

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SD Negeri Sendangsari</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: V / I</b>
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>: Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani</b>
<b>Pembelajaran Ke-</b>	<b>: 1 (Satu</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 12 x 35 menit</b>

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga
3. Memahami pengetahuan factual 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 dan di sekolah
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

- 3.5 Memahami prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (*Cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani
- 4.5. Mempraktikkan prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (*Cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani

### C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1. Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani
- 3.5.2. Menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: lari jogging, lompat tali dan *shuttle run*
- 3.5.3. Merencanakan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run*
- 3.4.4. Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan
- 4.5.1. Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani
- 4.5.2. Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: lari jogging, lompat tali dan *shuttle run*
- 4.5.3. Mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run*
- 4.5.4. Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan

### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan secara kritis, daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani
2. Mampu menjelaskan bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run* mengelilingi lapangan secara kritis
3. Mampu merencanakan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run* dengan cermat
4. Mampu merencanakan dengan cermat aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk perlombaan dan permainan
5. Peserta didik dapat Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani
6. Mampu mempraktikkan bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run* mengelilingi lapangan
7. Mampu mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run*
8. Mampu mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan

### E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Reguler

“Aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run* yang disusun dalam latihan interval serta dalam bentuk perlombaan dan permainan”

2. Materi Pengayaan

Aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui aktifitas latihan daya tahan jantung, latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi dalam bentuk latihan interval”

3. Materi Remedial

- a. Pengetahuan: Penugasan materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan mendapatkan pendampingan guru, tutor sebaya dan penugasan dalam bentuk tugas rumah
- b. Keterampilan: Melakukan praktik ulang dengan pendampingan guru dan melibatkan tutor sebaya dengan fokus pada pembetulan gerakan yang salah.

**F. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN**

- 1. Metode Pembelajaran :
  - *Discovery Learning* - Permainan
  - Tanya Jawab - Praktik
  - Diskusi - Daring
- 2. Model Pembelajaran :
  - Berbasis ICT (*Information and Comunication Technology*)
  - dan TPACK (*Technological, Pedagogical, Content, Knowledge*)
- 3. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

**G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN**

- 1. Media
  - a. Lap top
  - b. Smartphone Android
  - c. Aplikasi Daring (*WA, Google Meet*)
  - d. Gambar peraga elektronik
  - e. Situs internet (*Youtube, Google Search*)
- 2. Alat/Bahan/Fasilitas
  - a. Cone
  - b. Bendera
  - c. Kardus
  - d. Bola kasti
  - e. Skiping
  - f. Tali rangkaian gelang karet
  - h. Stop Watch
  - i. Peluit
- 3. Sumber Belajar
  - a. Buku Pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V 2016*
  - b. Buku Elektronik : [Bukupaket.Com](http://Bukupaket.Com)
  - c. Video Tutorial:
    - 1. <https://youtu.be/zVuM2snSJO8> Video pembelajaran kebugaran jasmani
    - 2. <https://youtu.be/VWANAuC6Kks> Refrensi lari jogging
    - 3. <https://youtu.be/Euf-4mMsJrQ> Refrensi skiping
    - 4. [https://youtu.be/hUxoxRJu\\_aA](https://youtu.be/hUxoxRJu_aA) Refrensi Shuttle run
    - 5. <https://youtu.be/EihtbaBS02c> Refrensi latihan interval

**H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

PERTEMUAN KE- 1	
KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
Pendahuluan	Asinkron: <i>WA Grup dan Google Classroom (c7jd4x3)</i> 1. Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran

	<p>2. Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran</p> <p><b>Sinkron: Google Meet (30 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka kelas dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik</li> <li>2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon.</li> <li>3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga</li> <li>4. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani berikut dengan aktifitas pembelajaran serta tujuan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>5. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan materi sebelumnya yaitu teknik dasar pencak silat</li> <li>6. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mempelajari tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik (3.5.1 &amp; 4.5.1)</li> <li>b. Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: <i>shuttle run</i>, lompat tali dan lari jogging mengelilingi lapangan (3.5.2 &amp; 4.5.2)</li> </ol> </li> <li>7. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.</li> </ol>
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Sinkron: Google Meet (95 menit)</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan serta demonstrasi guru mengenai daya tahan jantung sebagai indicator kebugaran jasmani melalui pembahasan tentang denyut nadi normal, denyut nadi maksimal sesuai usia serta menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik.</li> <li>2. Guru menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lari jogging</li> <li>b. Lompat tali atau <i>skipping</i></li> <li>c. <i>Shuttle run</i> atau lari bolak-balik</li> </ol>       dalam format presentasi power point dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting.     </li> <li>3. Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Membuka diskusi kelas dengan bentuk aktifitas menghitung denyut nadi</li> <li>6. Memberikan waktu 10 menit kepada peserta didik untuk melakukan praktik.       <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Percobaan 1: Menghitung Denyut Nadi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menghitung denyut nadi sendiri</li> <li>b. Menghitung denyut nadi orang lain (anggota keluarga)</li> <li>c. Guru menghimbau siswa untuk jujur dalam menyampaikan hasil</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Guru membimbing siswa dalam melakukan percobaan dengan memberikan rangsangan agar siswa berfikir kritis sebagai modal mengembangkan pola pikirnya untuk dapat menyelesaikan percobaan</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Guru membimbing siswa mempresentasikan hasil percobaan dengan menyampaikan hasil penghitungan denyut nadi dan kesulitan yang dialami serta saling mengutarakan pendapat</li> <li>9. Guru Bersama peserta didik mencatat hasil denyut nadi sebelum beraktifitas fisik dan menyimpulkan hasil percobaan sebagai bekal melanjutkan percobaan berikutnya.</li> </ol> <p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Guru menayangkan video dan menjelaskan ulang tentang aktifitas latihan daya tahan jantung yang meliputi: 1) Lari jogging, 2) Lompat tali, dan 3) ) <i>Shuttle run</i></li> </ol>

