

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI BAKALAN SUMOBITO
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1 (Satu)
Materi	: Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung (Cardiorespiratory)
Pembelajaran	: 5 (Lima)
Pertemuan	: 2 (Dua)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (4 X 30 menit)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
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.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.
	3.5.2 Menganalisis tahapan latihan gerak interval.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Mempraktikkan latihan interval dengan disiplin dan tanggung jawab.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca buku paket, serta mengamati link video praktek, <https://www.youtube.com/watch?v=GS-izZnNzTY> peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani dengan benar.
2. Melalui tanya jawab, peserta didik mampu menganalisis tahapan latihan interval dengan benar.
3. Dengan mengamati video praktek <https://www.youtube.com/watch?v=GS-izZnNzTY> peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dengan baik dan benar.

D. PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER (PPK)

- Religius, Kejujuran, Percaya Diri, Kedisiplinan, Tanggung Jawab

E. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Daya tahan jantung adalah kemampuan

jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama.

Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung :

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

Manfaat/Tujuan menjaga daya tahan jantung, yaitu :

1. Terhindar dari obesitas (kegemukan)
2. Terhindar dari penyakit jantung,
3. Terhindar dari resiko diabetes dan kanker
4. Terhindar dari stres
5. Dapat meningkatkan energy
6. Mencegah insomnia (sulit tidur)
7. Meningkatkan kesehatan tubuh

Latihan Interval Training

1. Pos Latihan
 - Pos 1, Naik turun tangga/harvag step test
 - Pos 2, Lari bolak balik memindahkan benda(4 Bola) dengan jarak 5 meter sebanyak $4 \times 2 = 8$ kali
 - Pos 3, Jumping Jack, lompat sebanyak 10 kali
 - Pos 4, Lompat tali / Skipping secara individu selama 30 detik
2. Pada saat perpindahan pos dengan cara berjalan dan beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
3. Kegiatan diulang sampai 2 kali.

F. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN

- Model : Problem Based Learning
- Pendekatan : *Saintifik learning* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Metode : Permainan / simulasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan

G. MEDIA, ALAT DAN BAHAN

- Media : buku paket PJOK, buku e learning dan video praktek pembelajaran
- Alat : smart phone, laptop, jaringan internet, google drive, google forms tali karet, kurt, kapur dan tanda yang bisa digunakan
- Sumber : Simamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas V. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

<https://www.bukupaket.com/2020/03/materi-pjok-kelas-5-kurikulum-2013.html>

Link Google drive

<https://drive.google.com/file/d/1R5chXF241DCYtXdMvU3MkR3harLME80w/view?usp=sharing>

Link Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=GS-izNnZtY>

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
SINTAK	A. Kegiatan pendahuluan <i>SINGKRONOUS MELALUI WEB MEET</i>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menginformasikan tentang pembelajaran daring yang akan dimulai dikelas online group WA (Whatsapp) kelompok belajar dan membagikan link googlemeet 2. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai melalui googlemeet. (Integritas) 3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik. 4. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) 5. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi). 7. Guru menyampaikan hasil pretest yang sudah dikerjakan oleh siswa sebelum pembelajaran daring dimulai melalui google form https://forms.gle/AgPpcfRzuUoFHvke6 sebagai mengukur kemampuan awal siswa (pretest) 8. Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui peserta didik tentang aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk mengetahui pengetahuan awal peserta didik agar guru dapat menentukan metode/teknik pembelajaran yang sesuai bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan-kegiatan pada Pertemuan ke-15. Communication 9. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan rencana penilaian 	10 menit
Problem Based Learning	B. Kegiatan Inti	
<p style="text-align: center;">Fase 1</p> <p style="text-align: center;">Orientasi Peserta didik kepada masalah</p>	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik, guru memberikan rangsangan berupa masalah yang harus peserta didik pecahkan setelah mendengarkan dan mengamati penjelasan guru, dan video pembelajaran 2. Peserta didik membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan daya tahan jantung dan latihan interval (sebelum proses pembelajaran daring) (Mengamati) 3. Peserta didik menyimak materi yang disampaikan oleh guru melalui media Online dalam bentuk power point dan video pembelajaran yang dapat di akses siswa melalui link google drive (Mengamati) https://www.bukupaket.com/2020/03/materi-pjok-kelas-5-kurikulum-2013.html https://drive.google.com/file/d/1R5chXF24IDCYtXdMvU3MkR3harLME80w/view?usp=sharing Link Video youtube : https://www.youtube.com/watch?v=GS-izZNnZtY 	20 Menit
<p style="text-align: center;">Fase 2</p> <p style="text-align: center;">Mengorganisasikan peserta didik</p>	<p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Setelah peserta didik melakukan pengamatan guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk <i>mengidentifikasi dan menganalisis</i> sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi/ video pembelajaran yang disajikan oleh guru atau menggunakan diskusi kecil 5. Guru memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan yang ditanggapi siswa lain dengan menunjukkan sikap kesungguhan/ guru memberikan konfirmasi atas pertanyaan atau tanggapan siswa tersebut (menanya) Nilai 	

<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan</p> <p>Fase 4 Mengembangkan hasil karya</p> <p>Fase 5 Menganalisa Evaluasi pemecahan masalah</p>	<p>Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah. (Pembelajaran HOTS)</p> <p>Mengumpulkan Informasi dan Mencoba</p> <p>6. Peserta didik diberikan arahan untuk mengerjakan soal-soal melalui google form https://forms.gle/AgPpcfRzuUoFHvke6 yang juga digunakan sebagai alat post test untuk mengetahui sejauh pemahaman siswa dan memperagakan latihan interval setelah pembelajaran daring.</p> <p>7. Kemudian siswa merekam praktik latihan interval dan mengumpulkan hasil video melalui grup whatsapp kelas. (Mencoba Kejujuran dan Tanggung Jawab)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>8. Mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil analisis tentang tahapan dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan interval setelah melihat dan menganalisis power point dan video pembelajaran. (Mengkomunikasikan)</p> <p>9. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi(4C), mengemukakan pendapat, menyimpulkan(4C) tentang point point yang muncul mengenai latihan interval untuk meningkatkan daya tahan jantung berupa laporan portopolio, serta menjawab pertanyaan yang terdapat digoogle form</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>10. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru dengan cara mengolah informasi menambah keluasan dan kedalaman materi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber induktif serta deduktif dalam membuktikan mengenai latihan interval untuk meningkatkan daya tahan jantung dengan sikap jujur teliti disiplin taat aturan. (Mengasosiasi)</p>	
	<p>C. Kegiatan Penutup</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru bersama siswa melakukan refleksi dengan pertanyaan dan tanggapan atas materi yang telah dipelajari. (Percaya Diri) ▪ Siswa dan guru membuat kesimpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. (Percaya Diri) ▪ Guru menyampaikan Rencana Tindak Lanjut dan point point materi untuk pembelajaran selanjutnya. ▪ Kelas ditutup dengan berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing dengan dipimpin salah satu peserta didik. (Religius, Percaya diri) ▪ Guru mengucapkan salam 	<p>10 Menit</p>

