

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SDN Bandung 1  
**Kelas / Semester** : 5 / 1  
**Muatan Terpadu** : PJOK  
**Tema** : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Sub Tema** : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru  
**Pertemuan** : 1 dan 2  
**Alokasi waktu** : 1 x Pertemuan ( 4 x 35 menit)

### A. Kompetensi Dasar dan IPK

- 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
- 3.5.1 Menjelaskan konsep variasi latihan Lari Memindahkan Bola, Lompat Tali,
- 4.5.1 Mempraktikkan aktivitas latihan Mengelilingi Lapangan, Permainan Reaksi

### B. SUMBER DAN MEDIA

- Whatsapp Grup
- Google Form, absensi online : <https://forms.gle/GWdZVGhxRmgP8oBr6>
- PPT <https://drive.google.com/file/d/1PVEMuRVKbW4Fkhvn63vOG0Xk5mtk-U5F/view?usp=sharing>
- Buku siswa  
([https://drive.google.com/file/d/1yt\\_iXiVv1Atc3ac40Yi4EQxaJBsHGdqU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1yt_iXiVv1Atc3ac40Yi4EQxaJBsHGdqU/view?usp=sharing))
- Buku guru
- Video/slide/gambar latihan daya tahan jantung dan paru.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JzJtUOalpF0>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=DzhUza6eBoc>

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) - Membaca do'a nabi Musa <a href="https://youtu.be/1Njdj5bHSio">https://youtu.be/1Njdj5bHSio</a></li> <li>2. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi kehadiran (<i>Google Form</i>) dan memeriksa kerapian pakaian, disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran (<i>Photo whatsapp</i>) <i>Disiplin</i></li> <li>3. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).</li> <li>4. Memotivasi siswa agar bersemangat mengikuti pembelajaran</li> <li>5. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. <a href="https://youtu.be/H1zuAsoGpl4">https://youtu.be/H1zuAsoGpl4</a></li> </ol>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b> Latihan daya tahan jantung dan paru sangat bagus untuk kebugaran jasmani sehingga tidak cepat lelah dan sakit.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. (<b>Mandiri</b>) <a href="https://drive.google.com/file/d/1PVEMuRVKbW4Fkhvn63vOG0Xk5mtk-U5F/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1PVEMuRVKbW4Fkhvn63vOG0Xk5mtk-U5F/view?usp=sharing</a></li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. (<i>Communication</i>)</li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (<i>Critical Thinking</i>)</li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan</li> </ol>	110 menit

	<p>diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru.</p> <p>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. <b>(Collaboration, Creativity)</b></p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. <b>(Mandiri)</b></p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. <b>(Communication)</b></p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua</p> <p>Guru bersama siswa melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung</p> <p>Guru memberikan penguatan agar siswa menjaga kebersihan dengan cara rajin cuci tangan menjaga jarak dan memakai masker di masa covid 19</p> <p>Guru menuntun siswa Berdo a Masing-masing telah selesai proses pembelajaran</p> <p>Penjelasan pembelajaran melalui WA grup (daring)</p>	15 menit

#### D. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari

1. pengamatan sikap,
2. Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal tertulis melalui Power point yang di kerjakan di buku tulis dan kemudian di photo.
3. Keterampilan : Penilaian keterampilan dengan cara mengirimkan foto hasil rangkuman materi Melalui whatsapp
4. presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.soal terlampir

#### Lampiran penilaian

A. Teknik Latihan daya tahan jantung dan paru

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

Mengetahui,  
Kepala SDN BANDUNG 1

Pandeglang, 2020  
Guru Mapel PJOK

HJ EMBAH S.Pd.SD  
NIP. 19640714186102010

AEF FADLYLLAH AR