

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	SPF SDN KLERO 01	Alokasi Waktu	3x 35 Menit
Kelas/ Semester	VI/ 1	Muatan Pelajaran	PJOK
Pembelajaran	3. 5 Pengembangan kebugaran jasmani	Pelaksanaan	Senin, 15 Nopember 2021
Materi	3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani 4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani		

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani
- siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani

B. Langkah- langkah pembelajaran

Kegiatan Awal/ Pendahuluan

1. Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui anak tentang latihan daya tahan jantung , perbedaan kesehatan dengan kebugaran jasmani.
2. Guru membimbing peserta didik untuk mempersiapkan hal- hal yang diperlukan untuk melakukan kegiatan menganalisa latihan apa saja yang dapat dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani.
(buku siswa PJOK kelas IV Tahun 2018 Halaman 63- 65)
3. Sebelum menganalisis gerakan , guru memfasilitasi peserta didik untuk mengamati gambar macam- macam latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung .

Kegiatan Inti

Mengamati

Peserta didik melakukan literasi dengan cara membaca melalui media gambar , di papan tulis maupun di buku siswa.

Peserta didik mengamati media gambar yang disajikan oleh guru.

Menanya

Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan.

Peserta didik diberikan rangsangan untuk bertanya tentang gambar yang telah diamati oleh peserta didik.

Peserta didik dipersilahkan untuk mengemukakan / menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh temannya.

Mencoba

Peserta didik diminta untuk mencoba mempragakan gerakan pada gambar/ media yang diamati secara individu tetap dengan prokes.

Peserta didik mempraktekkan gerakan yang diamati di rumah masing- masing sebagai tugas.

Mengasosiasi

Peserta didik diminta untuk dapat menemukan berbagai latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (selain pada media)

Mengkomunikasikan

Peserta didik diminta untuk memeragakan dirumah masing- masing gerakan variasi dan kombinasi yang telah mereka temukan (dengan cara mengirimkan berupa foto/ video).

Kegiatan Penutup

1. Guru memberi arahan kepada peserta didik bahwa gerak pendinginan berguna untuk menormalkan suhu tubuh dan kerja jantung.
2. Guru merefleksi dan mengevaluasi hasil pembelajaran tentang manfaat melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Guru menginformasikan peserta didik untuk mempelajari materi di bab selanjutnya.

C. Penilaian Pembelajaran

Jenis, teknik dan Instrumen penilaian

Penilaian sikap dilakukan dengan cara pengamatan selama proses KBM berlangsung.

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan tugas soal evaluasi tertulis.

Penilaian keterampilan dilakukan melalui pengamatan video yang dikirim peserta didik.

Pembelajaran perbaikan dan pengayaan pembelajaran

1. Pembelajaran perbaikan untuk siswa yang belum tuntas : membimbing siswa untuk lebih memahami berbagai prosedur latihan kebugaran dengan latihan soal yang lebih mudah.
2. Pembelajaran pengayaan : Menugaskan siswa untuk menyusun rencana berlatih variasi latihan kebugaran jasmani

D. Penilaian HOTS

Pedoman penskoran soal tertulis

Nama	Butir- butir soal			Skor
	1	2	3	

Soal :

1. Sebutkan apa saja macam-macam latihan untuk meningkatkan kebugaran jantung!
Sebutkan 4 (skor 4)
2. Bagaimana cara melakukan latihan kebugaran sesuai prosedur? Jelaskan ! (skor 2)
3. Apa saja manfaat kita melakukan latihan kebugaran? Sebutkan 4 (skor 4)

E. Penilaian Ujian Kompetensi

Indikator	Teknik Instrumen	Bentuk Instrumen	Instrumen Soal	Nomor Soal	Kunci Jawaban
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani	Tes tertulis	Pilihan Ganda	Lihat di buku siswa halaman dan bank soal		

F. Penilaian Tugas Praktek

No	Kriteria Penilaian	Skor	Ket
1	Waktu pengumpulan		Nilai = Skor total :3
	Tepat	100	
	Tidak tepat	75	
2	Gerakan		
	Tepat	100	
	Kurang tepat	75-80	
	Tidak tepat	50-70	
3	Kebugaran		
	Sangat	100	
	Sedang	75-80	
	Kurang	50-70	

Mengetahui
Kepala Sekolah

Sumadi, S.Pd, M.Pd
NIP 19651122 198609 1 001

Klero, 13 Nopember 2021
Guru PJOK

Gani Prasasti, S.Pd
NIP 19870719 200902 2 002

BAHAN AJAR

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa manfaat. Berikut adalah manfaat-manfaat dari latihan kebugaran jasmani.

AYOOOO

JAGA KEBUGARAN JASMANI !!!

Membentuk kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh

Meningkatkan fleksibilitas

Membentuk keberanian, kepercayaan diri dan kesanggupan untuk bekerja sama.