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap model skala likert (*Disiplin, kejujuran dan tanggung jawab*)

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Tes Tertulis Pretest Dan Post Test <https://forms.gle/AgPpcfRzuUoFHvke6>

Pilihan ganda

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Portofolio / unjuk kerja

Laporan tertulis individu dan disertai foto/ vidio

2. Instrumen Penilaian

a. Pertama (Terlampir)

b. Kedua (Terlampir)

c. Ketiga (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik..*

J. REFLEKSI

- Hal-hal yang perlu jadi perhatian
- Peserta didik yang perlu mendapat perhatian khusus
- Hal-hal yang menjadi catatan keberhasilan
- Hal-hal yang harus diperbaiki dan ditingkatkan

Mengetahui:
Kepala SD Negeri Bakalan

Bakalan , 18 November 2020
Guru PJOK

UMI LATIFAH, M.Pd
NIP: 19740416 199202 2 001

EKO RAHMADANI SUGIONO, S.Pd.
NIP. - - -

1. PENILAIAN SIKAP

Satuan Pendidikan : SD NEGERI BAKALAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas /Semester : V/Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2020/2020

1. Penilaian sikap model skala likert

No	Nama	NILAI-NILAI SIKAP SAAT KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING													
		Displin / Tepat Waktu				Integritas/ Kejujuran/ Saat Pelaksanaan				Tanggung Jawab				Total nilai dan rata-rata	
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB	Total nilai	Rata rata
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1														
2														
3														
4															
5															
6															
dst														

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah kosisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal

= 16 – 4

= 12

MK =	14 - 16
MB =	11- 13
MT =	8 - 10
BT =	4-7

Keterangan:

- BT Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
- MT Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
- MB Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
- MK Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

2. Penilaian Pengetahuan

Mengerjakan soal yang sudah dibuat guru dapat diunduh melalui aplikasi google form

1. Dalam melakukan latihan peningkatan daya tahan jantung, terutama dalam latihan interval ada beberapa faktor yang harus diperhatikan. Diantaranya
 - a. lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, pendinginan
 - b. lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, masa istirahat setiap latihan
 - c. lama latihan, beban latihan, pendinginan, masa istirahat setiap latihan
 - d. pendinginan, beban latihan, pengulangan latihan, lama latihan
2. Cika sedang melakukan latihan interval untuk mengukur daya tahan jantung, apa yang dipraktikkan cika setelah ia sampai di pos D



- a. lari di tempat dengan cepat selama 1 menit
 - b. lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali
 - c. duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali
 - d. lompat tali selama 30 detik
3. Pada saat berusia 12 tahun Budi mampu berlari sejauh 100 meter dalam waktu 10 detik saja, akan tetapi pada saat usi 30 tahun Budi hanya mampu berlari dengan jarak 100 meter dalam waktu 20 detik. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah
 - a. usia / umur
 - b. jenis kelamin
 - c. keturunan
 - d. latihan dan aktivitas fisik
 4. Daya tahan jantung adalah salah satu indikator daya tahan tubuh yang merupakan aspek penting dalam kebugaran jasmani, latihan apa saja yang menunjang peningkatan daya tahan jantung
 - a. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, push up
 - b. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, push up, latihan interval
 - c. lari bolak-balik, lompat tali, push up, permainan reaksi, latihan interval
 - d. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, latihan interval
 5. Perhatikan pernyataan berikut !
 1. Mengurangi gangguan pembuluh darah
 2. Menjaga tekanan darah agar tetap rendah
 3. Meninggikan kadar lemak dalam darah
 4. Memperkuat tulang, sendi, dan ototManfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka
 - a. 1 dan 2
 - b. 3 dan 4
 - c. 1 dan 4
 - d. 2 dan 3
 6. Urutan dalam melakukan latihan daya tahan jantung paru yang benar ialah
 - a. pemanasan-interval-latihan inti-pendinginan
 - b. pemanasan-interval-latihan inti-interval-pendinginan
 - c. pemanasan-latihan inti-pendinginan
 - d. pemanasan-pendinginan-latihan inti
 7. Dengan daya tahan jantung dan paru yang baik, maka tubuh
 - a. mudah lelah saat beraktivitas

- b. dapat berlari dengan cepat
 - c. tidak mudah lelah saat beraktivitas
 - d. dapat bergerak dengan leluasa
8. Salah satu indikator kebugaran jasmani adalah
- a. daya tahan jantung c. kebugaran jasmani
 - b. daya tahan tubuh d. kesehatan
9. Dibawah ini adalah latihan peningkatan daya tahan jantung, kecuali
- a. Lari bolak-balik c. lari reaksi
 - b. Lari interval d. lompat tinggi
10. Ainul bermain berburu kijang. Ainul berlari dan mengejar teman yang menjadi kijang. Mereka melakukan permainannya dengan waktu kurang lebih 30 menit. Selain menyenangkan permainan berburu kijang juga dapat digunakan untuk latihan
- a. meningkatkan kecepatan
 - b. meningkatkan kelentukan
 - c. meningkatkan daya tahan jantung dan paru
 - d. meningkatkan koordinasi lari

Dapat diakses melalui googlefoms <https://forms.gle/AgPpcfRzuUoFHvke6>

KUNCI JAWABAN DAN PENSKORAN

- | | |
|------|------|
| 1. B | 6. A |
| 2. D | 7. C |
| 3. A | 8. A |
| 4. D | 9. D |
| 5. C | 10.C |

Skor maksimal 10

Nilai akhir = Nilai Prolehan / Nilai maksimal x 100

LAPORAN KEGIATAN AKTIVITAS JASMANI DAYA TAHAN JANTUNG

NAMA :

KELAS :

No absen :

Jenis kegiatan : Naik Turun Tangga, Lari Bolak Balik memindahkan bola, Jumping Jack,
Dan Lompat Tali

Dokumen Foto, video bisa dikirim / dilampirkan

No	HARI / TANGGAL	ISI KEGIATAN	URAIAN (narasi)	Jam Mulai	Jam Selesai	Paraf Orang Tua
1.		Kegiatan Pos A Naik turun tangga				
2		Kegiatan Pos B Lari Bolak Balik Memindahkan Bola				
3		Kegiatan Pos C Jumping Jack				
4		Kegiatan Pos D Lompat Tali/SKIPPING				

Nomor HP Orang Tua : 08xxxxxxxxxxxxxx

Kendala –kendala yang saya temui adalah

.....
.....

