

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan	: SD NEGERI SIRAHCAI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: V Lima) / 1
Pelajaran Ke-	: 5 (Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru)
Pertemuan	: Pertama
Materi Pokok	: Sirkuit Training
Alokasi waktu	: (4 x 35 Menit) 4JP

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
	PENDAHULUAN 15 Menit	
<p>1.) Dengan mengamati video pembelajaran latihan youtube , siswa mampu menjelaskan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan tepat.</p> <p>2.) Dengan mengamati gerakan dalam video pembelajaran youtube , siswa mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.</p>	<p>1.) Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan para siswa, dengan salam, menanyakan kabar, mengabsen para siswa yang <i>online</i> dalam grup, kemudian berdo'a.</p> <p>2.) Guru membagikan / Share Tautan link Vidio pembelajaran di cenel youtube. https://youtu.be/UZBgLb4HHwk</p>	<p>❖ SIKAP Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal Sikap sosial: Tanggungjawab dan kedisiplinan</p>
	<p>3.) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari</p> <p style="text-align: center;">INTI 110 Menit</p> <p>1.) Menugaskan kepada para siswa untuk mencari informasi di buku ataupun internet tentang " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan. (boleh membuka buku, menonton video youtube dan atau pencarian di google).</p> <p>2.) Guru menawarkan siapa yang mau bertanya tentang tema hari ini boleh dengan rekam suara atau tulisan dalam grup WA dan juga boleh dibantu menjawab oleh siswa lainnya.</p> <p>3.) Guru mengirim foto peta pikiran terkait topik pembelajaran grup ini ke wa</p> <p>4.) Para siswa melakukan pemanasan mulai kepala s.d kaki, kemudian mempraktikkan " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " sesuai informasi yang di dapat, dilakukan di halaman rumah sambil di rekam dengan durasi video 5 menit, kemudian dikirimkan via WA.</p> <p>5.) Para siswa mencari gambar di internet terkait kegiatan pembelajaran hari ini, dan di beri deskripsi tentang gambar tersebut, lalu dikirim via WA.</p>	
Mengetahui, Kepala Sekolah	PENUTUP 15 Menit	Jatinangor, Agustus 2020 Guru PJOK
<u>LALAN SUGIARTO, S.Pd</u> NIP. 196104181981031001	<p>1.) Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar topik " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " 2.) melakukan penilaian dan kelas di tutup.</p>	<u>ENDANG KRISNADI, S.Pd</u> NIP.196612151988031008