



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan	: SDN Rungkut Menanggal I /582
Kelas/Semester	: V/ 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Latihan Daya Tahan Jantung Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 4 x JP

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar dan diskusi, siswa mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator pengembangan kebugaran jasmani dengan benar
2. Dengan mengamati gambar dan diskusi, siswa mampu menyebutkan bentuk latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani dengan benar
3. Dengan mengamati gambar dan peragaan guru, siswa mampu mempraktikkan latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan tanggung jawab

B. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

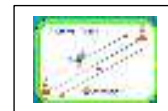
Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
2. Guru memberikan motivasi dengan yel yel penyemangat salam PJOK
3. Guru menjelaskan tentang tujuan dan manfaat materi pembelajaran: aktivitas latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4. Menyampaikan apersepsi materi bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kemampuan daya tahan jantung. latihan daya tahan jantung pada dasarnya segala bentuk latihan bertujuan melatih kerja jantung

Kegiatan Inti (120 menit)

❖ *Aktivitas Kegiatan 1*

1. Guru membimbing dan mengajak siswa untuk mengamati gambar dan mendiskusikan dalam kelompok untuk mengumpulkan informasi serta mengkomunikasikan hasil pengamatan gambar tentang: kondisi dan aktivitas anak yang dipengaruhi oleh daya tahan jantung, serta bagaimana bentuk latihan daya tahan jantung



2. Siswa mengidentifikasi gambar dan mendiskusikan dalam kelompok untuk mengumpulkan informasi serta mengkomunikasikan hasil pengamatan gambar tentang kondisi dan aktivitas anak dipengaruhi oleh daya tahan jantung dan bagaimana bentuk latihan daya tahan jantung

❖ *Aktivitas Kegiatan 2*

3. Guru membimbing dan mengajak siswa melakukan pemanasan dalam kelompok barisan sebelum mempraktikkan materi yang akan dilakukan
4. Siswa mengamati contoh gerakan yang diperagakan guru dengan tertib, memperhatikan tahapan cara melakukan beberapa bentuk latihan daya tahan jantung dengan benar.
5. Siswa mengamati dan aktif mencoba contoh gerakan dengan tertib, memperhatikan tahapan gerak cara beberapa bentuk latihan daya tahan jantung dengan benar.
6. Guru mengecek ketrampilan gerak siswa dan memberikan penguatan dalam melakukan tahapan gerakan latihan daya tahan jantung dengan yang dilakukan dan latihan diulang beberapa kali agar siswa lebih sempurna

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan poin poin penting kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan
2. Guru mengingatkan pentingnya sikap sportif, disiplin latihan dan kerjasama kelompok
3. Mengajak semua siswa menutup pembelajaran daring PJOK dengan berdo'a

C. Penilaian

1. Penilaian sikap : Menggunakan lembar observasi sikap: Sportif, disiplin, tanggung jawab dan kerjasama (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan : Menggunakan lembar tes tulis melalui soal isian sesuai materi (terlampir)
3. Penilaian Keterampilan : Menggunakan tes unjuk kerja atau praktik ketrampilan dengan rubrik dan kriteria penilaian (terlampir)



Ika Suci Rahayu, S.Pd, M.Pd
196704141994032010

Surabaya, 1 Januari 2020
Guru PJOK

Hari santoso, M.Pd
197602222010011008



LAMPIRAN 1

1. Penilaian Sikap

a. Lembar Observasi Penilaian Sikap

No	Nama	Butir Sikap Yang Dinilai																Tindak Lanjut	Hasil			
		Sportif				Disiplin				Kerjasama				Tanggung Jawab								
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K					
1	ABD. WAHID																					
2	ADITYA RAHMAN																					
3	AHMAD DHANI																					
4	ALIF AHMAD																					
5	ALMIRA DWI																					
6	ANANDA ILA																					
7	ANDRE																					
8	ANISA																					
9	AQILA QUEENZA																					
10	ASTI SHAFIA																					
11	ASTYANA																					
12	AZKA FIDELA																					
13	AZZURA RAHMA																					
14	BAYU																					
15	DEVIKA																					
16	FAUZAN BIMA																					
17	KHAIRUNNISA																					
18	KHARINZA																					
19	KRISNAWATI																					
20	LISA NAILIL																					
21	MAHARDIAN																					
22	M HABIB																					
23	NABILLA																					
24	M DICKY																					
25	NANDO RISKI																					
26	SAFFENA																					
27	UMMU AISYAH																					
28	ZAFIRA AZ ZAHRA																					
29	ZHIO BINTANG																					
30	ZIDHANE AFRIZAL																					
31	RANDIE LINGGA																					
32	ALYA TETANIA																					