Mengetahui
Orang tua

Peserta Didik

.....

.....

Rubrik : Penilaian Ketrampilan**Penilaian : observasi (pengamatan) dari hasil video pratik peserta didik****Rubrik penilaian latihan sirkuit interval**

NO	TEMPAT	KEGIATAN	DESKRIPSI GERAK	Kriteria Penilaian
1	Pos A	Naik Turun Tangga	Sikap awal berdiri tegak	Nilai 4 : Apabila semua deskripsi gerak terlihat
			kaki kanan naik ke atas tangga lalu kaki sebelah kiri mengikuti	
			Turunkan kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri mengikuti kaki kanan	
			Dilakukan selama 1 menit	
2	Pos B	Lari Bolak Balik Memindahkan Bola	Posisi awal start melayang, badan sedikit condong ke depan	Nilai 3 : Apabila ada 1 deskripsi gerak tidak terlihat
			Lari cepat dengan pandangan melihat ke depan	
			Atur irama dan Panjang Langkah agar tepat dan teratur	Nilai 2 : Apabila ada 2 deskripsi gerak tidak terlihat
			Pindahan bola dari tempat A ke tempat B	
3	Pos C	Jumping Jack	Sikap awal berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan di kanan kiri badan	Nilai 1 : Apabila ada 3 deskripsi gerak tidak terlihat
			Pandangan lurus ke depan	
			Melompat sambil melakukan Gerakan tepuk di atas kepala dengan posisi tangan lurus dan kaki dibuka selebar bahu	
			Lakukan lompat Kembali dengan menutup kaki rapat dan tangan berada di samping kanan kiri badan.	
4	Pos D	Lompat tali/skipping	Sikap awal badan tegak padangan lurus ke depan	
			Tangan rileks di samping badan, posisi bawah tali di belakang kaki	
			Keberhasilan dan kesempurnaan melompati tali	
			Dilakukan selama 30 detik	

Link Youtube latihan interval training <https://www.youtube.com/watch?v=GS-izZNnZtY>

**Format Penilaian Skala likert
Latihan Sirkuit Interval**

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI																JML SKOR	NILAI	PREDIKAT
		POS 1				POS 2				POS 3				POS 4						
		NAIK TURUN TANGGA				LARI BOLAK BALIK MEMINDAHKAN BOLA				JUMPING JACK				LOMPAT TALI/skiiping						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																			
2																			
3																			
dst																			

Pedoman penskoran :

Jumlah Skor

Nilai = ----- X 100

Skor Maksimal

RENTANG NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN	TUNTAS /TIDAK TUNTAS
90 – 100	A	Sangat Baik	Tuntas
80 – 89	B	Baik	Tuntas
70 - 79	C	Cukup	Tuntas
Dibawah 70	D	Kurang	Tidak Tuntas

Format Pengayaan

Satuan Pendidikan : SD NEGERI BAKALAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020 / 2021

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Delon					70		80	85
2.	Fregi							80	85
3.	Hilman							80	85

MATERI PENGAYAAN

Selain bentuk-bentuk latihan daya tahan jantung yang telah dibahas, ada bentuk latihan lain. Bentuk latihan tersebut disampaikan guru kepada peserta didik dengan memberi materi pengayaan Jalan Kaki Cepat.

Mengetahui:
Kepala SD Negeri Bakalan

Bakalan , 18 November 2020
Guru PJOK

UMI LATIFAH, M.Pd
NIP: 19740416 199202 2 001

EKO RAHMADANI SUGIONO, S.Pd.
NIP. - - -

LAMPIRAN - LAMPIRAN

- 1. BAHAN AJAR**
- 2. LKPD**
- 3. KISI-KISI**
- 4. MEDIA PEMBELAJARAN**

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI BAKALAN SUMOBITO
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1 (Satu)
Materi	: Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung
Pembelajaran	: 5 (Lima)
Pertemuan	: 2 (Dua)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (2 X 35 menit)

Kompetensi Dasar	:	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani
-------------------------	----------	---

Indikator Pencapaian	:	3.5.1 Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani. 3.5.2 Menganalisis tahapan latihan gerak interval. 4.5.1 Mempraktikkan latihan interval dengan disiplin dan tanggung jawab.
-----------------------------	----------	--

Tujuan pembelajaran	:	1. Dengan membaca buku, serta mengamati link video praktek, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani dengan benar. 2. Melalui tanya jawab, peserta didik mampu menganalisis tahapan latihan interval dengan benar. 3. Dengan mengamati link video praktek, peserta didik mampu mempraktikkan latihan sirkuit interval dengan baik dan benar.
----------------------------	----------	---

Topik Materi	:	Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung
---------------------	----------	---

Uraian Materi Ajar :

Rangkuman Materi

Tubuh kita sangat menakjubkan, bukan? Salah satu organ tubuh yang sangat menakjubkan ialah jantung bekerja 24 jam sehari sepanjang hidup. Itulah salah satu bentuk kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Organ tubuh ini bekerja untuk menjamin kelangsungan hidup kita. Ibarat mesin, kondisi organ tubuh kita perlu dijaga. Bagaimana caranya? Amati gambardi atas. Kamu dapat melihat beberapa anak sedang berlatih lari cepat(sprint). Aktivitas ini dapat dilakukan di lintasan lari atau tanah lapang.Lari cepat dilakukan dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek. Jikadilakukan 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. Mengapa daya tahan jantung harus ditingkatkan? Daya tahan jantung memengaruhi kebugaran jasmani. Selain lari cepat, apa sajakah jenis latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan meningkatkan kebugaran jasmani? Kamu dapat menemukan jawabannya dengan mempelajari materi ini.