Merangsang pertumbuhan pada tubuh, terutama anak-anak.

Mencegah obesitas atau kegemukan

Mempunyai rasa tanggung jawab dalam memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh.

Mengurangi stres dan menambah kebahagiaan

Berikut ini adalah unsur-unsur kebugaran jasmani secara lengkap:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan otot (*Endurance*)
3. Daya tahan otot (*muscular power*)
4. Kelincahan (*agility*)
5. Kelenturan (*flexibility*)

Ayo berlatih !!

Daya ledak (*power*)

7. Koordinasi (*coordination*)

8. Keseimbangan (*balance*)

9. Ketepatan (*accuracy*)

10. Reaksi (*reaction*)

Berikut adalah penjelasan komponen kebugaran jasmani serta contohnya!

Sumber : <https://gurupenjaskes.com/komponen-kebugaran-jasmani>

Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja. Berikut adalah contoh latihan dari latihan untuk meningkatkan kekuatan atau latihan strength:

- Squat jump – latihan ini dapat menambah kekuatan otot tungkai dan otot perut
- Push up – latihan ini dapat menambah kekuatan otot lengan.
- Sit up – selain dapat mengecilkan perut, latihan ini juga dapat membuat otot perut Anda menjadi semakin kuat.
- Back up – sama halnya seperti sit up, back up dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut

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.

Contoh latihan untuk kebugaran jasmani bagian daya tahan antara lain adalah lari minimal 2 km, lari minimal 12 menit, lari multistage

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.

Daya Otot (*Muscular Power*)

Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang sangat singkat.

Latihan yang dapat menambah daya otot contohnya antara lain adalah:

- *vertical jump* atau gerakan meloncat ke atas, dapat melatih daya ledak otot tungkai

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. Contoh lari zigzag

Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) adalah sebagai berikut:

1. Melompat dengan dua kaki (*double leg bound*)
2. Melompat dengan kaki secara bergantian
3. lompat jongkok
4. Lompat dua kaki dengan box

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

Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap suatu sasaran. Beberapa contoh olahraga yang membutuhkan keakuratan ini adalah memanah, bowling, sepak bola dan basket. Sepak bola membutuhkan ketepatan ketika menendang bola ke gawang lawan, begitu pun dengan bowling dan memanah yang memiliki target sasaran. Sedangkan bola basket

mempunyai ketepatan ketika memasukkan bola ke ring lawan. Contoh latihan untuk meningkatkan ketepatan antara lain adalah:

- melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran atau diberi tanda terlebih dahulu.
- untuk lebih spesifik, langsung saja melatih ketepatan dengan memasukkan bola ke ring lawan untuk olahraga bola basket.
- untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang agar keakuratan lebih dapat diperhitungkan dan memiliki tantangan.

Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indera. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan reaksi adalah olahraga tangkap bola.

Amatilah gambar berikut ini ...

Coba berikan pendapat tentang gambar diatas

Coba berikan pendapat tentang gambar diatas

Cobalah lakukan gerakan diatas selama 30 detik !!!

Gerak dasar push up

- Posisi tidur tengkurap diatas lantai, matras, dsb
- Buka posisi tangan selebar bahu atau lebih lebar sedikit dari bahu
- Angkat tubuh sampai tangan lurus
- Turunkan tubuh samapai siku membentuk 90°

Gerak dasar sit up

- Berbaring dengan punggung menempel dilantai dan lutut ditekek
- Kedua tangan berada dibelakang kepala untuk menghindari benuran kepala dengan lantai
- Angkat tubuh bagian atas sampai siku berada disamping lutut
- Turunkan tubuh kembali secara perlahan

COBA KITA LIHAT, APAKAH KALIAN SUDAH MELAKUKANNYA DENGAN BAIK ???

Selanjutnya mari belajar bagaimana menghitung tingkat kekuatan kalian...

Perhatikan Tabel Dibawah Ini

Putra (Push Up)

Usia

Kurang

Cukup

Baik

10 – 12 Tahun

Kurang dari 11 Kali

12 Sampai 17 kali

Lebih dari 17 kali

13 – 15 Tahun

Kurang dari 18 Kali

18 Sampai 27 kali

Lebih dari 27 kali

Putri (Push Up)

Usia

Kurang

Cukup

Baik

10 – 12 Tahun
Kurang dari 6 Kali
6 Sampai 13 kali
Lebih dari 13 kali
13 – 15 Tahun
Kurang dari 8 Kali
8 Sampai 18 kali
Lebih dari 18 kali
Putra (Sit Up)

Usia

Kurang

Cukup

Baik

10 – 12 Tahun
Kurang dari 11 Kali
12 Sampai 17 kali
Lebih dari 17 kali
13 – 15 Tahun
Kurang dari 18 Kali
18 Sampai 27 kali
Lebih dari 27 kali
Putri (Sit Up)

