

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SD NEGERI 6 NGRECO
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas / Semester : V Lima) / 1
 Pelajaran Ke- : 5 (Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru)
 Pertemuan : Pertama
 Materi Pokok : Sirkuit Training
 Alokasi waktu : (4 x 35 Menit) 4JP

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
	PENDAHULUAN 15 Menit	
<p>1.) Dengan mengamati video pembelajaran latihan youtube , siswa mampu menjelaskan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan tepat.</p> <p>2.) Dengan mengamati gerakan dalam video pembelajaran youtube , siswa mampu mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.</p>	<p>1.) Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan para siswa, dengan salam, menanyakan kabar, mengabsen para siswa yang <i>online</i> dalam grup, kemudian berdo'a.</p> <p>2.) Guru membagikan / Share Tautan link Vidio pembelajaran di cenel youtube. https://youtu.be/UZBgLb4HHwk</p> <p>3.) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari</p>	<p>❖ SIKAP Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal Sikap sosial: Tanggungjawab dan kedisiplinan Mengumpulkan tugas</p> <p>❖ PENGETAHUAN Menyebutkan " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " (sirkuit training)</p> <p>❖ Keterampilan Menggunakan unjuk kerja hasil foto yang sudah diberi deskripsi</p>
INTI	110 Menit	
Mengetahui, Kepala Sekolah	<p>1.) Menugaskan kepada para siswa untuk mencari informasi di buku ataupun internet tentang " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan. (boleh membuka buku, menonton video youtube dan atau pencarian di google).</p> <p>2.) Guru menawarkan siapa yang mau bertanya tentang tema hari ini boleh dengan rekam suara atau tulisan dalam grup WA dan juga boleh dibantu menjawab oleh siswa lainnya.</p> <p>3.) Guru mengirim foto peta pikiran terkait topik pembelajaran grup ini ke wa</p> <p>4.) Para siswa melakukan pemanasan mulai kepala s.d kaki, kemudian mempraktikkan " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru " sesuai informasi yang di dapat, dilakukan di halaman rumah sambil di rekam dengan durasi video 5 menit, kemudian dikirimkan via WA.</p> <p>5.) Para siswa mencari gambar di internet terkait kegiatan pembelajaran hari ini, dan di beri deskripsi tentang gambar tersebut, lalu dikirm via WA.</p>	Pacitan,.....2020 Guru PJOK
<u>LUKMAN HAKIM, S.Pd</u> NIP.1965 0513 199403 1 013	PENUTUP 15 Menit	
	<p>1.) Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar topik " Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru "</p> <p>2.) melakukan penilaian dan kelas di tutup.</p>	<u>TONI HANDOKO P, S.Pd</u> NIP.198608262010011014