A. PENGERTIAN DAN MANFAAT KEBUGARAN JASMANI

➤ Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

➤ Manfaat / tujuan kebugaran jasmani

- i. Terhindar dari obesitas (kegemukan)
- ii. Terhindar dari penyakit jantung,
- iii. Terhindar dari resiko diabetes dan kanker
- iv. Terhindar dari stres
- v. Dapat meningkatkan energy
- vi. Mencegah isomia (sulit tidur)
- vii. Meningkatkan kesehatan tubuh

B. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

Ada dua komponen dalam kebugaran jasmani yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan. 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

Berikut kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

C. Daya Tahan Jantung

1. Pengertian daya tahan jantung

Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung untuk memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama.

2. Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung

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.

3. 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. Selanjutnya, komunikasikan kepada teman dan gurumu. .



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



Gambar 5.3 Kebugaran jantung dapat menambah semangat belajar

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 coroner.

D. 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 paru paru yaitu latihan di alam terbuka dan interval training . interval al training adalah latihan daya tahan yang diselingi secara berulang ulang berikut latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru paru :

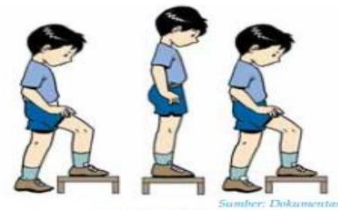
Faktor factor yang harus diperhatikan dalam latihan interval :

1. lama latihan
2. beban,(intensitas) latihan
3. pengulangan latihan
4. masa istirahat setiap latihan.

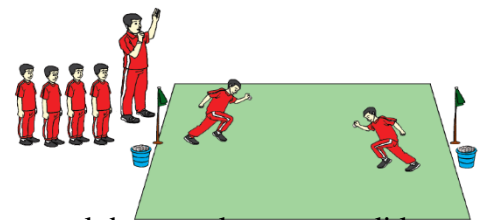
Latihan Interval Training

4. Pos Latihan

- Pos 1, Naik turun tangga/harvag step test
 - Sikap awal berdiri tegak
 - kaki kanan naik ke atas tangga lalu kaki sebelah kiri mengikuti
 - Turunkan kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri mengikuti kaki kanan
 - Lakukan berulang selama 30 detik.



- Pos 2, Lari bolak balik memindahkan benda(4 Bola) dengan jarak 5 meter sebanyak $4 \times 2 = 8$ kali
 - Posisi awal start melayang, badan sedikit condong ke depan
 - Lari cepat dengan pandangan melihat ke depan
 - Atur irama dan Panjang Langkah agar tepat dan teratur
 - Pindahkan bola dari tempat A ke tempat B



- Pos 3, Jumping Jack, lompat sebanyak 10 kali
 - Sikap awal berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan di kanan kiri badan
 - Pandangan lurus ke depan
 - Melompat sambil melakukan Gerakan tepuk di atas kepala dengan posisi tangan lurus dan kaki dibuka selebar bahu
 - lakukan lompat Kembali dengan menutup kaki rapat dan tangan berada di samping kanan kiri badan.



- Pos 4, Lompat tali selama 30 detik
 - Sikap awal badan tegak padangan lurus ke depan
 - Tangan rileks di samping badan, posisi bawah tali di belakang kaki
 - Sikap tubuh diudara sambil mengayunkan tali
 - Mendarat dengan dua kaki dan lutut sedikit ditebuk



5. Pada saat perpindahan pos dengan cara berjalan dan beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
6. Kegiatan diulang sampai 2 kali.

Sumber Buku Guru Dan Buku siswa

Link Video <https://www.youtube.com/watch?v=GS-izZNnZtY>

POS 1



POS 2



POS 4



POS3



Sebelum kita mulai mari kita berdoa dulu supaya kita dimudahkan menerima pelajaran serta mendapatkan ilmu yang bermanfaat

Doa Sebelum Belajar

رَضْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا
وَرَسُولًا رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا وَرَزُقْنِي فَهْمًا

Artinya:

"Kami ridho Allah Swt sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasulku. Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku pengertian yang baik"

Eitss... Jangan lupa lakukan pemanasan dulu ya ...

Pemanasan statis



Pemanasan Dinamis



RUBRIK PENILAIAN

1. Penilaian kognitif dapat diakses melalui google foms
<https://docs.google.com/forms/d/1nr6Q7uB0cdmnKEInT9FMJoLaJ-dAoBni1sS6svYq-Kg/edit>
2. Instrument Penilaian keterampilan melalui portofolio yang dikirim oleh siswa dari hasil tugas gerak mereka.
3. Instrument Penilaian sikap dinilai saat batas waktu yang diberikan oleh guru saat siswa mengirimkan tugas gerak mereka.

Mengetahui:
Kepala SD Negeri Bakalan

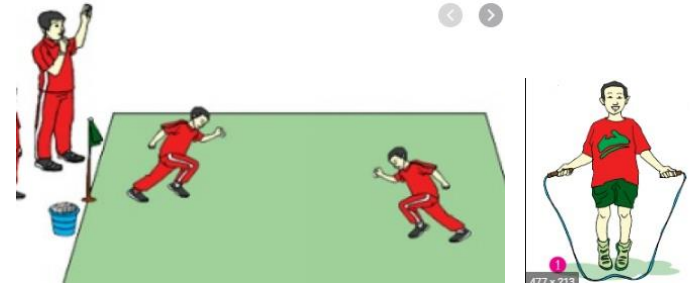
UMI LATIFAH, M.Pd
NIP: 19740416 199202 2 001

Bakalan ,18 November 2020
Guru PJOK

EKO RAHMADANI SUGIONO, S.Pd.
NIP. - - -

LKPD

Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani



Satuan Pendidikan : SD NEGERI BAKALAN SUMOBITO
Kelas / Semester : V (Lima) / 1 (Satu)
Materi : Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Materi : Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung (Cardiorespiratory)
WAKTU : 30 MENIT

NAMA SISWA :

NOMER ABSEN :



Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.2 Menganalisis tahapan latihan gerak interval. 4.5.1 Mempraktikkan latihan interval dengan disiplin dan tanggung jawab.



Tujuan Pembelajaran

4. Dengan membaca buku, serta mengamati link video praktek, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani dengan benar.
5. Melalui tanya jawab, peserta didik mampu menganalisis tahapan latihan interval dengan benar.
6. Dengan mengamati link video praktek, peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dengan baik dan benar.



PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan
2. Bacalah perintah dengan seksama
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada guru



INFORMASI PENDUKUNG

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.

Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama.