	<p>11. Menjelaskan mekanisme percobaan 2 kepada peserta didik</p> <p><b>Menanya</b></p> <p>12. Memberikan rangsangan kepada peserta didik untuk bertanya</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>13. Memutar kembali video pemanasan statis dan dinamis, guru membimbing siswa melakukan pemanasan</p> <p>14. Mengarahkan peserta didik untuk menentukan lokasi yang aman dan nyaman di sekitar/halaman rumah</p> <p>➤ <b>Percobaan 2: Lari Joging</b></p> <p>15. Membimbing siswa mengkondisikan lintasan lari sederhana yang aman dan nyaman</p> <p>16. Peserta didik memulai lari jogging secara serentak menunggu aba-aba peluit</p> <p>17. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan lari jogging dengan kecepatan sama dari awal hingga akhir dan tidak dipaksakan.</p> <p>18. Bagi peserta didik yang merasa kelelahan untuk segera melapor dengan menghadap kamera hp/laptop, guru akan mencatat waktu lari setiap siswa.</p> <p>19. Setelah siswa berhenti berlari, guru mengharuskan siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berjalan dengan santai dan segera menghitung denyut nadi</li> <li>- Duduk selunjur dan setelah 10 menit kembali menghitung denyut nadi</li> <li>- Mencatat denyut nadi sebelum dan sesudah latihan serta setelah recovery 10 menit</li> </ul> <p>20. Recovery selama 15 menit sembari guru mengkonfirmasi catatan denyut nadi siswa dan guru menghibau siswa untuk jujur menyampaikan hasil</p> <p>➤ <b>Percobaan 3: Lompat Tali</b></p> <p>21. Mempersilahkan siswa untuk mencoba sekedar memantapkan gerakan</p> <p>22. Memanggil peserta didik urut presensi dan mempersilahkan melakukan lompat tali selama 30 detik</p> <p>23. Setelah selesai siswa diharuskan melakukan percobaan seperti pada percobaan 2</p> <p>24. Guru mencatat hasil kerja peserta didik dan guru menghibau siswa untuk jujur menyampaikan hasil</p> <p>25. Recovery selama 10 menit sembari guru mencatat denyut nadi siswa</p> <p>➤ <b>Percobaan 4: Shuttle Run</b></p> <p>26. Membimbing siswa membuat 2 titik lari berjarak 5 meter dan menaruh 4 benda pada 1 titik yang sama, dengan mempertimbangkan factor keamanan yang utama</p> <p>27. Memanggil siswa urut presensi dan mempersilahkan siswa mempraktikkan latihan <i>Shuttle run secepatnya</i> memindahkan benda ke titik lain</p> <p>28. Setelah selesai siswa diharuskan melakukan percobaan seperti pada percobaan 2 &amp; 3</p> <p>29. Guru mencatat perolehan waktu peserta didik</p> <p>30. Recovery sembari guru mencatat denyut nadi siswa</p> <p><b>Menalar</b></p> <p>31. Guru bersama siswa melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan</p> <p>32. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>33. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan</p> <p>34. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik dan memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik</p>
<b>Penutup</b>	<p><b>Sinkron: Google Meet (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merefleksi keberhasilan siswa</li> <li>▪ Merefleksi kesulitan siswa</li> <li>▪ Merefleksi manfaat latihan dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul> </li> <li>2. Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya</li> <li>3. Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.</li> </ol>
<b>PERTEMUAN KE- 2</b>	
<b>KEGIATAN</b>	<b>DESKRIPSI KEGIATAN</b>
<b>Pendahuluan</b>	<b>Asinkron: WA Grup</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran</li> <li>2. Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran</li> </ol> <p><b>Sinkron: Google Meet (30 Menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengawali proses belajar dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik</li> <li>2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon.</li> <li>3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga</li> <li>4. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani berikut dengan aktifitas pembelajaran serta tujuan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>5. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan aktifitas belajar pertemuan sebelumnya yaitu menghitung denyut nadi dan mempraktikkan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i></li> <li>6. Menyampaikan materi yang harus dimantapkan dan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>Materi Pemanapan</li> <li>a. Mempelajari tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik (3.5.1 &amp; 4.5.1)</li> <li>b. Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: <i>shuttle run</i>, lompat tali dan lari jogging mengelilingi lapangan (3.5.2 &amp; 4.5.2)</li> <li>Materi Pendalaman</li> <li>c. Merencanakan dan mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> (3.5.3 dan 4.5.3)</li> <li>d. Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk perlombaan dan permainan (3.5.4)</li> </ul> </li> <li>7. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.</li> </ol>
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Sinkron: Google Meet (95 menit)</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memutar ulang video dengan menskip menuju pada bagian-bagian pokok sembari mengemukakan kesimpulan pada pertemuan sebelumnya tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani, menentukan dan menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik.</li> <li>2. Peserta didik melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan serta demonstrasi guru mengenai prosedur pelaksanaan bentuk latihan daya tahan jantung dengan system interval yang di dalamnya memuat item latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i></li> <li>3. Guru menjelaskan prosedur pelaksanaan bentuk latihan daya tahan jantung dengan system interval yang di dalamnya memuat item latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> dalam format presentasi power point dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting.</li> <li>4. Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan yang mencakup aktifitas belajar pertemuan 1 dan 2, dan guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Guru membimbing peserta didik untuk berdiskusi kelas membahas perencanaan pelaksanaan prosedur latihan interval <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Percobaan 1: Merencanakan aktifitas latihan interval</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyusun rangkaian item latihan dan</li> <li>b. Membuat lembar kerja praktik latihan interval</li> <li>c. Menyiapkan perlengkapan</li> <li>d. Membimbing dan mengarahkan siswa mengkondisikan area latihan interval yang meliputi pos lari jogging, pos lompat tali dan pos <i>shuttle run</i> yang aman dan nyaman</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>

	<p>7. Memutar kembali video pemanasan statis dan dinamis, guru membimbing siswa melakukan pemanasan</p> <p>8. Guru menjelaskan ulang prosedur pelaksanaan latihan interval</p> <p>9. Dengan bimbingan guru, peserta didik melaksanakan praktik</p> <p>➤ <b>Percobaan 2: Mempraktikkan bentuk latihan interval</b></p> <p>a. Peserta didik mempraktikkan latihan interval sesuai petunjuk pada lembar kerja yang mereka susun</p> <p>b. Mencatatkan hasil sesuai format pada lembar kerja yang mereka susun</p> <p>c. Melakukan pendinginan seperti pada percobaan-percobaan fisik sebelumnya</p> <p><b>Menalar</b></p> <p>10. Guru bersama peserta didik melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan</p> <p>11. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>12. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan</p> <p>13. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik dan memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik</p> <p>14. Memberikan informasi kepada siswa untuk mengerjakan tugas pengetahuan pada aplikasi online <i>Google Classroom</i> dengan sandi <b>c7jd4x3</b></p> <p><b>Asinkron: Google Classroom</b></p> <p>15. Peserta didik menjawab pertanyaan pilihan ganda dan uraian serta menuangkan refleksinya terkait materi pembelajaran pertemuan 1 hingga pertemuan 2</p> <p>16. Membuat perencanaan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan dengan video refrensi</p>
--	---

