

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## ( RPP )

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 058103 PARANGGUAM
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: V (Lima) / I (satu)
Materi Pembelajaran	: Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke-	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit/ 2 JP

### 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 faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

### 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 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 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 dengan cermat aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk perlombaan dan permainan
4. Peserta didik dapat Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani
5. Mampu mempraktikkan bentuk latihan lari jogging, lompat tali dan *shuttle run* mengelilingi lapangan
6. 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
2. Model Pembelajaran :
  - Berbasis ICT (*Information and Communication Technology*)
  - dan TPACK (*Technological, Pedagogical, Content, Knowledge*)
3. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

## G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

### 1. Media

- a. Lap top
- b. Situs internet (*Youtube, Google Search*)
- c. LCD proyektor
- d. Gambar peraga elektronik

### 2. Alat/Bahan/Fasilitas

- a. Cone
- b. Bendera
- c. Kardus
- d. Bola kasti
- e. Skipping
- 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*
- c. Video Tutorial:
  1. <https://youtu.be/zVuM2snSJQ8> Video pembelajaran kebugaran jasmani
  2. <https://youtu.be/VWANAuC6Kks> Refrensi lari jogging
  3. <https://youtu.be/Euf-4mMsJrQ> Refrensi skipping
  4. [https://youtu.be/hUxoxRJ\\_uA](https://youtu.be/hUxoxRJ_uA) Refrensi Shuttle run

## H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

### **P E N D A H U L U A N (20 Menit)**

✓ *Orientasi, Apersepsi dan Motivasi. (sintak kooperatif learning) Guru*

#### **Orientasi**

- Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.
- Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (*Menghargai kedisiplinan siswa*)
- Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan *sikap disiplin* setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- Menyanyikan salah satu *Lagu Wajib/Lagu Nasional*. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat *Nasionalisme*.
- Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

#### **Aperpepsi**

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan

#### **Motivasi**

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dengan menayangkan video motivasi
- Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema

## Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi:
  - Mempelajari tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik (3.5.1 & 4.5.1)
  - Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: shuttle run, lompat tali dan lari jogging mengelilingi lapangan (3.5.2 & 4.5.2)
  - Memberikan petunjuk mengenai pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian **percobaan**.
  - Bentuk Pemanasan Umum berupa Gerakan statis dan gerakan dinamis



Kemudian guru melakukan pemanasan khusus yang mengarah kemateri yang akan di ajarkan dengan permainan “BALAP ULAT” berkelompok secara bergantian.



## KEGIATAN INTI (100 Menit)

✓ *Menyajikan informasi (sintak kooperatif learning)*

### Mengamati

- Peserta didik melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan serta demonstrasi guru mengenai daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pembahasan tentang denyut nadi normal, denyut nadi maksimal sesuai usia serta menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik.
- Guru menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi:
  - a. Lari jogging
  - b. Lompat tali atau *skipping*
  - c. *Shuttle run* atau lari bolak-balikdalam format presentasi power point dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting.
- Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis melalui LCD Proyektor.

### Menanya

✓ *Siswa berdiskusi dalam kelompok (sintak kooperatif learning)*

- Siswa diberikan kesempatan bertanya kepada guru, dan saling bertanya kepada temannya tentang Lari jogging, Lompat tali / *skipping* *Shuttle run* atau lari bolak-balik gerak dasar permainan bola voli (gerak dasar passing bawah) yang belum jelas akan ditambahkan penjelasannya oleh guru.
- Guru mengajukan berbagai pertanyaan terkait Video, gambar dan peragaan yang telah ditampilkan dan yang telah diamati oleh siswa, misalnya :
  - Bagaiman seharusnya posisi tangan saat melakukan gerakan passing bawah?
  - Apa hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan passing bawah?
- Diarahkan siswa secara bergantian saling bertanya tentang manfaat Latihan kebugaran jasmani terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam melakukan latihan lari jogging, lompat tali dan lari bolak balik .Penjelasan tambahan akan diberikan oleh guru.

### Mencoba

- Membuka diskusi kelas dengan bentuk aktifitas menghitung denyut nadi
- Guru membagi peserta didik untuk membentuk beberapa kelompok.
- Memberikan waktu 10 menit kepada peserta didik untuk melakukan praktik.

#### Percobaan 1: Menghitung Denyut Nadi

- Menghitung denyut nadi sendiri
- Menghimbau siswa untuk jujur dalam menyampaikan hasil



#### Percobaan 2: Lari Joging

- Membimbing siswa mengkondisikan lintasan lari sederhana yang aman dan nyaman
- Peserta didik memulai lari jogging secara serentak menunggu aba-aba peluit
- Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan lari jogging dengan kecepatan sama dari awal hingga akhir dan tidak dipaksakan.