Daya tahan jantung dipengaruhi beberapa faktor berikut :

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

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
5. mengurangi risiko jantung koroner



Langkah kegiatan

- Amatilah media video dibawah ini !
[Link belum](#)
- Untuk lebih memahami materi pada video diatas isilah pertanyaan – pertanyaan dibawah ini!

Mengerjakan soal yang sudah dibuat guru dapat diunduh melalui aplikasi google form

11. Dalam melakukan latihan peningkatan daya tahan jantung, terutama dalam latihan interval ada beberapa faktor yang harus diperhatikan. Diantaranya
 - e. lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, pendinginan
 - f. lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, masa istirahat setiap latihan
 - g. lama latihan, beban latihan, pendinginan, masa istirahat setiap latihan
 - h. pendinginan, beban latihan, pengulangan latihan, lama latihan
12. Cika sedang melakukan latihan interval untuk mengukur daya tahan jantung , apa yang dipraktikkan cika setelah ia sampai di pos D



- e. lari di tempat dengan cepat selama 1 menit
 - f. lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali
 - g. duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali
 - h. lompat tali selama 30 detik
13. Pada saat berusia 12 tahun Budi mampu berlari sejauh 100 meter dalam waktu 10 detik saja, akan tetapi pada saat usi 30 tahun Budi hanya mampu berlari dengan jarak 100 meter dalam waktu 20 detik. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah

c. usia / umur	c. keturunan
d. jenis kelamin	d. latihan dan aktivitas fisik
 14. Daya tahan jantung adalah salah satu indikator daya tahan tubuh yang merupakan aspek penting dalam kebugaran jasmani, latihan apa saja yang menunjang peningkatan daya tahan jantung
 - e. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, push up
 - f. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, push up, latihan interval

- g. lari bolak-balik, lompat tali, push up, permainan reaksi, latihan interval
 h. lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, latihan interval
15. Perhatikan pernyataan berikut !
5. Mengurangi gangguan pembuluh darah
 6. Menjaga tekanan darah agar tetap rendah
 7. Meningkatkan kadar lemak dalam darah
 8. Memperkuat tulang, sendi, dan otot
- Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka
- c. 1 dan 2
 - d. 3 dan 4
 - c. 1 dan 4
 - d. 2 dan 3
16. Urutan dalam melakukan latihan daya tahan jantung paru yang benar ialah
- a. pemanasan-interval-latihan inti-pendinginan
 - b. pemanasan-interval-latihan inti-interval-pendinginan
 - c. pemanasan-latihan inti-pendinginan
 - d. pemanasan-pendinginan-latihan inti
17. Dengan daya tahan jantung dan paru yang baik, maka tubuh
- a. mudah lelah saat beraktivitas
 - b. dapat berlari dengan cepat
 - c. tidak mudah lelah saat beraktivitas
 - d. dapat bergerak dengan leluasa
18. Salah satu indikator kebugaran jasmani adalah
- c. daya tahan jantung
 - d. daya tahan tubuh
 - c. kebugaran jasmani
 - d. kesehatan
19. Dibawah ini adalah latihan peningkatan daya tahan jantung, kecuali
- c. Lari bolak-balik
 - d. Lari interval
 - c. lari reaksi
 - d. lompat tinggi
20. Ainul bermain berburu kijang. Ainul berlari dan mengejar teman yang menjadi kijang. Mereka melakukan permainannya dengan waktu kurang lebih 30 menit. Selain menyenangkan permainan berburu kijang juga dapat digunakan untuk latihan
- a. meningkatkan kecepatan
 - b. meningkatkan kelentukan
 - c. meningkatkan daya tahan jantung dan paru
 - d. meningkatkan koordinasi lari

Keterangan :

Soal soal diatas dapat diunduh di digoogle drive ;

<https://docs.google.com/forms/d/1nr6Q7uB0cdmnKElnT9FMJoLaJ-dAoBni1sS6svYq-Kg/edit>

