

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan : SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kompetensi Dasar : 3.1 dan 4.1
 Memahami / Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan saling keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana atau tradisional
 Materi Pokok : Bola Besar
 Sub Materi : Kombinasi gerak melalui permainan sepak bola dan bola voli
 Kelas / Semester : V / Ganjil
 Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Sepak Bola dan Bola Voli • Guru memberikan gambaran tentang Sepak Bola dan Bola Voli dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Sepak Bola dan Bola Voli menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Sepak Bola dan Bola Voli
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Sepak Bola dan Bola Voli ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Menendang bola tanpa / dengan awalan berlari ➢ Menggiring bola sambil berjalan atau berlari ➢ Menyundul bola tanpa / dengan awalan ➢ Mengumpan bola tanpa / dengan awalan ➢ Melemparkan – memukul bola tanpa / dengan awalan ➢ Melemparkan – memantulkan bola tanpa / dengan awalan
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Sepak Bola dan Bola Voli menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Menendang bola tanpa / dengan awalan berlari ➢ Menggiring bola sambil berjalan atau berlari ➢ Menyundul bola tanpa / dengan awalan ➢ Mengumpan bola tanpa / dengan awalan ➢ Melemparkan – memukul bola tanpa / dengan awalan ➢ Melemparkan – memantulkan bola tanpa / dengan awalan
Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi

(Komunikasi)	<p>gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Sepak Bola dan Bola Voli ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menendang bola tanpa / dengan awalan berlari ➤ Menggiring bola sambil berjalan atau berlari ➤ Menyundul bola tanpa / dengan awalan ➤ Mengumpan bola tanpa / dengan awalan ➤ Melemparkan – memukul bola tanpa / dengan awalan ➤ Melemparkan – memantulkan bola tanpa / dengan awalan
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Sepak Bola dan Bola Voli • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Sepak Bola dan Bola Voli
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Sepak Bola dan Bola Voli • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Permainan bola besar terdiri atas berbagai kombinasi gerak dasar, seperti gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Kombinasi gerak dasar adalah gabungan beberapa gerak dasar yang dipraktikkan dalam satu kesatuan gerak atau rangkaian gerak.

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar (Sepak bola / Bola Voli)

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.2 dan 4.2 Memahami /Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
Materi Pokok	: Bola Kecil (Rounders)
Sub Materi	: Kombinasi menangkap, melempar, memukul dan berlari
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Rounders • Guru memberikan gambaran tentang Rounders dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Rounders menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Rounders
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Rounders ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak menangkap, berlari dan melempar bola ➢ Kombinasi gerak memukul dan berlari ke base
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Rounders menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak menangkap, berlari dan melempar bola ➢ Kombinasi gerak memukul dan berlari ke base
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Rounders ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak menangkap, berlari dan melempar bola ➢ Kombinasi gerak memukul dan berlari ke base
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Rounders • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru

	menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Rounders
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Rounders • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melalui permainan bola kecil di antaranya adalah ; melambungkan dan menangkap bola, berlari dan menangkap bola, memukul dan berlari, menangkap dan melempar bola

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil (Rounders)

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.3 dan 4.3 Memahami /Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
Materi Pokok	: Atletik
Sub Materi	: Kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam permainan / olahraga modifikasi dan atau tradisional

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Atletik • Guru memberikan gambaran tentang Atletik dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Atletik menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Atletik
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lompat (lompat jauh) ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lempar (tolak peluru)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lompat (lompat jauh) ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lempar (tolak peluru)
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lompat (lompat jauh) ➢ Kombinasi gerak jalan, lari dan lempar (tolak peluru)
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Atletik • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Atletik
PENUTUP (15 Menit)	

Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Atletik • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dapat dilakukan dengan ; menolak dan mendarat, melompat melewati ban bekas / kardus. Kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar melalui permainan dapat dilakukan dengan ; melempar target dengan awalan berjalan dan berlari

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam permainan / olahraga modifikasi dan atau tradisional

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.4 dan 4.4 Memahami /Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**
Materi Pokok	: Pencak Silat
Sub Materi	: Variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Pencak Silat • Guru memberikan gambaran tentang Pencak Silat dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Pencak Silat menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Pencak Silat
Critical Thingking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam Pencak Silat ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi gerak dasar di tempat (Kuda – kuda, Sikap pasang) ➢ Variasi gerak dasar berpindah tempat (Gerak langkah, Gerak serangan, Gerak belaan)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam Pencak Silat menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi gerak dasar di tempat (Kuda – kuda, Sikap pasang) ➢ Variasi gerak dasar berpindah tempat (Gerak langkah, Gerak serangan, Gerak belaan)
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam Pencak Silat; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi gerak dasar di tempat (Kuda – kuda, Sikap pasang) ➢ Variasi gerak dasar berpindah tempat (Gerak langkah, Gerak serangan, Gerak belaan)
Creativity (Kreativitas)	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Pencak Silat • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik

	berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Pencak Silat
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Pencak Silat • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Pencak silat terdiri atas variasi gerak dasar, lokomotor, dan nonlokomotor. Variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat diantaranya adalah gerak langkah maju mundur, Gerak langkah arah mata angin, Gerak langkah zigzag, gerak serangan dan gerak bela. Variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat diantaranya adalah sikap kuda –kuda dan sikap pasang.

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SD Inpres Galangan Kapal II Makassar
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5 Memahami /Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani
Materi Pokok	: Aktivitas daya tahan jantung – paru
Sub Materi	: latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter percaya diri, disiplin, kerjasama dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Mempraktikkan latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani

B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka • Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (Religius) • Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin) • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Aktivitas daya tahan jantung – paru • Guru memberikan gambaran tentang Aktivitas daya tahan jantung – paru dalam kehidupan sehari – hari
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Aktivitas daya tahan jantung – paru menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Aktivitas daya tahan jantung – paru
Critical Thingking	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya • Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan latihan daya tahan jantung dalam Aktivitas daya tahan jantung – paru ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Berlari berpindah tempat ➢ Naik turun tangga / bangku ➢ Lari jarak jauh ➢ Lari memindahkan benda secara berkelompok (estafet)
Colaboration (Kerja Sama)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan latihan daya tahan jantung dalam Aktivitas daya tahan jantung – paru menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Berlari berpindah tempat ➢ Naik turun tangga / bangku ➢ Lari jarak jauh ➢ Lari memindahkan benda secara berkelompok (estafet)
Communication (Komunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan latihan daya tahan jantung dalam Aktivitas daya tahan jantung – paru ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Berlari berpindah tempat ➢ Naik turun tangga / bangku ➢ Lari jarak jauh

	➤ Lari memindahkan benda secara berkelompok (estafet)
Creativity (Kreativitas)	Kesimpulan Pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Aktivitas daya tahan jantung – paru • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Aktivitas daya tahan jantung – paru
PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Aktivitas daya tahan jantung – paru • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

C. Kesimpulan Pembelajaran

Daya tahan jantung paru merupakan kemampuan fungsi tubuh yang melibatkan fungsi jantung, paru – paru, pembuluh darah, dan otot – otot besar tubuh untuk melakukan latihan dalam waktu yang lama. Aktivitas daya tahan jantung – paru meliputi tiga ciri dasar yaitu latihan dilakukan secara berulang – ulang, latihan dilakukan dalam waktu yang lama, dan gerakan melibatkan otot – otot besar

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani

Makassar, 3 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Hasanang, S.Pd
NIP. 19670414 198809 2 002

Kurnia Achmad Lamani, S.Pd
NIP.19950619 201903 2 010