

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : ***PJOK***

Satuan Pendidikan : SDN 1 Sepanjang
Kelas/Semester : 5 (Lima)/ 1 (Ganjil)
Materi : Latihan Daya Tahan Jantung Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke : 13
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan

A. KOMPETENSI INTI

➤ **PENGETAHUAN**

Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.

➤ **KETERAMPILAN**

Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

B. KOMPETENSI DASAR

➤ **PENGETAHUANN 3.5**

Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani

➤ **KETERAMPILAN 4.5**

Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat mendeskripsikan latihan lari bolak-balik dan permainan lompat tali dengan benar
- Peserta didik dapat mempraktikkan latihan lari bolak-balik dan lompat tali secara berkelompok dengan benar

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

➤ **KEGIATAN PENDAHULUAN**

- Guru menyapa peserta didik dan mengajak berdoa bersama
- Guru melakukan persensi dan memastikan peserta didik dalam keadaan sehat
- Guru menyajikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik

➤ **KEGIATAN INTI**

- Siswa memperhatikan penjelasan guru melalui vidio, lembar kerja, atau gambar mengenai aktivitas kebugaran jasmani
- Siswa mendeskripsikan latihan daya tahan jantung :

A. Lari bolak balik

B. Permainan lompat tali

- Siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung :
 - A. Lari bolak-balik dalam jarak 5-8 meter memindahkan bola
 - B. Lompat tali secara mandiri

Hasil praktik ditunjukkan melalui video atau gambar dan dikirimkan pada guru.*Semua kegiatan harus memperhatikan protokol kesehatan ditengah pandemi.

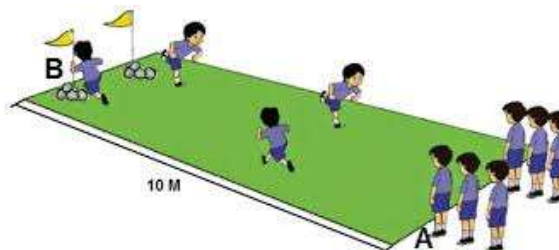
➤ KEGIATAN PENUTUP

- Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya
- Guru mengajak siswa untuk berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran

E. PENILAIAN

- Tulis, lisan dan penugasan
- Praktek, proyek dan portofolio

**Latihan lari bolak-balik memindahkan bola
Meningkatkan daya tahan jantung dan paru paru,
Juga melatih kelincahan**



LOMPAT TALI

Latihan ini meningkatkan jantung,paru paru,dan otot kaki



➤ Uji Kompetensi

- Pengetahuan

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung ?
2. Faktor apa yang mempengaruhi daya tahan jantung ?
3. Latihan apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung ?

- Keterampilan

1. Lakukan lari bolak balik memindahkan bola dalam waktu 1 menit.
2. Berapa kali kalian bisa lari bolak balik dalam waktu 1 menit ! ,
3. Lakukan lompat tali secara mandiri dalam waktu satu menit minimal 50 lompatan
4. Kalian videokan dan kirim ke guru PJOK kalian masing – masing

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Gondanglegi, 22 Oktober 2020
Guru PJOK

SITI ISWATUL MARYAM, S.Pd,M.Si

NIP. 19631015 198303 2 011

CHANDRA RINI AMBARAYANTI, S.Pd

NIP. 19730729 201408 2 001