KUNCI JAWABAN DAN PENSKORAN

- | | |
|-------|------|
| 6. B | 6. A |
| 7. D | 7. C |
| 8. A | 8. A |
| 9. D | 9. D |
| 10. C | 10.C |

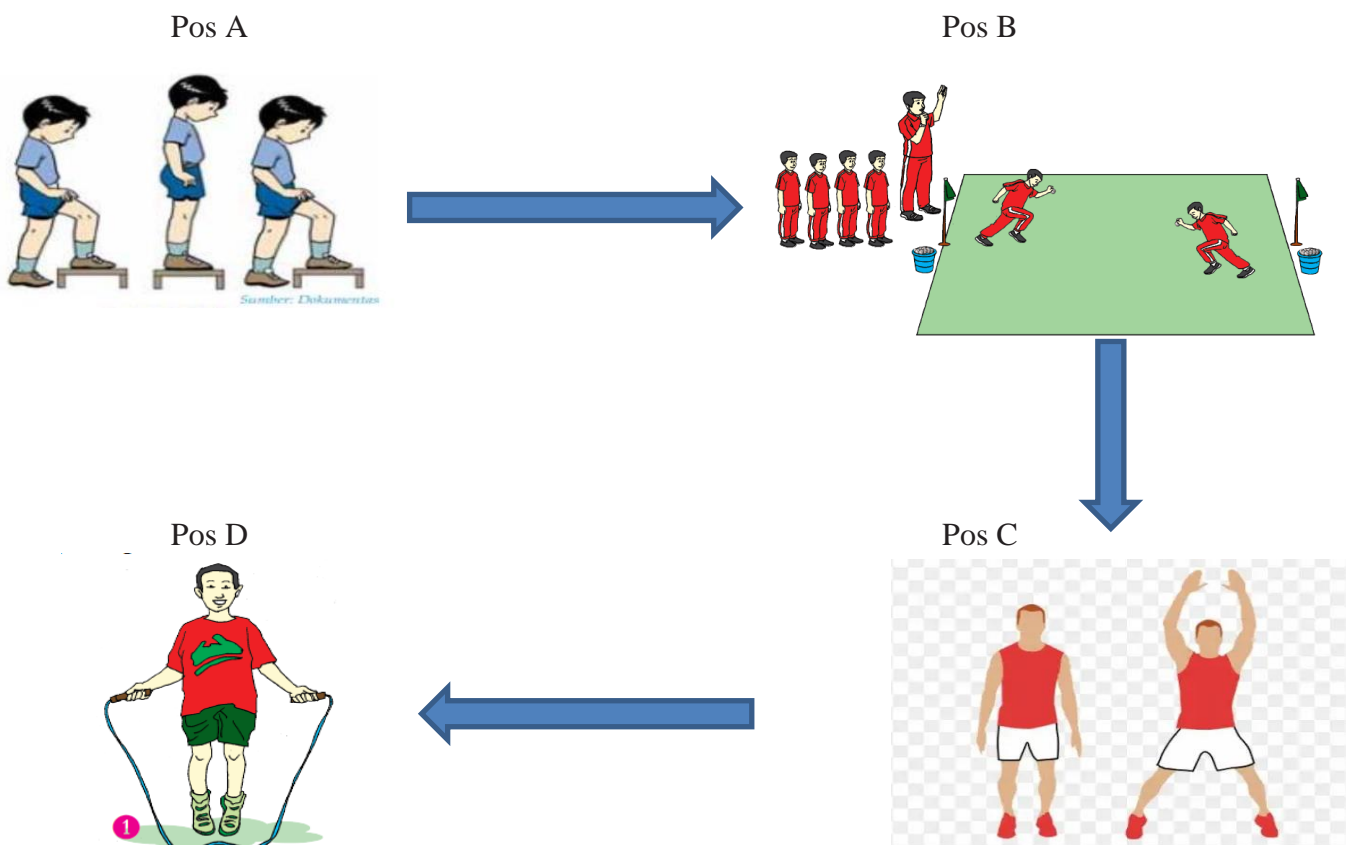
Skor maksimal 10

Nilai akhir = Nilai Prolehan / Nilai maksimal x 100

Latihan Interval Training

7. Pos Latihan

- Pos 1, Naik turun tangga/harvag step test
 - Sikap awal berdiri tegak
 - kaki kanan naik ke atas tangga lalu kaki sebelah kiri mengikuti
 - Turunkan kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri mengikuti kaki kanan
 - Lakukan berulang selama 1 menit
 - Pos 2, Lari bolak balik memindahkan benda(4 Bola) dengan jarak 5 meter sebanyak $4 \times 2 = 8$ kali
 - Posisi awal start melayang, badan sedikit condong ke depan
 - Lari cepat dengan pandangan melihat ke depan
 - Atur irama dan Panjang Langkah agar tepat dan teratur
 - Pindahan bola dari tempat A ke tempat B
 - Pos 3, Jumping Jack, lompat sebanyak 10 kali
 - Sikap awal berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan di kanan kiri badan
 - Pandangan lurus ke depan
 - Melompat sambil melakukan Gerakan tepuk di atas kepala dengan posisi tangan lurus dan kaki dibuka selebar bahu
 - lakukan lompat Kembali dengan menutup kaki rapat dan tangan berada di samping kanan kiri badan.
 - Pos 4, Lompat tali / Skipping secara individu selama 30 detik
 - Sikap awal badan tegak padangan lurus ke depan
 - Tangan rileks di samping badan, posisi bawah tali di belakang kaki
 - Sikap tubuh diudara sambil mengayunkan tali
 - Mendarat dengan dua kaki dan lutut sedikit ditekuk
8. Pada saat perpindahan pos dengan cara berjalan dan beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
9. Kegiatan diulang sampai 2 kali.



**Lampiran
Portofolio**

LAPORAN KEGIATAN AKTIVITAS JASMANI DAYA TAHAN JANTUNG

NAMA :

KELAS :

No absen :

Jenis kegiatan : Naik Turun Tangga, Lari Bolak Balik memindahkan bola, Jumping Jack, Dan Lompat Tali

Dokumen Foto, video bisa dikirim / dilampirkan

No	HARI / TANGGAL	ISI KEGIATAN	URAIAN (narasi)	Jam Mulai	Jam Selesai	Paraf Orang Tua
1.		Kegiatan Pos A Naik turun tangga				
2		Kegiatan Pos B Lari Bolak Balik Memindahkan Bola				
3		Kegiatan Pos C Jumping Jack				
4		Kegiatan Pos D Lompat Tali/Skipping				

Nomor HP Orang Tua : 08xxxxxxxxxxxxxx

Kendala –kendala yang saya temui adalah

.....

.....

**Mengetahui
Orang tua**

Peserta Didik

.....

.....

Rubrik : Penilaian Ketrampilan**Penilaian : observasi (pengamatan) dari hasil video pratik peserta didik****Rubrik penilaian latihan sirkuit interval**

NO	TEMPAT	KEGIATAN	DESKRIPSI GERAK	Kriteria Penilaian
1	Pos A	Naik Turun Tangga	Sikap awal berdiri tegak	Nilai 4 : Apabila semua deskripsi gerak terlihat
			kaki kanan naik ke atas tangga lalu kaki sebelah kiri mengikuti	
			Turunkan kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri mengikuti kaki kanan	
			Dilakukan selama 1 menit	
2	Pos B	Lari Bolak Balik Memindahkan Bola	Posisi awal start melayang, badan sedikit condong ke depan	Nilai 3 : Apabila ada 1 deskripsi gerak tidak terlihat
			Lari cepat dengan pandangan melihat ke depan	
			Atur irama dan Panjang Langkah agar tepat dan teratur	
			Pindahan bola dari tempat A ke tempat B	
3	Pos C	Jumping Jack	Sikap awal berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan di kanan kiri badan	Nilai 2 : Apabila ada 2 deskripsi gerak tidak terlihat
			Pandangan lurus ke depan	
			Melompat sambil melakukan Gerakan tepuk di atas kepala dengan posisi tangan lurus dan kaki dibuka selebar bahu	
			Lakukan lompat Kembali dengan menutup kaki rapat dan tangan berada di samping kanan kiri badan.	
4	Pos D	Lompat tali/skipping	Sikap awal badan tegak padangan lurus ke depan	Nilai 1 : Apabila ada 3 deskripsi gerak tidak terlihat
			Tangan rileks di samping badan, posisi bawah tali di belakang kaki	
			Keberhasilan dan kesempurnaan melompati tali	
			Dilakukan selama 30 detik	

**Format Penilaian Skala likert
Latihan Sirkuit Interval**

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI																JML SKOR	NILAI	PREDIKAT
		POS 1				POS 2				POS 3				POS 4						
		NAIK TURUN TANGGA				LARI BOLAK BALIK MEMINDAHKAN BOLA				JUMPING JACK				LOMPAT TALI/						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																			
2																			
3																			
dst																			

Pedoman penskoran :