- Setelah siswa berhenti berlari, guru mengharuskan siswa:
- Berjalan dengan santai dan segera menghitung denyut nadi
- Duduk selunjur dan setelah 10 menit kembali menghitung denyut nadi
- Mencatat denyut nadi sebelum dan sesudah latihan serta setelah recovery 10 menit
- Recovery selama 15 menit sembari guru mengkonfirmasi catatan denyut nadi siswa dan guru menghimbau siswa untuk jujur menyampaikan hasil



**Gambar Latihan Jogging**

➤ **Percobaan 3: Lompat Tali**

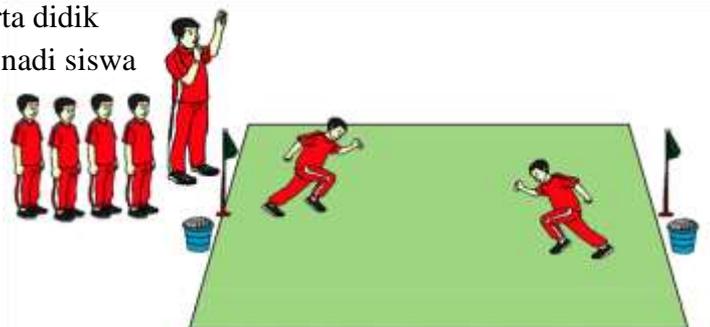
- Mempersilahkan siswa untuk mencoba sekedar memantapkan gerakan
- Memanggil peserta didik urut presensi dan mempersilahkan melakukan lompat tali selama 30 detik
- Setelah selesai siswa diharuskan melakukan percobaan seperti pada percobaan 2
- Guru mencatat hasil kerja peserta didik dan guru menghimbau siswa untuk jujur menyampaikan hasil
- Recovery selama 10 menit sembari guru mencatat denyut nadi siswa



**Gambar Latihan skipping**

➤ **Percobaan 4: Shuttle Run**

- Membimbing siswa membuat 2 titik lari berjarak 5 meter dan menaruh 4 benda pada 1 titik yang sama, dengan mempertimbangkan factor keamanan yang utama
- Memanggil siswa urut presensi dan mempersilahkan siswa mempraktikkan latihan Shuttle run secepatnya memindahkan benda ke titik lain
- Setelah selesai siswa diharuskan melakukan percobaan seperti pada percobaan 2 & 3
- 29. Guru mencatat perolehan waktu peserta didik
- Recovery sembari guru mencatat denyut nadi siswa

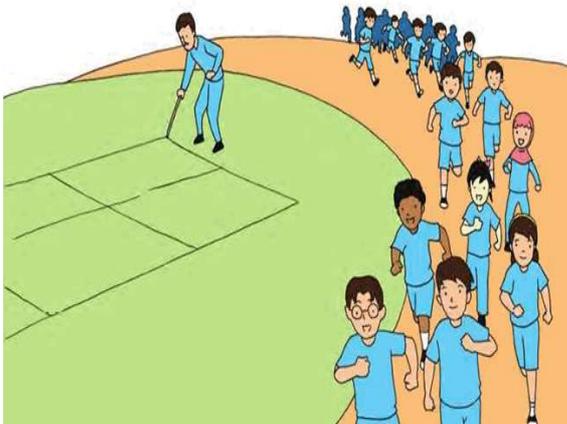


## Mengasosiasi (Menalar)

- Siswa diarahkan untuk membandingkan hasil pengamatan video pertandingan dan gerakan yang diperagakan oleh guru dengan penampilan gerak yang siswa lakukan dilapangan (*Latihan jogging, Lompat tali (skipping) dan Shuttle run* ) hingga menemukan pola yang paling sesuai dan benar untuk diterapkan di dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani.
- Mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *Latihan jogging, Lompat tali (skipping) dan Shuttle run* dan mencari solusinya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *Latihan jogging, Lompat tali (skipping) dan Shuttle run* dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Siswa diarahkan untuk menemukan dan menetapkan pola yang sesuai dan benar untuk kebutuhan individual peserta didik seperti *Latihan jogging, Lompat tali (skipping) dan Shuttle run* yang benar dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan menunjukkan sikap sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

## Mengkomunikasikan

- Melakukan aktivitas kebugaran Bermain Galasin dengan menggunakan peraturan yang sederhana dengan menerapkan gerak berlari dan melompat serta menunjukkan sikap ***sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi*** selama bermain.