b. Rubrik Penilaian Sikap

Butir Sikap	Kriteria Penilaian	Nilai
Sportif	<ol style="list-style-type: none"> Bermain tidak curang Menerima kalah dan menang dengan lapang dada Mematuhi keputusan guru/wasit Meminta maaf jika melanggar 	SB:Jika memenuhi 4 kriteria B: Jika memenuhi 3 kriteria C: Jika memenuhi 2 Kriteria K: Jika memenuhi 1 kriteria
Disiplin	<ol style="list-style-type: none"> Datang tepat waktu/tidak terlambat Memakai baju olahraga Mematuhi tata tertib atau aturan Melaksanakan tugas tepat waktu 	
Kerjasama	<ol style="list-style-type: none"> Aktif dalam permainan kelompok Saling membantu dalam kelompok Mau berkelompok dengan teman Berpartisipasi dalam kelompok 	
Tanggung Jawab	<ol style="list-style-type: none"> Melaksanakan tugas dengan sungguh sungguh Menyelesaikan tugas dengan baik Mengumpulkan tugas tepat waktu Mengakui kesalahan 	

**LAMPIRAN 2****2. Penilaian Pengetahuan****a. Lembar Tes Tulis**

Nama :	Lembar Kerja Siswa Uji kompetensi PJOK	Nilai :
Kelas :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat beraktivitas belajar anak dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat 2. Beberapa manfaat menjaga daya tahan jantung diantaranya mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah serta mampu melakukan aktivitas dalam waktu 3. Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama. 4. Mengapa daya tahan jantung harus ditingkatkan 5. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap menjadi 6. Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami dan masih memiliki cadangan tenaga. 7. Menjaga daya tahan jantung juga bermanfaat untuk mengurangi resiko penyakit 8. Tulislah 4 contoh bentuk Latihan daya tahan jantung untuk mengembangkan kebugaran jasmani! 		

b. Kunci Jawaban dan Pedoman Penskoran

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Lelah	10
2	Lama	10
3	Oksigen	10
4	Karena daya tahan jantung sangat mempengaruhi kebugaran jasmani	20
5	Bugar	10
6	Kelelahan	10
7	Jantung coroner	10
8	Lari Memindahkan Bola, Lompat Tali, Lari Mengelilingi Lapangan, Latihan Interval	20
Nilai		100

**LAMPIRAN 3****3. Penilaian keterampilan****a. Lembar Penilaian Praktik/unjuk kerja**

No	Nama	Aspek Yang Dinilai																Total Skor	
		Suttle Run				Lompat Tali				Joging				Interval Training					
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1	ABD. WAHID																		
2	ADITYA RAHMAN																		
3	AHMAD DHANI																		
4	ALIF AHMAD																		
5	ALMIRA DWI																		
6	ANANDA ILA																		
7	ANDRE																		
8	ANISA																		
9	AQILA QUEENZA																		
10	ASTI SHAFIA																		
11	ASTYANA																		
12	AZKA FIDELA																		
13	AZZURA RAHMA																		
14	BAYU																		
15	DEVIKA																		
16	FAUZAN BIMA																		
17	KHAIRUNNISA																		
18	KHARINZA																		
19	KRISNAWATI																		
20	LISA NAILIL																		
21	MAHARDIAN																		
22	M HABIB																		
23	NABILLA																		
24	M DICKY																		
25	NANDO RISKI																		
26	SAFFENA																		
27	UMMU AISYAH																		
28	ZAFIRA AZ ZAHRA																		
29	ZHIO BINTANG																		
30	ZIDHANE AFRIZAL																		
31	RANDIE LINGGA																		
32	ALYA TETANIA																		

b. Rubrik Penilaian Praktik/Unjuk Kerja

Aspek penilaian	Kriteria Penilaian	Skor
Suttle Run	<ol style="list-style-type: none"> Lari dengan cepat Badan condong kedepan Memutar badan dengan cepat Lari dengan ayunan dan tumpuan kaki benar 	4: Jika memenuhi 4 kriteria 3: Jika memenuhi 3 kreteria 2: Jika memenuhi 2 Kriteria 1: Jika memenuhi 1 kriteria
Lompat Tali	<ol style="list-style-type: none"> Putaran lengan dan tali benar loncatan kedua kaki serasi putaran tali Tali skiping berputar dengan lancar Tali skiping jarang tersangkut kaki 	
Joging	<ol style="list-style-type: none"> Lari kontinu tidak sambil berjalan Lari dengan ayunan tangan dan tumpuan ujung kaki benar Diakhir finish nafas tidak tersengal sengal Kecepatan lari stabil hingga finish 	
Interval training	<ol style="list-style-type: none"> Lari dengan cepat Memutar badan dengan cepat Menyelesaikan level Latihan dengan baik Diakhir level nafas tidak tersengal sengal 	
Nilai		skor perolehan : skor maksimum X 100