Jumlah Skor

Nilai = ----- X 100

Skor Maksimal

RENTANG NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN	TUNTAS /TIDAK TUNTAS
90 – 100	A	Sangat Baik	Tuntas
80 – 89	B	Baik	Tuntas
70 - 79	C	Cukup	Tuntas
Dibawah 70	D	Kurang	Tidak Tuntas

Mengetahui:
Kepala SD Negeri Bakalan

UMI LATIFAH, M.Pd
NIP: 19740416 199202 2 001

Bakalan , .. November 2020
Guru PJOK

EKO RAHMADANI SUGIONO, S.Pd.
NIP. - - -

NAMA : EKO RAHMADANI SUGIONO
NIM : 203161770527
LPTK : UNIVERSITAS NEGERI MALANG
KELAS : A / PJOK (ANGKATAN 1)

**KISI-KISI PENILAIAN HARIAN (PH) SEKOLAH
 TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Sekolah : SDN BAKALAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / semester : V (Lima) / Ganjil
Jumlah soal : 10
Alokasi Waktu : 30 Menit

No	Kompetensi Dasar	Bahan Kelas / Semester	Konten / Materi	Level Kognitif	Indikator Soal	Bentuk soal	Bobot soal	Nomor Soal
1	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	V/Ganjil	Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani	C4	1. Peserta didik dapat menganalisis rangkain latihan daya tahan jantung interval training	Pilihan ganda	10	1
				C2	2. Peserta didik dapat merinci serangkain latihan daya tahan jantung interval training dari pos a,b,c, dan d	Pilihan ganda	10	2
	C6			3. Peserta didik dapat Menyimpulkan maksud rangkain interval training untuk latihan daya tahan jantung	Pilihan ganda	10	3	
	C3			4. Peserta didik dapat mengurutkan rangkain latihan daya tahan jantung . interval training	Pilihan ganda	10	4	
	C1			5. Peserta didik dapat mengidentifikasi rangkain latihan daya tahan jantung . interval training	Pilihan ganda	10	5	
	C3			6. Peserta didik dapat mengurutkan rangkain latihan daya tahan jantung . interval training	Pilihan ganda	10	6	
	C3			7. Peserta didik dapat menentukan latihan interval	Pilihan ganda	10	7	
	C1			8. Peserta didik dapat mengidentifikasi latihan interval	Pilihan ganda	10	8	
	C1			9. Peserta didik dapat mengidentifikasi latihan interval	Pilihan ganda	10	9	
	C6			10. Peserta didik dapat Menyimpulkan maksud rangkain interval training untuk latihan daya tahan jantung	Pilihan ganda	10	10	
	Tujuan Pembelajaran 7. Dengan membaca buku, serta mengamati link video praktek, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani dengan benar. 8. Melalui tanya jawab, peserta didik mampu menganalisis tahapan latihan interval dengan benar. 9. Dengan mengamati link video praktek, peserta didik mampu mempraktikkan latihan sirkuit interval dengan baik dan benar.							

Keterangan :

Soal soal diatas dapat diunduh di digoogle foms:

<https://docs.google.com/forms/d/1nr6Q7uB0cdmnKElnT9FMJoLaJ-dAoBni1sS6svYq-Kg/edit>

pedoman penskoran jumlah butir soal $10 \times 10 = 100$

Mengerjakan soal yang sudah dibuat guru dapat diunduh melalui aplikasi google form !

21. Dalam melakukan latihan peningkatan daya tahan jantung, terutama dalam latihan interval ada beberapa faktor yang harus diperhatikan. Diantaranya
- lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, pendinginan
 - lama latihan, beban latihan, pengulangan latihan, masa istirahat setiap latihan
 - lama latihan, beban latihan, pendinginan, masa istirahat setiap latihan
 - pendinginan, beban latihan, pengulangan latihan, lama latihan
22. Cika sedang melakukan latihan interval untuk mengukur daya tahan jantung , apa yang dipraktekkan cika setelah ia sampai di pos D



- lari di tempat dengan cepat selama 1 menit
 - lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali
 - duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali
 - lompat tali selama 30 detik
23. Pada saat berusia 12 tahun Budi mampu berlari sejauh 100 meter dalam waktu 10 detik saja, akan tetapi pada saat usi 30 tahun Budi hanya mampu berlari dengan jarak 100 meter dalam waktu 20 detik. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah
- | | |
|------------------|--------------------------------|
| e. usia / umur | c. keturunan |
| f. jenis kelamin | d. latihan dan aktivitas fisik |
24. Daya tahan jantung adalah salah satu indikator daya tahan tubuh yang merupakan aspek penting dalam kebugaran jasmani, latihan apa saja yang menunjang peningkatan daya tahan jantung
- lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, push up
 - lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, push up, latihan interval
 - lari bolak-balik, lompat tali, push up, permainan reaksi, latihan interval
 - lari bolak-balik, lompat tali, lari keliling, permainan reaksi, latihan interval
25. Perhatikan pernyataan berikut !
- Mengurangi gangguan pembuluh darah
 - Menjaga tekanan darah agar tetap rendah
 - Meninggikan kadar lemak dalam darah
 - Memperkuat tulang, sendi, dan otot
- Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka
- | | |
|------------|------------|
| e. 1 dan 2 | c. 1 dan 4 |
| f. 3 dan 4 | d. 2 dan 3 |
26. Urutan dalam melakukan latihan daya tahan jantung paru yang benar ialah
- pemanasan-interval-latihan inti-pendinginan
 - pemanasan-interval-latihan inti-interval-pendinginan
 - pemanasan-latihan inti-pendinginan
 - pemanasan-pendinginan-latihan inti
27. Dengan daya tahan jantung dan paru yang baik, maka tubuh
- mudah lelah saat beraktivitas
 - dapat berlari dengan cepat

- c. tidak mudah lelah saat beraktivitas
- d. dapat bergerak dengan leluasa

28. Salah satu indikator kebugaran jasmani adalah

- e. daya tahan jantung c. kebugaran jasmani
- f. daya tahan tubuh d. kesehatan

29. Dibawah ini adalah latihan peningkatan daya tahan jantung, kecuali

- e. Lari bolak-balik c. lari reaksi
- f. Lari interval d. lompat tinggi

30. Ainul bermain berburu kijang. Ainul berlari dan mengejar teman yang menjadi kijang. Mereka melakukan permainannya dengan waktu kurang lebih 30 menit. Selain menyenangkan permainan berburu kijang juga dapat digunakan untuk latihan

- a. meningkatkan kecepatan
- b. meningkatkan kelentukan
- c. meningkatkan daya tahan jantung dan paru
- d. meningkatkan koordinasi lari

