

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SDN KAWUNGSARI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Bab 5** : Kebugaran Jasmani  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 2  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 Menit (1 Pertemuan 4 JP)

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
2. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Siswa dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan benar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberi salam dan menanyakan kabar peserta didik. <b>Communication</b></li> <li>▪ Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan berbaris, berdoa, dan absensi.</li> <li>▪ Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.</li> <li>▪ Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li> </ul>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing peserta didik membagi kelas menjadi beberapa kelompok dengan adil. <b>Gotong Royong</b></li> <li>▪ Guru mengarahkan peserta didik mengamati berbagai aktivitas sehari-hari temanmu yang dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan. <b>Critical Thinking and Problem Solving</b></li> <li>▪ Guru memberi contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>). <b>Communication</b></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mendampingi peserta didik bertanya kepada teman kelompoknya untuk meningkatkan pemahamannya mengenai aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>). <b>Collaboration</b></li> <li>▪ Guru menjembatani tanya jawab peserta didik di kelasnya.</li> <li>▪ Guru memberikan penguatan berdasarkan informasi yang diperoleh dari hasil tanya jawab. <b>Communication</b></li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberi arahan dan memfasilitasi peserta didik untuk melakukan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) bersama kelompoknya, seperti <i>shuttle run, skipping, push up, sit up, squat jump dan back up</i>. <b>Gotong Royong</b></li> <li>▪ Guru menjembatani peserta didik membuat deskripsi berdasarkan hasil praktik yang dilakukannya. <b>Critical Thinking and Problem Solving</b></li> </ul>	110 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengarahkan peserta didik untuk menuliskan informasi yang diperoleh pada buku tugas. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i></li> <li>Guru membimbing peserta didik menyimpulkan informasi yang diperolehnya kritis. <i>Creativity and Innovation</i></li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengarahkan peserta didik memaparkan kesimpulan di depan kelas dengan semangat. <i>Literasi</i></li> <li>Guru memberi arahan peserta didik menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh kelompok lain. <i>Collaboration</i></li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>). <i>Integritas</i></li> <li>Guru melakukan evaluasi tentang <i>daya tahan dan kekuatan</i>, serta menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i></li> </ul>	15 menit

### C. PENILAIAN

#### 1. Teknik dan Bentuk Instrumen

No	Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen
1	Sikap	observasi	pengamatan dan rekaman sikap
2	Pengetahuan	Penugasan	Soal
3	Keterampilan	kinerja	Praktik

#### 2. Instrumen : soal, kunci, dan pedoman penskoran tes terlampir

Mengetahui,  
Kepala SDN KAWUNGSARI

Wargamekar, Januari 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**MAMAN, S.Pd**  
NIP 196511021991031004

**RIO NURHAKIM, S.Pd**  
NUPTK 1244772673130033

## LAMPIRAN

### PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

#### 1. Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

(Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai																								Jml Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh2				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Aditia Pratama																										
2	Ajmi Hafipah Q																										
3	Allina Dwi N																										
4	Apriyani																										
5	Asep Sulandana																										
dst																											
Skor maksimal = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maksimal x 100 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											
<hr/>																											
<hr/>																											
<hr/>																											

#### 2. PENILAIAN PENGETAHUAN

##### A. Butir Soal Pengetahuan

1. kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan merupakan pengertian dari ....
2. Untuk memelihara kebugaran tubuh, maka perlu .... secara teratur.
3. Nama lain dari *shuttle run* adalah ....
4. Gerakan mengangkat badan naik turun secara berulang-ulang pada posisi telungkup disebut ....
5. Saat melakukan sit-up, posisi kedua kaki sebaiknya ....
6. Nama lain dari *skipping* adalah ....
7. salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar. Kemudian, tangan diletakkan di belakang kepala, lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut menekuk merupakan gerakan ....
8. posisi awal tidur tengkurap, kedua tangan di belakang kepala, angkat tubuh bagian depan keatas, kemudian kembalikan lagi ke posisi semula merupakan gerakan ....
9. Manfaat dari latihan gerakan *push up* adalah untuk melatih otot ....
10. Manfaat dari latihan gerakan *sit up* adalah untuk melatih otot ....

**B. Kunci jawaban dan pedoman penskoran**

No	Kunci Jawaban	Skor
1	kebugaran jasmani	10
2	olahraga	10
3	lari bolak-balik	10
4	<i>push up</i>	10
5	rapat	10
6	lompat tali	10
7	<i>squat jump</i>	10
8	<i>back up</i>	10
9	tangan	10
10	perut	10
<b>Nilai</b>		<b>100</b>

**3. PENILAIAN KETERAMPILAN****A. Rubrik Penilaian Keterampilan**

Skor	Kriteria
4	Gerakan yang dilakukan benar dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
3	Gerakan yang dilakukan benar dan dilakukan terputus-putus selama waktu pelaksanaan
2	Gerakan yang dilakukan salah dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
1	Gerakan yang dilakukan salah dan dilakukan terputus-putus selama waktu pelaksanaan

$$Skor = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