Usia

Kurang

Cukup

Baik

10 – 12 Tahun
Kurang dari 6 Kali
6 Sampai 13 kali
Lebih dari 13 kali
13 – 15 Tahun
Kurang dari 8 Kali
8 Sampai 18 kali
Lebih dari 18 kali

Setelah membaca, dan berlatih siswa beserta guru melakukan diskusi tentang soal dibawah ini

1. Jelaskan dengan sederhana tentang kebugaran jasmani

jawaban

2. Manfaat apa yang kalian dapatkan dari materi pembelajaran saat ini ?

jawaban

3. Sudahkah kamu mencoba untuk menjaga kebugaran jasmani dirumah? Berikan contohnya

jawaban

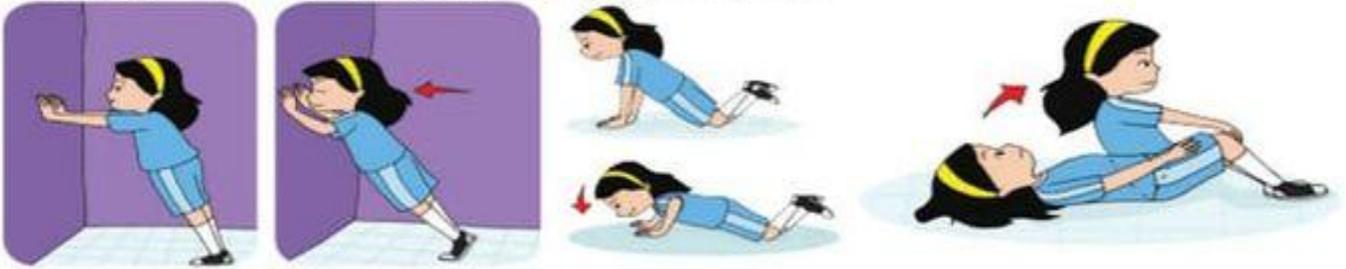
4. Kesulitan apa saja yang kamu temukan ?

jawaban

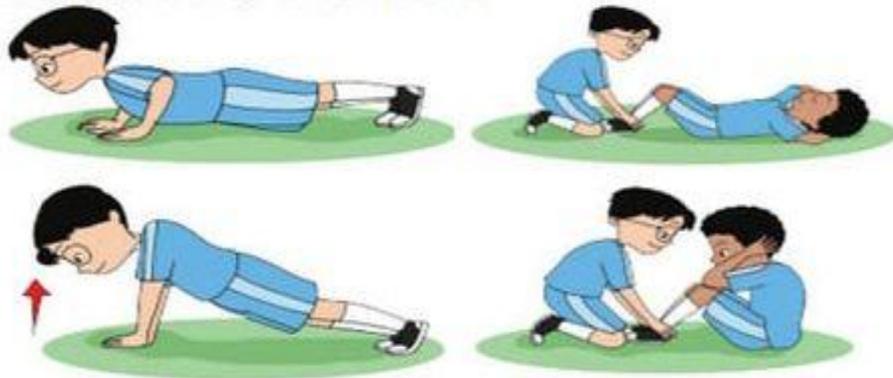
5. Bagaimana cara kamu untuk menemukan solusi dari kesulitan itu?

MEDIA BELAJAR

Variasi gerakan *Sit Up* dan *Push Up* untuk putri.



Gerakan *Push Up* dan *Sit Up* untuk putra.



Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

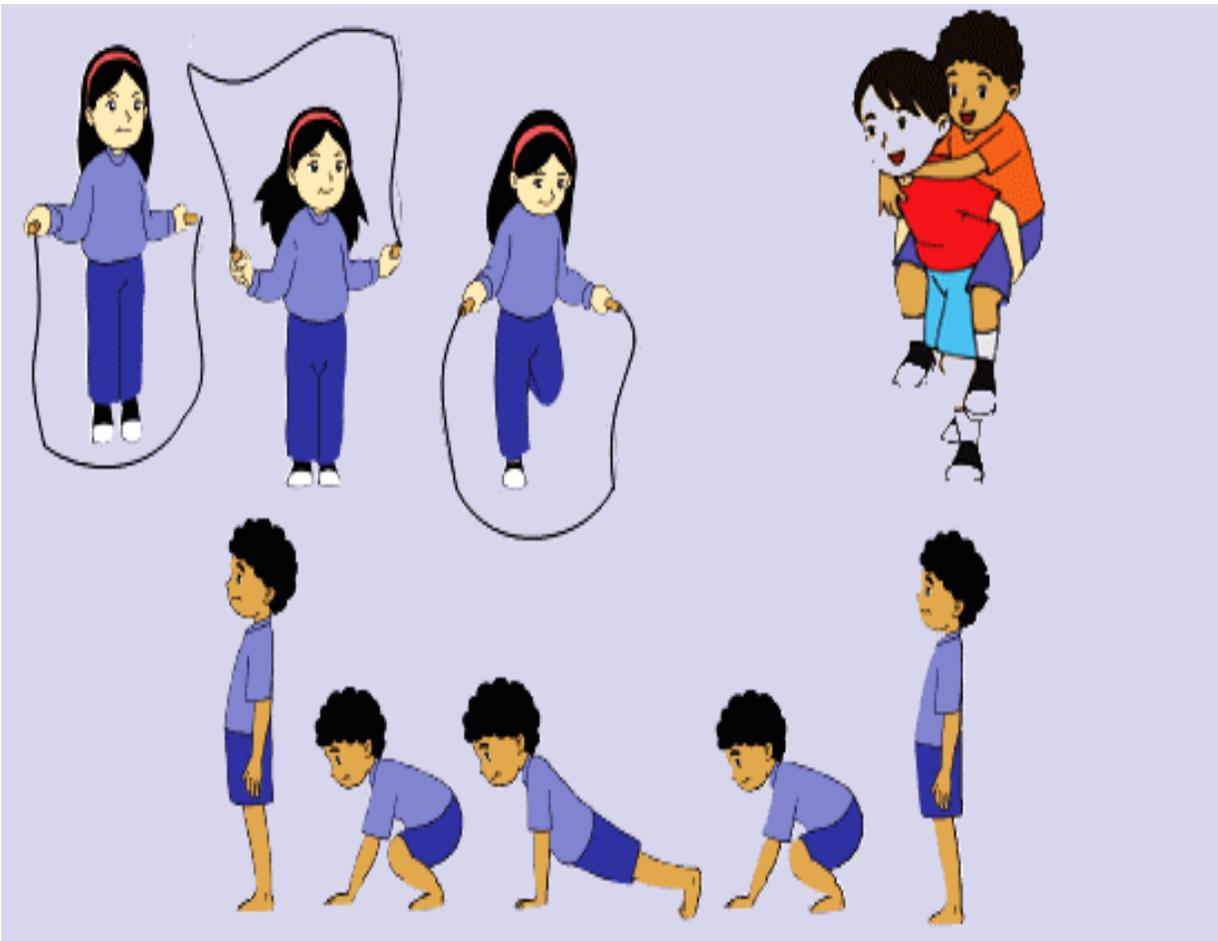


MEDIA BELAJAR
LATIHAN KEBUGARAN JASMANI



MEDIA BELAJAR

LATIHAN KEBUGARAN JASMANI



rumus BMI (*Body Mass Index*) yang bisa juga digunakan untuk menghitung [berat badan ideal](#). Dengan rumus BMI, berat badan seseorang dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Misalnya: Berat badan seorang anak berusia 9 tahun adalah 45 kg dan tinggi badan anak 165 cm (atau 1.65 m), maka cara menghitung BMI anak yaitu $45 / (1.65 \times 1.65) = 16.5$. Setelah itu, gunakan hasil BMI untuk mengetahui status gizi sang anak. Anak yang berusia 9 tahun memiliki kisaran massa badan 13.5-18.4, berarti anak tersebut berada di kategori massa tubuh normal, tidak lebih ataupun tidak kurang.

Dilansir dari HelloSehat, berikut data BMI (*Body Mass Index*):

Namun ada juga cara menghitung berat badan ideal konvensional dengan rumus $2n + 8$, dengan

Jenis Kelamin	Usia (tahun)					
	6	7	8	9	10	11
Perempuan	12.7-17.3	12.7-17.7	12.9-18.3	13.1-19	13.5-19.8	13.9-20.7
Laki-laki	13-17	13.1-17.4	13.3-17.9	13.5-18.4	13.7-19.1	14.1-20.0

adalah usia anak dalam hitungan. Contoh anak Ibu berusia 5 tahun 2 bulan, maka cara menghitung berat badan ideal anak yaitu $(2 \times 5.2) + 8 = 18.4$. Nah, nilai yang didapat dari rumus tersebut adalah berat badan ideal pada anak Ibu, yaitu 18.4 kg.

Baca Juga: [Berat Badan Ideal untuk Anak Sesuai Rumus BMI](#)

Pertumbuhan anak juga dipengaruhi oleh kecukupan istirahat, aktivitas fisik serta stimulasi dari lingkungan sekitar. Perlu Ibu ingat, kecepatan pertumbuhan masing-masing anak berbeda-beda. Oleh sebab itu, belum tentu anak menderita kekurangan gizi apabila berat badannya tidak berada pada rentang angka ideal. Apabila dirasa perlu, Ibu bisa tanyakan mengapa si kecil tidak memiliki berat badan ideal kepada dokter.

Baca Juga: [Mewujudkan Indonesia Selaras](#)