<b>Penutup</b>	<p><b>Sinkron: Google Meet (15 menit)</b></p> <p>1. Bersama-sama merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merefleksi keberhasilan siswa</li> <li>▪ Merefleksi kesulitan siswa</li> <li>▪ Merefleksi manfaat latihan dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul> <p>2. Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya</p> <p>3. Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.</p>
----------------	--

**PERTEMUAN KE- 3**

<b>KEGIATAN</b>	<b>DESKRIPSI KEGIATAN</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p><b>Asinkron: WA Grup</b></p> <p>1. Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran</p> <p>2. Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran</p> <p><b>Sinkron: Google Meet (30 menit)</b></p> <p>1. Mengawali proses belajar dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik</p> <p>2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon.</p> <p>3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga</p> <p>4. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani berikut dengan aktifitas pembelajaran serta tujuan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>5. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan aktifitas belajar pertemuan sebelumnya yaitu menghitung denyut nadi, mempraktikkan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i>, dan mempraktikkan latihan interval</p> <p>6. Menyampaikan materi yang harus dimantapkan dan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi:</p> <p style="padding-left: 20px;">Materi Pemantapan</p> <p>a. Mempelajari tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik (3.5.1 &amp; 4.5.1)</p>

	<p>b. Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: <i>shuttle run</i>, lompat tali dan lari jogging mengelilingi lapangan (3.5.2 &amp; 4.5.2)</p> <p>c. Merencanakan dan mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> (3.5.3 dan 4.5.3)</p> <p>d. Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan (3.5.4) Materi Pendalaman</p> <p>e. Merencanakan dan mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan (3.5.4 dan 4.5.4) Materi Tes Pengetahuan</p> <p><b>Asinkron: Google Classroom</b></p> <p>a. Mengerjakan soal pengetahuan tertulis Materi Remidi dan Pengayaan</p> <p>b. Menginformasikan hasil belajar siswa dengan memberikan penugasan tertulis dan praktik sesuai predikat pencapaian kompetensi masing-masing siswa (Remidial atau Pengayaan)</p> <p>7. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.</p>
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Sinkron: Google Meet (95 menit)</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru memutar ulang video dengan menskip menuju pada bagian-bagian pokok sembari mengemukakan kesimpulan pada pertemuan sebelumnya tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani, menentukan dan menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik dan bentuk latihan interval</li> <li>Peserta didik melihat dan mendengarkan penjelasan guru tentang perencanaan dan berbagai aktifitas perlombaan dan permainan yang mengarah pada bentuk latihan daya tahan jantung</li> <li>Guru menjelaskan prosedur pelaksanaan bentuk latihan daya tahan jantung melalui system permainan dalam format video dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting.</li> <li>Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan yang mencakup aktifitas belajar pertemuan 1, 2, dan pertemuan saat itu, guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru membimbing peserta didik untuk berdiskusi kelas membahas perencanaan pelaksanaan prosedur latihan melalui permainan</li> <li>Membantu siswa mengkondisikan area permainan seluas minimal 6 x 6 meter dan keamanan menjadi prioritas utama</li> </ol> <p>➤ <b>Percobaan 1: Merencanakan aktifitas permainan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyusun bentuk aktifitas permainan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik memegang 20 lembar kertas karton ukuran 10x5 cm yang terdiri dari 5 kartu A, B, C, dan D</li> <li>Membuat titik persegi empat dengan jarak antar titik 5meter dan diberi tanda yang jelas dengan menempatkan pengelompokan abjad yang sama pada setiap titik (titik A, B, C dan D)</li> <li>Mengacak kartu dengan mengocoknya dan memperlihatkan di depan kamera</li> <li>Nantinya siswa mengambil posisi awal di tengah kotak yang mereka buat</li> <li>Setelah mendengar aba-aba peluit, siswa berlari mengelompokkan abjad acak yang mereka pegang pada titik huruf yang mereka buat</li> </ul> </li> <li>Membuat lembar kerja praktik aktifitas permainan</li> <li>Menyiapkan perlengkapan permainan <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat lapangan permainan</li> <li>Membuat kartu dari kertas karton</li> <li>Memposisikan smartphone/laptop</li> </ul> </li> </ol> <p>8. Memutar kembali video pemanasan statis dan dinamis, guru membimbing siswa melakukan pemanasan</p>

	<p>9. Guru menjelaskan ulang prosedur pelaksanaan permainan</p> <p>10. Dengan bimbingan guru, peserta didik melaksanakan praktik permainan</p> <p>➤ <b>Percobaan 2: Mempraktikkan Permainan Latihan Daya Tahan Jantung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mempraktikkan latihan dalam bentuk permainan sesuai petunjuk pada lembar kerja yang mereka susun</li> <li>Setelah selesai siswa langsung menuju kamera dan memberikan kode selesai</li> <li>Melakukan pendinginan seperti pada percobaan-percobaan fisik sebelumnya</li> <li>Guru akan mencatat hasil dengan kriteria pencapaian berdasarkan urutan selesai</li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <p>11. Guru bersama peserta didik melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan</p> <p>12. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>13. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan dari awal hingga akhir materi</p> <p>14. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, dari pertemuan 1 hingga 3 dan memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik serta memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik</p> <p>15. Memberikan informasi kepada siswa untuk melihat aplikasi online <i>Google Classroom</i> dengan sandi <b>c7jd4x3</b> untuk mengetahui predikat hasil belajar (Remedial atau Pengayaan)</p> <p><b>Asinkron: Google Classroom</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik yang dinyatakan mengikuti remedial: <ol style="list-style-type: none"> <li>Pengetahuan: harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan</li> <li>Keterampilan: mengikuti petunjuk untuk melaksanakan tes praktik</li> </ol> </li> <li>Peserta didik yang dinyatakan lulus mengikuti langkah kerja berikutnya dalam informasi tugas belajar di <i>Google Classroom</i> PJOK kelas 5</li> </ol>
<b>Penutup</b>	<p><b>Sinkron: Google Meet (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bersama-sama merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merefleksi keberhasilan siswa</li> <li>▪ Merefleksi kesulitan siswa</li> <li>▪ Merefleksi manfaat latihan dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul> </li> <li>Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya</li> <li>Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.</li> </ol>