KUNCI JAWABAN DAN PENSKORAN

- | | |
|-------|-------|
| 11. B | 6. A |
| 12. D | 7. C |
| 13. A | 8. A |
| 14. D | 9. D |
| 15. C | 10. C |

Skor maksimal 10

Nilai akhir = Nilai Prolehan / Nilai maksimal x 100

KISI KISI SOAL PSIKOMOTORIK

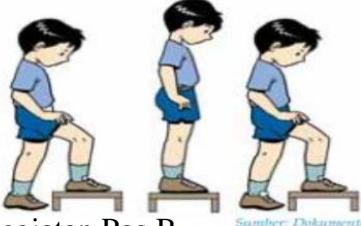
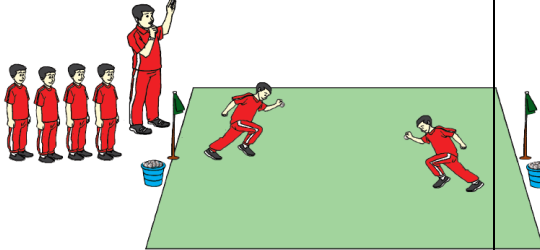


Satua Pendidikan : **SDN BAKALAN**
 Mata Pelajaran : **PJOK**
 Kelas/Semester : **V/I**

Kurikulum : KURIKULUM 2013*)

Jumlah Soal : 4 Produk kerja

Waktu : 60 menit

MATERI : Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

No.	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator Soal	Jml. Soal	No. Soal	Butir Soal	BS	AI	TK	BO
1	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	10. Dengan mengamati link video praktek, peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dengan baik dan benar.	1. Peserta didik mampu mempraktekkan gerakan naik turun tangga/bangku dengan benar.	1	1	Kegiatan Pos A Naik turun tangga 	BS	C4	SK	25
			2. Peserta didik mampu mempraktekkan gerakan lari bolak balik memindahkan bola dengan benar.	2	2	Kegiatan Pos B Lari Bolak Balik Memindahkan Bola 	Bs	C4	SK	25
			3. Peserta didik mampu mempraktekkan gerakan jumping jack dengan benar.	3	3	Kegiatan Pos C Jumping Jack 	BS	C4	SK	25
			4. Peserta didik mampu mempraktekkan gerakan skipping dengan benar.			Kegiatan Pos D Lompat Tali/SKIPPING 	BS	C4	SK	25

**Lampiran
Portofolio**

LAPORAN KEGIATAN AKTIVITAS JASMANI DAYA TAHAN JANTUNG

NAMA :

KELAS :

No absen :

Jenis kegiatan : Naik Turun Tangga, Lari Bolak Balik memindahkan bola, Jumping Jack, Dan Lompat Tali

Dokumen Foto, video bisa dikirim / dilampirkan

No	HARI / TANGGAL	ISI KEGIATAN	URAIAN (narasi)	Jam Mulai	Jam Selesai	Paraf Orang Tua
1.		Kegiatan Pos A Naik turun tangga				
2		Kegiatan Pos B Lari Bolak Balik Memindahkan Bola				
3		Kegiatan Pos C Jumping Jack				
4		Kegiatan Pos D Lompat Tali/SKIPPING				
			Nomor HP Orang Tua : 08xxxxxxxxxxxxxx			

Kendala –kendala yang saya temui adalah

.....

.....

**Mengetahui
Orang tua**

Peserta Didik

.....

.....

Rubrik : Penilaian Ketrampilan**Penilaian : observasi (pengamatan) dari hasil video pratik peserta didik****Rubrik penilaian latihan sirkuit interval**

NO	TEMPAT	KEGIATAN	DESKRIPSI GERAK	Kriteria Penilaian
1	Pos A	Naik Turun Tangga	Sikap awal berdiri tegak	Nilai 4 : Apabila semua deskripsi gerak terlihat
			kaki kanan naik ke atas tangga lalu kaki sebelah kiri mengikuti	
			Turunkan kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri mengikuti kaki kanan	
			Dilakukan selama 1 menit	
2	Pos B	Lari Bolak Balik Memindahkan Bola	Posisi awal start melayang, badan sedikit condong ke depan	Nilai 3 : Apabila ada 1 deskripsi gerak tidak terlihat
			Lari cepat dengan pandangan melihat ke depan	
			Atur irama dan Panjang Langkah agar tepat dan teratur	
			Pindahan bola dari tempat A ke tempat B	
3	Pos C	Jumping Jack	Sikap awal berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan di kanan kiri badan	Nilai 2 : Apabila ada 2 deskripsi gerak tidak terlihat
			Pandangan lurus ke depan	
			Melompat sambil melakukan Gerakan tepuk di atas kepala dengan posisi tangan lurus dan kaki dibuka selebar bahu	
			Lakukan lompat Kembali dengan menutup kaki rapat dan tangan berada di samping kanan kiri badan.	
4	Pos D	Lompat tali/skipping	Sikap awal badan tegak padangan lurus ke depan	Nilai 1 : Apabila ada 3 deskripsi gerak tidak terlihat
			Tangan rileks di samping badan, posisi bawah tali di belakang kaki	
			Keberhasilan dan kesempurnaan melompati tali	
			Dilakukan selama 30 detik	

**Format Penilaian Skala likert
Latihan Sirkuit Interval**

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI																JML SKOR	NILAI	PREDIKAT
		POS 1				POS 2				POS 3				POS 4						
		NAIK TURUN TANGGA				LARI BOLAK BALIK MEMINDAHKAN BOLA				JUMPING JACK				LOMPAT TALI/						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																			
2																			
3																			
dst																			

Pedoman penskoran :

Jumlah Skor

Nilai = ----- X 100

Skor Maksimal

RENTANG NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN	TUNTAS /TIDAK TUNTAS
90 – 100	A	Sangat Baik	Tuntas
80 – 89	B	Baik	Tuntas
70 - 79	C	Cukup	Tuntas
Dibawah 70	D	Kurang	Tidak Tuntas

Format Pengayaan

Satuan Pendidikan : SD NEGERI BAKALAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020 / 2021

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Delon					70		80	85
2.	Fregi							80	85
3.	Hilman							80	85

Mengetahui:
Kepala SD Negeri Bakalan

UMI LATIFAH, M.Pd
NIP: 19740416 199202 2 001

Bakalan , .. November 2020
Guru PJOK

EKO RAHMADANI SUGIONO, S.Pd.
NIP. - - -