RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 108032 Bandar Jadi
Kelas/ Semester : VI (lima)/ Ganjil
Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan Jantung
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : Memiliki prilaku, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, perduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
KI 3 : 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.
KI 4 : 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 **menjelaskan** aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani 3.5.2 **mendeskripsikan** aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory)
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 **melakukan** aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory)

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pendekatan Saintifik Model Pembelajaran *Cooperative Learning*, peserta didik mampu **menjelaskan, mendeskripsikan,** dan **melakukan** aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

D. Materi

Latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) dalam aktivitas kebugaran jasmani.

E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Model : Cooperative Learning
Pendekatan : Saintifik
Metode : Permainan, Diskusi, Tanya Jawab, dan Praktik

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-1

Kegiatan Pendahuluan		
Kegiatan	**Deskripsi Kegiatan**	**Alokasi Waktu**
Pendahuluan	**Orientasi**	10 menit

Tahap 1 Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Siswa	1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran. (**PPK**, religius) 2. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik, mengingatkan peserta didik agar tetap menjalani hidup bersih dan sehat, dan tetap mematuhi protokol kesehatan. (**PPK**, Kedisiplinan) **Apersepsi** 1. Memberi *brainstorming* berupa pertanyaan yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan yaitu : - *Pernahkan kamu melakukan lari cepat seperti pada gambar di buku?* - *Sebutkan salah satu manfaat melakukan lari cepat?* (Sudah tercipta 4C, yaitu communication and collaboration) **Motivasi** 1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 2. Melakukan olahraga ringan, atau melakukan pemanasan. **Pemberian Acuan** 1. Memberitahukan tujuan pembelajaran.	
Kegiatan Inti		
Tahap 2 Menyajikan Informasi	**<u>Mengamati</u>** 1. Peserta didik mengidentifikasi informasi melalui materi pembelajaran yang tersedia di buku dengan bimbingan guru 2. Peserta didik mengamati penjelasan guru terkait aktivitas latihan daya tahan jantung sebagai salah satu indikator kebugaran jasmani	45 menit
Tahap 3 Mengorganisasi Siswa ke dalam Kelompok – Kelompok Belajar	**<u>Menanya</u>** 1. Peserta didik diorganisir ke dalam kelompok – kelompok belajar secara heterogen 2. Peserta didik secara kelompok berdiskusi untuk memahami penjelasan materi yang diberikan oleh guru. ***(Collaboration)*** 3. Peserta didik saling bertanya jawab terkait materi pembelajaran. 4. Peserta didik menerima penjelasan materi yang belum dipahami.	
Tahap 4 Membimbing kelompok belajar	**<u>Mengasosiasi</u>** 1. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar dan langkah – langkah dari aktivitas latihan daya tahan jantung 2. Peserta didik secara berkelompok menentukan aktivitas latihan daya tahan jantung. ***(Critical Thinking)*** 3. Guru menunjuk satu kelompok untuk memperagakan cara latihan daya tahan jantung dengan bimbingan guru. 4. Peserta didik melakukan pengamatan terhadap praktek salah satu latihan daya jantung dengan benar oleh Guru.	
Tahap 5 Evaluasi	**<u>Mencoba</u>** 1. Peserta didik diorganisir oleh Guru untuk meninggalkan ruang kelas dan memasuki lapangan 2. Peserta didik secara berkelompok **melakukan** aktivitas latihan daya tahan jantung. 3. Guru melakukan evaluasi hasil belajar peserta didik	
Tahap 6 Memberikan penghargaan	**<u>Mengkomunikasi</u>** 1. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan pembelajaran serta manfaatnya secara lisan.	

	2. Peserta didik menerima feedback dari Guru untuk menyamakan persepsi atas apa yang telah dipelajari. 3. Guru memberikan pujian kepada setiap peserta didik.	
Kegiatan Penutup		
Penutup	1. Peserta didik dengan arahan guru melakukan pendinginan. 2. Peserta didik menerima informasi materi pada pertemuan berikutnya. 3. Peserta didik dan Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan doa dan salam	5 menit

H. Penilaian (Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan)

1. Instrumen Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)
   a. Teknik Penilaian : Non Tes (Observasi)
   b. Bentuk Penilaian : Rubrik dan Jurnal
2. Instrumen Penilaian Pengetahuan
   a. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
   b. Bentuk Penilaian : Esai Tes
3. Instrumen Penilaian Keterampilan
   a. Teknik Penilaian : Unjuk Kerja (Praktik)
   b. Bentuk Penilaian : Rubrik

I. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media

- Visual : Gambar

2. Alat dan Bahan Pembelajaran

- Stopwatch
- Peluit
- Cone
- Alat tulis : spidol

3. Sumber Pembelajaran

- Simamora, Berton Supriadi. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI / Berton
  Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

ROSMALINA BR PURBA, S.Pd.
NIP. 196508031986042003

Bandar Jadi, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

AGUSTINUS SITUMORANG, S.Pd.
NIP. 198608172019031009

Lampiran

INSTRUMEN PENILAIAN

a) Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung Jawab		Santun		Peduli		Percaya	
		T	TL	T	TL	T	TL	T	TL	T	TL	T	TL

KETERANGAN
T : Terlihat
TL : Tidak Terlihat

b) Penilaian Pengetahuan

Rubrik Penilaian

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Jawaban benar tulisan benar	4
2	Jawaban benar tulisan salah	3
3	Jawaban kurang lengkap	2
4	Jawaban salah	1

Lembar Pertanyaan

Jawablah pertanyaan dengan jawaban yang benar!
1. Sebutkan tiga manfaat kebugaran jasmani !
2. Jogging, lari sirkuit, lari interval dilakukan untuk meningkatkan daya tahan ?
3. Sebutkan faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung ?
4. Sebutkan aktivitas – aktivitas latihan daya tahan jantung ?
5. Bagaimana cara melakukan lompat tali ?

c) Penilaian Keterampilan

Tabel Latihan Daya Tahan Jantung

No	Nama Siswa	Jenis Latihan		
		Lari Sirkuit	Lompat Tali	Lari Interval

Indikator Penilaian Keterampilan :
1. Latihan yang dilakukan sesuai dengan langkah – langkah aktivitas latihan daya tahan jantung
2. Pengaturan Napas selama melakukan aktivitas latihan sudah teratur
3. Perhitungan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan latihan normal

Keterangan :
Skor 3 : jika seluruh indikator terlihat
Skor 2 : jika dua indikator terlihat
Skor 1 : jika satu indikator terlihat

Lampiran

MATERI PELAJARAN

DAYA TAHAN JANTUNG

1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung

Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar. Apa saja faktor yang memengaruhi daya tahan jantung? Daya tahan jantung dipengaruhi beberapa faktor berikut.

1. Umur atau usia.
2. Jenis kelamin.
3. Keturunan.
4. Latihan dan aktivitas fisik.

Aktivitas ini dapat dilakukan di lintasan lari atau tanah lapang. Lari cepat dilakukan dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek. Jika dilakukan teratur, lari cepat dapat meningkatkan daya tahan jantung. Dengan berlari cepat, kamu juga dapat meningkatkan kecepatan gerak tubuh. Meskipun termasuk olahraga ”murah”, lari cepat bermanfaat besar bagi tubuhmu.Daya tahan jantung memengaruhi kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani menjadi faktor penentu tingkat kesehatan seseorang. Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, reaksi, koordinasi, dan ketepatan.

2. Manfaat Daya Tahan Jantung

Mengapa daya tahan jantung harus dijaga? Amati gambar 5.2 dan 5.3! Bandingkan kedua gambar tersebut! Apa yang dapat kamu simpulkan? Diskusikan bersama temanmu.

Gambar 5.2 Semangat yang menurun dapat terjadi jika daya tahan jantung lemah

Gambar 5.3 Kebugaran jantung dapat menambah semangat belajar

Kedua gambar tersebut menunjukkan aktivitas anak sedang belajar. Gambar 5.2 menunjukkan seorang anak tertidur saat belajar. Gambar 5.3 tampak seorang anak memiliki semangat tinggi saat belajar. Perbedaan cara belajar kedua anak tersebut dipengaruhi kondisi daya tahan jantung. Anak dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat lelah. Sebaliknya, anak dengan daya tahan jantung kuat memiliki semangat tinggi untuk beraktivitas.

Apa manfaat lain menjaga daya tahan jantung? Beberapa manfaat menjaga daya tahan jantung, yaitu:

1. mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah;
2. menjaga tekanan darah tetap normal;
3. mengatur kadar lemak dalam darah;
4. mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama; serta
5. mengurangi risiko jantung koroner.