## I. PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

#### a. Penilaian Observasi

Guru mengamati perilaku siswa baik pada saat di sekolah, dalam keluarga dan lingkungan masyarakat dengan menggali berbagai sumber informasi

Lembar penilaian observasi

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai						Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai		
		Jujur	Disiplin	Tgjbw	Peduli	Santun	P.Diri					
1.												
2.												
3.												
4.												
dst												
No	ASPEK	KETERANGAN										
1	Jujur	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sering berbohong</li> <li>Lebih dari 1 kali melakukan ketidak jujuran</li> <li>Pernah berbohong</li> <li>Ucapan, tindakan dan kenyataan sesuai</li> </ol>							25	50	75	100

2	Disiplin	1. Masuk Google meet dan tidak mengikuti aturan 2. Sering terlambat dan mengikuti aturan dengan terpaksa 3. Tepat waktu dan mengikuti aturan 4. Masuk lebih awal dan antusias melaksanakan peraturan	25 50 75 100
3	Tanggung jawab	1. Selalu tidak tuntas dalam penyelesaian 2. Tuntas namun menunjukkan sikap terpaksa 3. Tuntas tanpa paksaan 4. Tuntas dan antusias setiap menerima tugas	25 50 75 100
4	Peduli	1. Acuh terhadap situasi kondisi 2. Terkadang menunjukkan kepedulian 3. Peduli dengan suatu Batasan tertentu 4. Peduli setiap saat dengan penuh keihklasan	25 50 75 100
5	Santun	1. Berkata, bersikap kasar dan tidak sopan saat sinkron 2. Berkata baik namun bersikap tidak sopan saat sinkron 3. Berkata baik, bersikap sopan pada saat singkron 4. Berkata baik, bersikap sopan sehingga sangat mengesankan	25 50 75 100
6	Percaca diri	1. Berkebiasaan ketergantungan dengan orang lain 2. Ketergantungan dengan orang lain 3. Percaya diri namun tergantung dengan situasi kondisi 4. Menunjukkan percaya diri dan mandiri	25 50 75 100

➤ Aspek perilaku dinilai dengan kriteria

Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
25	50	75	100

➤ Skor Maksimal: Jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria

➤ Skor Sikap: Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

➤ Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

## b. Penilaian Diri

Form untuk siswa, Guru memberi pendampingan pada saat siswa mengisi form tersebut

### Form Penilaian Diri

Nama :

Kelas :

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor sikap	Kode Nilai
1.	Melaksanakan pengamatan dengan baik					
2.	Bertanya dengan santun					
3.	Menunjukkan aspek perilaku yang diharapkan saat aktifitas pembelajaran					
4.	Memahami materi sebagai bekal dalam berperilaku					
5.	Mampu menghargai teman					

➤ Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 b) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400

➤ Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50

➤ Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

## c. Penilaian Teman Sebaya

Guru membagi Form yang telah diberi nama dan dibagi kepada siswa agar siswa saling menilai teman-temannya.

### Form Penilaian Teman Sebaya

Nama : .....  
Kelas : VI

Teman Penilai  
Nama : .....

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor sikap	Kode Nilai
1.	Berinteraksi dengan baik saat mengamati					
2.	Bertanya dengan santun kepada siapapun					
3.	Berinteraksi dalam aktifitas belajar dengan menunjukkan aspek sikap yang diharapkan					
4.	Memanfaatkan keterampilannya untuk membantu orang lain					
5.	Saling menghargai					

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 b) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

## 2. Penilaian Pengetahuan

KOMPETENSI DASAR	IPK	JML SOAL
3.5 Memahami prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung ( <i>Cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1. Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani	10 soal pilihan ganda
	3.5.2. Menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i>	
	3.5.3. Merencanakan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i>	5 soal uraian
	3.5.4 Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan	

### a. Penilaian Tertulis Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah ....

- A. ketepatan
- B. kelincahan
- C. keturunan
- D. kekuatan

2. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah . . . .

- A. usia
- B. latihan
- C. keturunan

D. jenis kelamin

3. Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih . .

A. melempar bola

B. meregangkan otot

C. melenturkan tubuh

D. lari jogging

4. Perhatikan pernyataan berikut! 1. Mengurangi gangguan pembuluh darah. 2. Menjaga tekanan darah tetap rendah. 3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah. 4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot. Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka . . . .

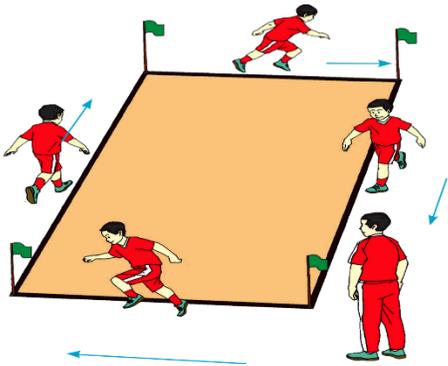
A. 1 dan 2

B. 1 dan 4

C. 2 dan 3

D. 3 dan 4

5. Perhatikan aktivitas Ahmad dan teman-temannya pada ilustrasi berikut!



Ahmad berlari dengan cepat mengelilingi lapangan. Berdasarkan gambar di atas, Ahmad dan teman-temannya sedang melakukan lari . . . .

A. halang rintang

B. lari bolak-balik

C. lari interval

D. lari reaksi

6. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!

1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 10 meter.

2. Letakkan lima bola kecil di titik A.

3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.

4. Pindahkan bola dengan berlari.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan . . . .

A. lari bolak-balik

B. lari berkelok-kelok

C. lari interval

D. lari reaksi

7. Perhatikan latihan berikut!

1. Lompat tali 2. Latihan interval 3. Latihan lari reaksi 4. Lari mengelilingi lapangan Latihan peningkatan daya tahan jantung tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh angka . . . .

A. 1 dan 3

B. 2 dan 3

C. 2 dan 4

D. 3 dan 4

8. Deni berlatih lompat tali di halaman. Sebelum berlatih lompat tali, sebaiknya Deni melakukan . . . .

- A. duduk baring
- B. pendinginan
- C. lompat jongkok
- D. peregangan otot

9. Andi akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Andi melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar . . . .

- A. mampu berlari lebih lama
- B. terhindar dari cedera dan kram otot
- C. tidak cepat mengalami kelelahan
- D. melakukan pengaturan napas dengan tepat

10. Latihan interval sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung. Dalam latihan interval, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah . . . .

- A. waktu latihan
- B. repetisi latihan
- C. situasi latihan
- D. tempat latihan

**b. Penilaian Tertulis Uraian**

1. Sebutkan tiga manfaat kebugaran jantung!
2. Sebutkan empat faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval!
3. Dewi dan temannya berlatih permainan kecepatan.  
Jelaskan cara melakukan latihan permainan kecepatan!
4. Yanuar melakukan lari halang rintang.  
Apa manfaat latihan lari halang rintang?
5. Latihan lari bolak-balik bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan jantung. Bagaimana cara melakukan latihan lari bolak-balik?

**c. Penilaian Tes Lisan**

Guru memberikan pertanyaan lisan:

1. Bagaimana kesan kamu setelah berhasil mengikuti latihan ?
2. Apa yang kamu rasakan dengan menyelesaikan masalah secara berkelompok ?
3. Bagaimana cara mencari informasi di internet dalam bentuk artikel/bahan bacaan ?
4. Bagaimana cara melakukan searching pada situs youtube ?
5. Apa yang kamu ketahui tentang latihan shuttle run, lompat tali dan jogging ?

Guru mengoreksi jawaban siswa dan melakukan penilaian dengan mengamati aspek berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1.	Intonasi							
2.	Pelafalan							
3.	Kelancaran							
4.	Ekspresi							
5.	Penampilan							

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

**d. Tugas Rumah**

- a. Guru memberikan tugas peserta didik untuk melihat tayangan video dengan pada link berikut:

**Asinkron: Google Classroom**

1. Peserta didik menjawab pertanyaan pilihan ganda dan uraian serta menuangkan refleksinya terkait materi pembelajaran pertemuan 1 hingga pertemuan 2
2. Membuat perencanaan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan dengan refrensi

**3. Penilaian Keterampilan**

KOMPETENSI DASAR	IPK	JML SOAL
4.5 Mempraktikkan prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung ( <i>Cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> 4.5.3 Mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> 4.5.4 Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan	6 soal tes praktik

**a. Penilaian Unjuk Kerja**

N O	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	KRITERIA	SKOR
1	Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani	Kesulitan dan hasil yang diperoleh tidak relevan	60-69
		Dapat menemukan namun kurang cermat dlm menghitung	70-79
		Menemukan dengan cepat namun ragu dalam menghitung	80-89
		Menemukan dengan cepat dan memperoleh hasil yang dapat dipercaya	90-100
2	Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung melalui bentuk latihan lari jogging	Mampu beraktifitas selama 3 menit	60-69
		Mampu beraktifitas selama 5 menit	70-79
		Mampu beraktifitas selama 8 menit	80-89
		Mampu beraktifitas selama 10 menit dengan kecepatan lari di atas rata-rata	90-100
	Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung melalui bentuk latihan lompat tali	Kesulitan dalam melakukan gerakan	60-69
		Mampu melakukan gerakan namun tidak lancar	70-79
		Melakukan gerakan dengan benar selama 30 dtk	80-89
		Melakukan gerakan dengan benar dan memperoleh lebih dari 25 lompatan dalam 30 detik	90-100
	Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung melalui bentuk latihan <i>shuttle run</i>	Menyelesaikan dalam waktu lebih dari 2 menit 30 detik	60-69
		Menyelesaikan dalam waktu lebih dari lebih dari 2 menit	70-79
		menyelesaikan dalam waktu lebih dari kurang dari 2 menit	80-89

		Menyelesaikan dalam waktu kurang dari 1menit 30 detik	90-100
3	Mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i>	Mampu jogging selama 3 menit Kesulitan dalam melakukan gerakan lompat tali Shuttle run dalam waktu lebih dari 2 menit 30 detik	60-69
		Mampu jogging selama 5 menit Melakukan lompat tali namun tidak lancar selama 30 dtk Shuttle run dalam waktu lebih dari lebih dari 2 menit	70-79
		Mampu jogging selama 8 menit Melakukan lompat tali dengan benar selama 30 dtk Shuttle run dalam waktu lebih dari kurang dari 2 menit	80-89
		Mampu jogging selama 10 menit dengan kecepatan lari di atas rata-rata Lompat tali dengan benar dan memperoleh lebih dari 25 lompatan dalam 30 detik Shuttle run dalam waktu kurang dari 1menit 30 detik	90-100
4	Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan	ikut serta mempraktikkan gerakan	60-69
		Semangat dan mandiri	70-79
		Semangat, mandiri dan hafal gerakan	80-89
		Semangat, mandiri, hafal gerakan dan menguasai pola gerak	90-100

### b. Instrumen Penilaian

No	Nama	IPK				Skor	Nilai
		60-69	70-79	80-89	90-100		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Dst							

Pedoman Penskoran

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

- Kategori nilai kompetensi keterampilan peserta didik:
  - Tuntas : Bila skor akhir  $\geq 75$
  - Belum tuntas : Bila skor akhir  $< 75$

## **J. PEMBELAJARAN REMIDIAL DAN PENGAYAAN**

**Asinkron: *Google Classroom dan WA Grup (Dalam tahap Penyusunan)***

### **1. Remedial**

Peserta didik yang dinyatakan mengikuti remedial:

- a. Pengetahuan: harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan
- b. Keterampilan: mengikuti petunjuk untuk melaksanakan tes praktik

### **2. Pengayaan**

Peserta didik yang dinyatakan lulus mengikuti langkah kerja berikutnya dalam informasi tugas belajar di *Google Classroom* PJOK kelas 5

Plt. Kepala SDN Sendangsari

Sukiyanto, M.Pd  
NIP. 19621115 198304 1 011

Purworejo, 22 September 2020  
Guru Mapel PJOK

Hermawan, S.Pd  
NIP. -



## LAMPIRAN 1.

### A. BAHAN AJAR

#### 1. Bahan ajar umum

##### a. Pengertian kebugaran jasmani

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. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Berbagai manfaat yang bisa kamu peroleh dari berlatih kebugaran jasmani yaitu:

1. Tubuh menjadi sehat bugar sehingga bersemangat untuk melakukan aktifitas
2. Tubuhmu tidak akan mudah terserang penyakit karena jika tubuhmu memiliki daya tahan yang tinggi maka imunitas tubuh juga akan meningkat
3. Prestasi belajar akan baik karena dalam melakukan aktifitas belajar baik di sekolah maupun di rumah kamu akan dapat melaksanakan dengan nyaman tanpa gangguan
4. Kamu dapat mengembangkan potensi bakatmu, terutama dalam hal olah fisik
5. Memiliki tubuh yang ideal, sehingga saat kamu beraktifitas pada situasi kondisi apapun akan terasa mudah

Agar wawasanmu meningkat sehingga kamu dapat melakukan olah tubuh dengan konsep yang benar maka kamu harus mempelajari materi kebugaran jasmani dengan bentuk latihan daya tahan jantung melalui aktifitas bentuk latihan yang benar. Namun sebelum masuk pada aktifitas latihan sebaiknya kamu terlebih dahulu mengetahui komponen-komponen yang menyusun terwujudnya kebugaran jasmani secara utuh.

##### b. Komponen kebugaran jasmani

- ❖ Kekuatan (Strength) Kekuatan adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja. Kekuatan otot, baik otot lengan ataupun otot kaki, dapat diperoleh dari latihan yang kontinyu dengan beban berat dan frekuensi sedikit.
- ❖ Daya Tahan (Endurance) Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru atau sistem pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan tidak pernah berhenti. Berkebalikan dengan latihan kekuatan, daya tahan dapat dilatih dengan beban yang tidak terlalu berat, namun dengan frekuensi yang lama dan dalam durasi waktu yang lama pula. Contoh latihan untuk kebugaran jasmani bagian daya tahan antara lain adalah lari minimal 2 km, lari minimal 12 menit, lari multistage, angkat beban dengan berat yang ringan namun pengulangan dan jumlahnya diperbanyak serta lari naik turun bukit atau tanjakan dan turunan.
- ❖ Daya Otot (Muscular Power) Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang sangat singkat. Selain itu, hal ini dapat juga dihubungkan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan sebuah energi. Daya otot dapat juga disebut daya ledak otot atau dalam bahasa Inggrisnya adalah explosive power. Latihan yang dapat menambah daya otot contohnya antara lain adalah:
  - Lari cepat 50 m
  - Lari cepat 100 m
  - Lari cepat 200 m.

- ❖ Daya Lentur (Flexibility) Daya lentur atau sering disebut dengan flexibility adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka orang tersebut akan dapat terhindar dari cedera. Cedera bukan hanya dialami oleh seseorang yang berolahraga saja, tetapi juga dapat terjadi pada semua orang yang melakukan aktivitas fisik secara tiba-tiba. Misalnya saja mengambil gelas yang akan jatuh, jika orang itu lentur maka kecepatan dan ketepatan mengambil gelas tersebut tidak akan menimbulkan cedera. Contoh latihan atau olahraga untuk meningkatkan daya lentur antara lain adalah yoga, senam dan renang.
- ❖ Kelincahan (Agility) Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi pada area tertentu. Misalnya saja bergerak dari depan ke belakang lalu kembali ke depan, selain itu dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan, hingga dari kiri ke tengah kemudian ke depan dan sebagainya. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan adalah olahraga bulu tangkis. Atlet bulutangkis dituntut untuk dapat mengambil shuttlecock di manapun yang lawan arahkan asal masih masuk dalam garis lapangan. Sehingga atlet bulutangkis selain dituntut untuk memiliki teknik yang baik, kelincahan juga merupakan salah satu faktor yang paling penting. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah
  - Lari zig-zag
  - Lari bolak-balik 5 m dan 10 m
  - Lari angka 8
  - Kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag
- ❖ Koordinasi (Coordination) Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik. Contoh latihan dari komponen kebugaran jasmani bagian koordinasi adalah memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri begitu juga sebaliknya.
- ❖ Keseimbangan (Balance) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan balance atau keseimbangan ini. Contoh latihan untuk meningkatkan keseimbangan antara lain adalah berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm yang memiliki ukuran panjang 10 meter, berdiri dengan satu kaki jinjit atau juga dengan sikap lilin.

## **Latihan Daya Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani meliputi**

### **2. Bahan ajar aktifitas pembelajaran**

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani;
2. mendeskripsikan latihan lari bolak-balik;
3. mendeskripsikan permainan lompat tali;
4. mendeskripsikan lari mengelilingi lapangan (joging)
5. mendeskripsikan latihan interval;
6. mendeskripsikan permainan reaksi;
7. melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik;
8. mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 5-8 meter sebanyak 8 kali;
9. mempraktikkan lompat tali secara berkelompok;
10. mempraktikkan lari mengelilingi lapangan (joging);
11. mempraktikkan latihan interval dengan disiplin; serta

12. mempraktikkan permainan reaksi secara sportif.

Aktivitas lari dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Apa itu kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. 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.

Pembelajaran ini akan membahas mengenai daya tahan jantung. Pembelajaran ini juga membahas berbagai macam kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung. Melalui pembahasan ini, kebugaran tubuhmu akan makin meningkat.

### **A. Daya Tahan Jantung**

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi daya tahan jantung. Pada subpelajaran ini, kamu akan membahas daya tahan jantung. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Sebelum membahas lebih mendalam, mari, lakukan kegiatan berikut.

#### **Ayo, Merasakan Detak Jantung!**

Kamu dapat merasakan detak jantung melalui denyut nadi. Pertama, kamu dapat mengetahui dari pergelangan tangan bagian dalam searah ibu jari. Balikkan telapak tangan kirimu, kemudian tempelkan ibu jari tangan kananmu pada pergelangan tangan kiri. Kamu akan merasakan denyut nadi yang tersambung dengan detak jantung. Kedua, kamu dapat mengetahui dari leher bagian bawah rahang. Sentuhkan ibu jari dan jari telunjukmu pada leher bagian bawah rahang. Kamu juga akan merasakan denyut nadi. Hitunglah denyut nadimu selama 60 detik secara cermat dan teliti. Mintalah bimbingan guru dalam melakukan kegiatan ini.

Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui dan merasakan detak jantung. Seperti organ tubuh lainnya, kondisi jantung perlu dijaga. Apa yang dimaksud daya tahan jantung? Cermati ilustrasi berikut.