- Siswa ditanamkan untuk menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.
- *Memberikan penghargaan kepada individu, kelompok* dan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.

## **PENUTUP (15 menit)**

- Guru bersama siswa melakukan gerakan Pendinginan



- Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;
  - Apa saja yang telah dipahami siswa?
  - Apa yang belum dipahami siswa?
  - Bagaimana perasaan selama pembelajaran? Materi tentang sub tema: yang baru dilakukan
- Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap *Disiplin, kerjasama, dan syukur*
- Siswa menyanyikan lagu *gembira*
- Siswa melakukan *operasi semut* untuk menjaga kebersihan kelas.  
**Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.**

## **I. PENILAIAN**

### **1. Teknik Penilaian:**

- |                           |   |                                    |
|---------------------------|---|------------------------------------|
| a. Penilaian Sikap        | : | Observasi / pengamatan dan jurnal. |
| b. Penilaian Pengetahuan  | : | Tes Tertulis dan Penugasan         |
| c. Penilaian Keterampilan | : | Praktik / proses                   |

### **2. Bentuk Penilaian:**

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| a. Observasi    | : | Lembar pengamatan aktivitas peserta didik |
| b. Tes tertulis | : | Uraian                                    |
| Unjuk kerja     | : | Lembar penilaian praktik                  |

### **3. Instrumen Penilaian (terlampir)**

### **4. Remedial**

- a. Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa.

### **5. Pengayaan**

- a. Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- b. Peserta didik yang mencapai nilai.....diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- c. Siswa yang mencapai nilai diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Langkat, 12 Juli 2021  
Guru PJOK,

**SUSIARMA UMMI BR.GURUSINGA, S.Pd**  
**NIP. 19650713 200701 2 003**

**DICKY BAGUS, S.Pd., Gr.**  
**NIP. 19880623 201903 1 006**

## INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

**Sekolah** : SD Negeri 058103 Parangguam  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 5 / 1  
**Tahun Pelajaran** : 2021 / 2022

Sikap yang menjadi focus penilaian adalah kerjasama, tanggung jawab, disiplin, sportifitas dan menghargai pendapat teman.

### 1. Pengamatan / observasi

No	Nama Siswa	Aspek Pengamatan					Ket
		Kerja sama	Tanggung Jawab	Disiplin	Sportifitas	Menghargai pendapat teman	
1		+	+	-	-	+	
2							
3							
4							
5							
dst							

KET: Dalam pelaksanaan penilaian sikap, guru menggunakan lembar pengamatan/observasi sebagai instrumen penilaian. Dengan cara menconteng/ceklis atau silang di bagian tabel karakter yang diharapkan.

### 2. Jurnal Penilaian Sikap

NO	HARI / WAKTU	NAMA	KEJADIAN/ PERILAKU	BUTIR SIKAP	+ atau -	TINDAK LANJUT
1						
2						
3						
4						
5						

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Langkat, 2021  
Guru PJOK,

**Susiarma Ummi Br.Gurusinga, S.Pd**  
NIP. 19650713 200701 2 003

**Dicky Bagus, S.Pd., Gr.**  
NIP. 19880623 201903 1 006

## INTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

**Sekolah** : SD Negeri 058103 Parangguam  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 5 / 1  
**Tahun Pelajaran** : 2021/2022

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 3.5.2. Menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: lari jogging, lompat tali dan <i>shuttle run</i> 3.5.4 Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan	5 soal uraian

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																		

Ket : Skor 3 : Jawaban diuraikan dengan lengkap, baik dan benar  
 Skor 2 : Jawaban diuraikan dengan baik tapi tidak lengkap  
 Skor 1 : Jawaban kurang benar.

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Apakah kamu pernah melakukan latihan kebugaran jasmani?
2.	Apakah kamu senang melakukan latihan kebugaran jasmani?
3.	Apa saja bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang kamu ketahui?
4.	Bagaimana menghitung denyut nadi?
5.	Bagaimana cara melakukan kegiatan lompat tali?

## INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

**Sekolah** : SD Negeri 058103 Parangguam  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas / Semester** : 5 / 1  
**Tahun Pelajaran** : 2021 / 2022

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 daya tahan jantung dalam bentuk permainan	6 soal tes praktik

### a. Penilaian Unjuk Kerja

NO	IPK	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 dtk
3	Mempraktikkan aktifitas latihan interval dari bentuk latihan lari	Mampu jogging selama 3 menit	60-69
		Kesulitan dalam melakukan gerakan lompat tali Shuttle run dalam waktu lebih dari 2 menit 30 detik	