Kamu telah mempelajari pentingnya menjaga daya tahan jantung. Peningkatan daya tahan jantung dapat diperoleh dengan latihan yang tekun dan disiplin.

B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

Setiap orang dapat meningkatkan daya tahan jantung melalui berbagai bentuk latihan. Bagaimana latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung? Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paruparu, yaitu latihan di alam terbuka dan interval training. Fartlek adalah latihan daya tahan untuk membangun, mengembalikan, dan menjaga kondisi tubuh seseorang. Interval training adalah latihan daya tahan yang diselingi istirahat secara berulang-ulang. Beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru sebagai berikut.

1. Lari Memindahkan Bola

Gambar 5.4 Lari memindah bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh.

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat.
Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.

2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.
4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.
6. Mintalah bimbingan gurumu.

2. Lompat Tali

Pernahkah kamu bermain lompat tali? Jika pernah, bermain lompat tali sangat mengasyikkan, bukan? Amati dan peragakan kegiatan lompat tali seperti Gambar 5.5! Peragakan kegiatan ini bersama teman. Lakukan dengan teratur setiap hari agar daya tahan jantungmu meningkat.

Gambar 5.5 Permainan lompat tali secara perorangan dan beregu

Gambar 5.5.B menunjukkan aktivitas lompat tali secara perorangan. Kecepatan putaran tali diatur sendiri secara tertib. Bagaimana dengan Gambar 5.5.C? Pada Gambar 5.5.C, lompat tali dilakukan beberapa orang. Mengapa latihan lompat tali dapat melatih daya tahan jantung? Diskusikan bersama temanmu. Untuk menunjang hasil pembahasanmu, carilah sumber bacaan yang relevan. Tulis hasilnya pada buku dan jelaskan kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

3. Lari Mengelilingi Lapangan

Amatilah kegiatan anak-anak pada gambar berikut! Apa yang dilakukan anak-anak seperti Gambar 5.6? Gambar tersebut menunjukkan anak-anak sedang joging. Berlari bersama teman dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan sportivitas.

Gambar 5.6 Berlari dapat meningkatkan daya tahan jantung

Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.

2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
3. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.

4. Latihan Interval

Latihan interval adalah sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Latihan ini digunakan untuk mengukur daya tahan jantung. Dalam latihan interval, kamu perlu memperhatikan faktor-faktor berikut.

1. Lama latihan.
2. Beban (intensitas) latihan.
3. Pengulangan latihan (repetisi).
4. Masa istirahat setiap latihan.

Bagaimana cara melakukan lari interval? Kamu dapat menelusuri internet atau membaca buku bacaan untuk menemukan informasi tentang lari interval dengan tanggung jawab. Catatlah informasi penting yang kamu temukan berkaitan dengan latihan interval. Catat pula langkah-langkah dalam latihan interval. Bandingkan dengan langkah-langkah
berikut.

1. Tentukan beberapa pos latihan, setiap pos memiliki tingkat kesulitan.

• Pos A, lari di tempat dengan cepat selama 1 menit.
• Pos B, duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali.
• Pos C, lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali.
• Pos D, lompat tali selama 30 detik.

2. Setiap perpindahan pos, beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
3. Kegiatan diulang kembali sebanyak dua kali.

Tips Menjaga Kesehatan Jantung

Apa sajakah tips atau kiat menjaga kesehatan jantung? Adapun cara menjaga kesehatan jantung sebagai berikut.

1. Mengonsumsi ikan karena mengandung asam lemak omega-3.
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung lebih banyak serat.
3. Mengurangi mengonsumsi lemak jenuh yang membentuk kolesterol berlebihan.
4. Mencukupi waktu tidur sehari-hari agar kondisi arteri baik.
5. Menjaga tekanan darah agar dinding arteri tidak rusak.
6. Menghindari diabetes yang berakibat terkena penyakit jantung.
7. Melakukan olahraga secara teratur dan disiplin.

Dalam menjaga kesehatan jantung, kita tidak perlu melakukan semua tips tersebut. Dua atau tiga tips yang dilakukan dengan teratur dan disiplin sangat berperan mengurangi teratur terkena penyakit jantung. Jangan tunda untuk memiliki tubuh sehat!

Sumber : Beranda PJOKMATERI PJOK PELAJARAN V : LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI (https://www.situsartikel92.com/2021/06/materi-bab-5-latihan-daya-tahan-jantung.html)