Setiap pagi, Pak Yadi berlari mengelilingi kompleks perumahan. Ia juga mengonsumsi makanan sehat dan cukup beristirahat. Dengan membiasakan pola hidup sehat, Pak Yadi memiliki daya tahan jantung yang kuat. Hasilnya, ia tidak mudah lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari.

Apa yang dapat kamu simpulkan dari ilustrasi di atas? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru.

### **1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung**

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

### **2. 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

Kedua gambar tersebut menunjukkan aktivitas anak sedang belajar. Gambar 5.2 menunjukkan seorang anak tertidur saat belajar. Gambar 5.3 tampak seorang anak memiliki semangat tinggi saat belajar. Perbedaan cara belajar kedua anak tersebut dipengaruhi kondisi daya tahan jantung. 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 koroner.

Kamu telah mempelajari pentingnya menjaga daya tahan jantung. Peningkatan daya tahan jantung dapat diperoleh dengan latihan yang tekun dan disiplin. Kamu dapat melatih daya tahan jantung bersama temanmu. Berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung akan kamu pelajari pada subpelajaran berikut

### **Mencatat Frekuensi Denyut Nadi**

Bersama temanmu, kerjakan aktivitas berikut.

1. Pilihlah pasanganmu, misalnya siswa A dan siswa B. Siswa A bertugas menghitung denyut nadi siswa B. Sebaliknya, siswa B menghitung denyut nadi siswa A.
2. Sesi pertama, siswa A mencatat jumlah denyut nadi siswa B selama 60 detik. Siswa A merasakan denyut nadi siswa B dengan memegang pergelangan tangan kirinya.
3. Sesi kedua, siswa A menancapkan bendera yang terletak 100 meter dari posisi semula. Siswa B berlari mengambil bendera tersebut dengan cepat
4. Siswa A mencatat jumlah denyut nadi siswa B usai berlari saat mengambil bendera tersebut.
5. Bandingkan jumlah denyut nadi siswa B sebelum berlari dengan denyut nadi sesudah berlari! Lakukan aktivitas ini untuk teman pasangannya.

Kembangkan sikap saling kerja sama, menghormati, tanggung jawab, dan disiplin dalam aktivitas ini. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.

## B. 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*. Fartlek adalah latihan daya tahan untuk membangun, mengembalikan, dan menjaga kondisi tubuh seseorang. *Interval training* adalah latihan daya tahan yang diselingi istirahat secara berulang-ulang.

Selanjutnya, kamu diajak membahas bentuk latihan peningkatan daya tahan jantung. Ayo, lakukan kegiatan berikut.

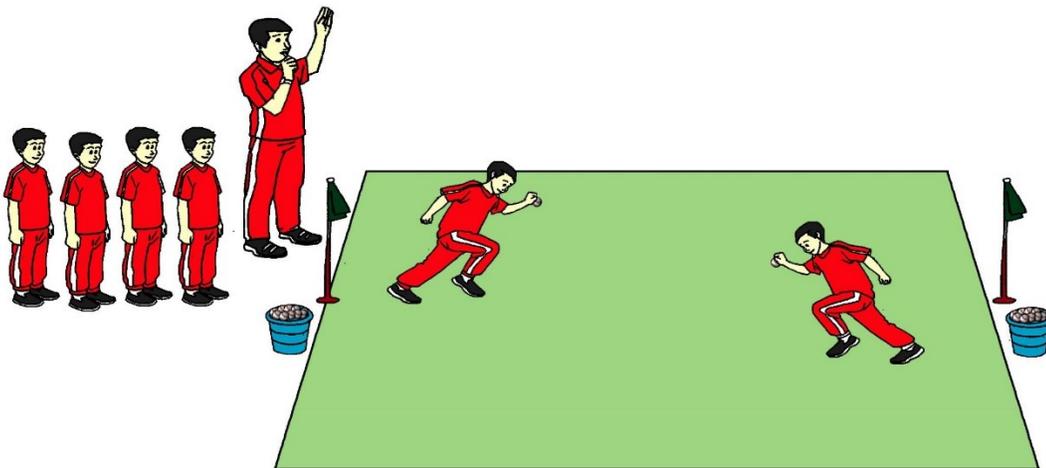
### Ayo, Mencari Informasi!

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai penyebab penyakit jantung. Kamu dapat mencari informasi melalui buku bacaan, majalah, atau internet. Tulislah penyebab penyakit jantung secara ringkas pada buku catatan! Kemukakan informasi yang kamu peroleh dalam diskusi. Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab.

Apa sajakah latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru? Beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru sebagai berikut.

#### 1. Lari Memindahkan Bola

Perhatikan Gambar 5.4! Peragakan latihan seperti pada Gambar 5.4 bersama temanmu. Cermati pencapaian waktumu dan bandingkan dengan hasil pencapaian temanmu. Jelaskan hasil perbandingan tersebut kepada guru.



**Gambar 5.4** Lari memindah bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat. Lakukan secara berkelompok! Apa yang kamu rasakan setelah berlari memindahkan bola? Bandingkan dengan yang dirasakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.
2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.

4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.
6. Mintalah bimbingan gurumu.

Lakukan lari memindahkan bola bersama teman sekelasmu. Mintalah pendampingan gurumu dalam melakukan permainan ini. Bandingkan denyut nadi antara sebelum latihan dan denyut nadi setelah latihan. Lakukan secara teratur agar daya tahan jantungmu meningkat.

## 2. Lompat Tali

Pernahkah kamu bermain lompat tali? Jika pernah, bermain lompat tali sangat mengasyikkan, bukan? Amati dan peragakan kegiatan lompat tali seperti Gambar 5.5! Peragakan kegiatan ini bersama teman. Lakukan dengan teratur setiap hari agar daya tahan jantungmu meningkat. Bandingkan gerakanmu dengan gerakan temanmu dan komunikasikan kepada gurumu.



**Gambar 5.5** Permainan lompat tali secara perorangan dan beregu

Gambar 5.5.B menunjukkan aktivitas lompat tali secara perorangan. Kecepatan putaran tali diatur sendiri secara tertib. Bagaimana dengan Gambar 5.5.C? Pada Gambar 5.5.C, lompat tali dilakukan beberapa orang. Mengapa latihan lompat tali dapat melatih daya tahan jantung? Diskusikan bersama temanmu. Untuk menunjang hasil pembahasannya, carilah sumber bacaan yang relevan. Tulis hasilnya pada buku dan jelaskan kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

## 3. Lari Mengelilingi Lapangan

Amatilah kegiatan anak-anak pada gambar berikut! Apa yang dilakukan anak-anak seperti Gambar 5.6? Gambar tersebut menunjukkan anak-anak sedang jogging. Berlari bersama teman dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan sportivitas.



