sebagai pendalaman pemahaman konsep latihan kebugaran jasmani (lembar kerja 2) f) Guru memberi kesempatan peserta didik menyampaikan hasil kegiatannya secara lisan.	6 menit
Penutup	a) Guru bersama peserta didik merefleksikan hasil pembelajaran. b) Guru menyampaikan tentang materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya. c) Guru menutup pembelajaran dengan salam dan doa penutup dipimpin oleh ketua kelas.	2 menit

## F. SUMBER/MEDIA PEMBELAJARAN

### 1. Sumber Pembelajaran:

- Sutrisno, Hadi dkk. 2019. *Buku Guru Semangat Berolahraga: Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno, Hadi dkk. 2020. *Buku Siswa Semangat Berolahraga: Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Buku-buku pengayaan dan referensi yang relevan.

### 2. Media Pembelajaran:

Gambar orang berolahraga: berlari, bersepeda, *skipping*/loncat tali, dan berenang.

## **G. PENILAIAN**

Penilaian pada pembelajaran ini adalah penilaian aspek sikap melalui observasi/pengamatan, penilaian aspek pengetahuan melalui tes tertulis, dan aspek keterampilan melalui hasil praktik gerak.

Pemalang, 31 Desember 2021

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 02 Sidorejo,

Guru Mata Pelajaran,

Slamet Duhroni, S.Pd., M.Si.  
NIP 19690909 199503 1 005

Slamet Duhroni, S.Pd., M.Si.  
NIP 19690909 199503 1 005

**Lampiran 1**

**LEMBAR KERJA 1**

Amatilah gambar-gambar di bawah ini. Tuliskan nama kegiatan olahraga latihan kebugaran jasmani dan alasannya mengapa kegiatan tersebut tergolong latihan daya tahan!

Tabel 1 Lembar Kerja Latihan Kebugaran Jasmani

1		Nama kegiatan olahraga ..... Tuliskan alasannya ..... ..... ..... .....
2		Nama kegiatan olahraga ..... Tuliskan alasannya ..... ..... ..... .....
3		Nama kegiatan olahraga ..... Tuliskan alasannya ..... ..... ..... .....
4		Nama kegiatan olahraga ..... Tuliskan alasannya ..... ..... ..... .....

**KUNCI JAWABAN**

**Lembar Kerja 1**

1. Nama kegiatan olahraga **besepe**  
 Alasannya: mengayuh sepeda membutuhkan tenaga. Ketika kaki mengayuh sepeda saat itu pula jantung berdetak memompa darah sesuai irama kayuhan kaki.
2. Nama kegiatan olahraga **berlari**  
 Alasannya: ketika berlari jantung dan paru bekerja secara optimal. Dengan demikian aliran darah yang dipompa jantung semakin lancar. Begitu pula dengan oksigen dalam tubuh yang disalurkan paru.
3. Nama kegiatan olahraga **lompat tali/skipping**  
 Alasannya: dengan melakukan lompat tali dapat membuat jantung sehat sehingga aliran darah semakin lancar
4. Nama kegiatan olahraga **berenang**  
 Alasannya: dengan bereneang secara rutin dapat menjadikan daya tahan tubuh menjadi semakin meningkat.

## Lampiran 2

### LEMBAR KERJA 2

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Dari gambar yang disajikan pada tabel 1 tentang contoh latihan kebugaran jasmani, jenis latihan mana yang kamu paling sukai?
2. Apa yang kamu ketahui tentang manfaat yang diperoleh dari latihan kebugaran?
3. Lakukanlah latihan kebugaran jasmani jenis latihan lompat tali/*skipping* selama satu menit! (dikerjakan dirumah)

**Tabel 2 Rubrik Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai	Skor
<b>Pengetahuan</b>			
1	Menjelaskan alasan memilih jenis latihan.		
	a. Dapat menjelaskan dua alasan. b. Hanya dapat menjelaskan satu alasan.	2 1	....
2	Menyebutkan manfaat yang diperoleh dari latihan kebugaran.		
	a. Dapat menyebutkan empat manfaat. b. Dapat menyebutkan tiga manfaat. c. Dapat menyebutkan dua manfaat. d. Hanya dapat menyebutkan satu manfaat.	4 3 2 1	....
	<b>Keterampilan</b>		
	3	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani. (dikerjakan di rumah) a. Tidak melakukan kesalahan. b. Melakukan satu kesalahan. c. Melakukan dua kesalahan lebih.	3 2 1
<b>Skor Perolehan</b>			....
Keterangan: Skor maksimal 9 Untuk menghitung nilai akhir, dengan rumus sebagai berikut.			
$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$			

### KUNCI JAWABAN

#### Lembar Kerja 2

1. Peserta didik memilih satu jenis latihan kebugaran jasmani pada Tabel 1, dan menuliskan alasannya.
2. Manfaat dari latihan kebugaran: a) melatih komposisi tubuh yang ideal, b) melatih kekuatan, c) melatih daya tahan, d) melatih kelenturan tubuh.
3. Selama melakukan gerakan berskipping selama satu menit tidak melakukan kesalahan.

### Lampiran 3

### LEMBAR KERJA 3

#### Penilaian Sikap

##### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi/pengamatan kepada peserta didik selama pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : bekerja keras, disiplin, dan kerja sama.

##### 2) Aspek-aspek Penilaian Sikap

**Tabel 3 Rubrik Penilaian Sikap**

Nama Siswa : .....

Kelas : VI

Aspek Sikap Yang Dinilai												Jumlah	Nilai akhir
Kerja Keras				Disiplin				Kerjasama					
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
												....	....

##### 3) Kriteria Penilaian Sikap

###### (1) Aspek kerja keras

- Skor 3, jika dengan :
  - melakukan aktivitas secara iklas
  - melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh
  - melakukan aktivitas pantang menyerah
- Skor 2, jika hanya dua yang dilakukan
- Skor 1, jika hanya satu yang dilakukan
- Skor 0, jika tidak satupun kriteria dilakukan

###### (2) Aspek disiplin

- Skor 3, jika :
  - hadir tepat pada waktunya
  - mematuhi peraturan
  - berpakaian sesuai dengan peraturan sekolah
- Skor 2, jika hanya dua yang dilakukan
- Skor 1, jika hanya satu yang dilakukan
- Skor 0, jika tidak satupun kriteria dilakukan

###### (3) Aspek kerjasama

- Skor 3, jika dengan :
  - rela membantu teman
  - memberikan saran tanpa diminta
  - menerima saran dengan iklas
- Skor 2, jika hanya dua yang dilakukan
- Skor 1, jika hanya satu yang dilakukan
- Skor 0, jika tidak satupun kriteria dilakukan