

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

---

Satuan Pendidikan : SDN Lebak Pasar  
Kelas / Semester : 5 /1  
Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru  
Pertemuan : 1  
Alokasi waktu : 90 menit

---

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual 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 DAN INDIKATOR

#### Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4.5	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardiorespiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Mempraktikkan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

### C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

### D. MATERI

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

## E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan	: <i>Scientific</i>
Strategi	: <i>Cooperative Learning</i>
Teknik	: <i>Example Non Example</i>
Metode	: Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li><li>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. <b>(Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</b></li><li>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</li><li>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang aktivitas kebugaran jasmani. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan <b>kegiatan literasi</b> dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:<ul style="list-style-type: none"><li>• Apa yang tergambar pada sampul buku.</li><li>• Apa judul buku</li><li>• Kira-kira ini menceritakan tentang apa</li><li>• Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini</li></ul></li><li>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</li><li>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li><li>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</li></ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>A. Mengamati</b></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></li></ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang</li></ol>	150 menit

	<p>disampaikan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <b>(Communication)</b></li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. <b>(Critical Thinking)</b></li> <li>Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru.</li> <li>Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. <b>(Collaboration, Creativity)</b></li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. <b>(Mandiri)</b></li> <li>Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. <b>(Communication)</b></li> </ol>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</li> <li>Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</li> <li>Salam dan do'a penutup. <b>(Religius)</b></li> </ol>	<p>15 menit</p>

## F. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

### 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

## G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Media Pengajaran kelas 5 SD/MI dari SCI.
4. Video/slide/gambar latihan daya tahan jantung dan paru.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Cicurug, 2019  
Guru PJOK,

Hj. E. Nurhanawati, MM  
NIP. 19610311 198109 2 001

Irfan Sunarya, S.Pd  
NIP. 19841115 201101 1 003