**Gambar 5.6** Berlari dapat meningkatkan daya tahan jantung

Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.
2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
3. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.

#### **4. Latihan Interval**

Latihan interval adalah sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Latihan ini digunakan untuk mengukur daya tahan jantung. Dalam latihan interval, kamu perlu memperhatikan faktor-faktor berikut.

1. Lama latihan.
2. Beban (*intensitas*) latihan.
3. Pengulangan latihan (*repetisi*).
4. Masa istirahat setiap latihan.

Bagaimana cara melakukan lari interval? Kamu dapat menelusuri internet atau membaca buku bacaan untuk menemukan informasi tentang lari interval dengan tanggung jawab. Catatlah informasi penting yang kamu temukan berkaitan dengan latihan interval. Catat pula langkah-langkah dalam latihan interval. Bandingkan dengan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan beberapa pos latihan, setiap pos memiliki tingkat kesulitan.
  - Pos A, lari di tempat dengan cepat selama 1 menit.
  - Pos B, duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali.
  - Pos C, lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali.
  - Pos D, lompat tali selama 30 detik.
2. Setiap perpindahan pos, beristirahat selama 30–60 detik. Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
3. Kegiatan diulang kembali sebanyak dua kali.

#### **Tips Menjaga Kesehatan Jantung**

Apa sajakah tips atau kiat menjaga kesehatan jantung? Adapun cara menjaga kesehatan jantung sebagai berikut.

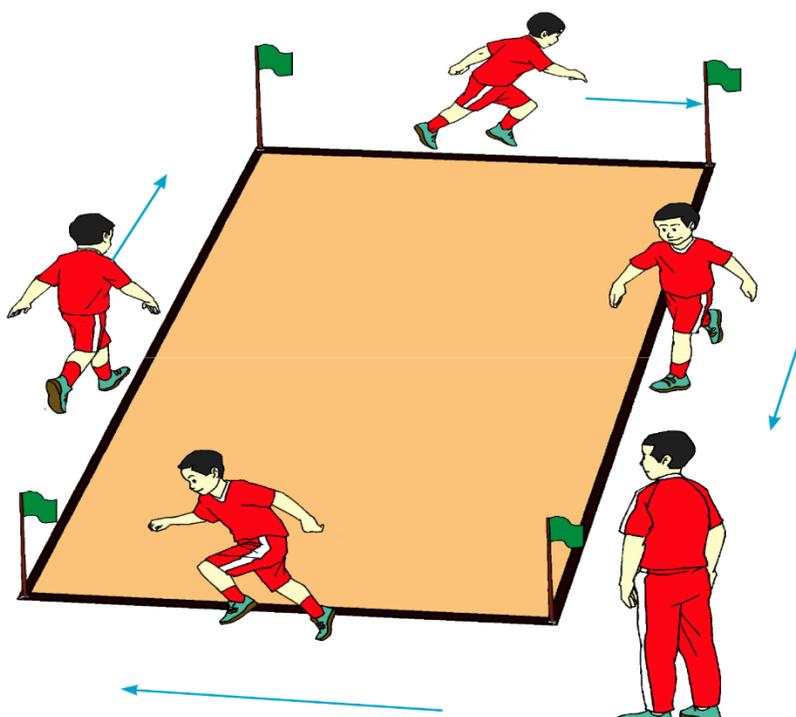
1. Mengonsumsi ikan karena mengandung asam lemak omega-3.
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung lebih banyak serat.
3. Mengurangi mengonsumsi lemak jenuh yang membentuk kolesterol berlebihan.
4. Mencukupi waktu tidur sehari-hari agar kondisi arteri baik.
5. Menjaga tekanan darah agar dinding arteri tidak rusak.
6. Menghindari diabetes yang berakibat terkena penyakit jantung.
7. Melakukan olahraga secara teratur dan disiplin.

Dalam menjaga kesehatan jantung, kita tidak perlu melakukan semua tips tersebut. Dua atau tiga tips yang dilakukan dengan teratur dan disiplin sangat berperan mengurangi teratur terkena penyakit jantung. Jangan tunda untuk memiliki tubuh sehat!

#### **5. Permainan Reaksi**

Apa itu permainan reaksi? Salah satu bentuk permainan reaksi ialah lari halang rintang. Bersama temanmu, lakukan penelusuran internet untuk menonton video latihan lari halang rintang. Cermati dan catatlah informasi yang kamu temukan dari tayangan video tersebut. Latihan lari halang rintang termasuk permainan reaksi. Latihan ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Setelah menonton video tersebut, ajaklah teman-temanmu melakukan latihan lari halang rintang. Lakukan latihan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Mintalah bimbingan Gurumu dalam melakukan latihan ini.

Setelah melakukan lari halang rintang, kamu dapat melakukan lari reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. Apa yang dimaksud lari reaksi? Lari reaksi memadukan gerak lari, jalan, dan lari cepat dengan mengelilingi lapangan. Latihan ini dapat kamu lakukan sesuai gambar berikut.



**Gambar 5.7** Lari reaksi sebagai bentuk permainan kecepatan

Kamu dapat melakukan latihan lari reaksi dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Buatlah garis segi empat dengan ukuran panjang 20 meter dan lebar 15 meter. Beri tanda bendera warna merah pada setiap sudutnya sebagai titik start.
  2. Berlarilah bersama teman-temanmu mengelilingi lapangan yang telah ditentukan.
  3. Kamu harus memperhatikan aba-aba dari guru. Aba-aba yang diberikan guru sebagai berikut.
    - a. Bunyi peluit sekali, berjalan.
    - b. Bunyi peluit dua kali, lari pelan.
    - c. Bunyi peluit tiga kali, lari cepat.
    - d. Bunyi peluit panjang, berhenti.
4. Lakukan latihan ini selama waktu yang ditentukan.

Praktikkan langkah-langkah tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan hasil praktik kelompokmu dan hasil praktik kelompok lain. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu

Itulah beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung. Latihan tersebut dapat kamu praktikkan secara teratur dan bertanggung jawab. Agar menyenangkan, kamu dapat mempraktikkan latihan ini di alam terbuka. Contohnya di daerah perdesaan atau pegunungan

