

Topik-5

Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP**

Satuan Pendidikan : SDN.001 Tenggarong
 Muatan Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : V/Genap
 Materi : Pengembangan Kebugaran Jasmani
 Pembelajaran : 2
 Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan daya tahan jantung paru
4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>)
1. Peserta didik mengetahui unsur kebugaran jasmani dengan benar 2. Peserta didik bisa memahami arti daya tahan jantung dan paru dengan benar 3. Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis latihan daya tahan jantung paru untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan benar 4. Peserta didik bisa melakukan jenis latihan daya tahan jantung paru dengan baik	

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1. Kegiatan Pendahuluan (1 Menit)	a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan refleksi dari materi yang lalu dilanjutkan dengan tujuan pembelajaran yang harus dicapai dari materi yang akan dipelajari.
2. Kegiatan Inti (8 Menit)	a. Peserta didik menerima hand out tentang pengembangan kebugaran jasmani. b. Guru memberikan penjelasan mengenai latihan daya tahan jantung paru (circuit training) menggunakan media proyektor c. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dari materi yang dipelajari d. Peserta didik mengerjakan lembar kerja sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar e. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani. f. Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani dalam bentuk sirkuit <i>training</i> , yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Sirkuit training : - Meliputi 7 station gerakan (Push up; Jumping Jack; Slightly bent leg raises;

<p>3. Kegiatan Penutup (1 menit)</p>	<p>Squat Trust; Drop Squat; Skipping)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap station dilakukan 20 " - Perpindahan antar station dengan istirahat 15 " - Dilakukan 2 set - Istirahat antar set 2' <p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>
---	--

C. Penilaian

Jenis	Bentuk	Keterangan
<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan 	Penugasan	Melengkapi Lembar Kerja Latihan Daya Tahan Jantung Paru
<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan 	Praktek	Mempraktikkan latihan daya tahan jantung paru

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tenggarong, Desember 2020
Guru Mata Pelajaran

Hj. Judaidah, S Pd. M Si
NIP. 19700113 199406 2 001


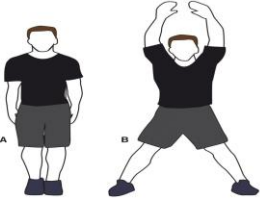
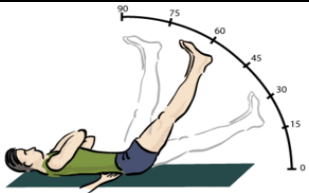
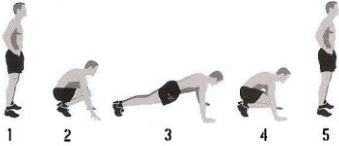


Wahyu Apriyanto, S Pd
NIP. 19730414 200604 1 001

Lampiran

1. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani
Indikator	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan daya tahan jantung paru
Teknik Penilaian	Penugasan
Instrumen Penilaian	Penugasan Individu

Lembar kerja peserta didik : Circuit training

No	Gambar	Garis Menjodohkan	Nama	Tujuan Khusus
1.			<ul style="list-style-type: none"> Squat Thrust 	
2.			<ul style="list-style-type: none"> Skipping 	
3.			<ul style="list-style-type: none"> Drop Squat 	
4.			<ul style="list-style-type: none"> Jumping Jack 	
5.			<ul style="list-style-type: none"> Slightly bent leg raises 	
6.			<ul style="list-style-type: none"> Push Up 	

Petunjuk Lembar Kerja :

1. Pelajari handout dari guru mengenai Kebugaran Jasmani
2. Isi garis menjodohkan dengan cara menghubungkan garis antara gambar dengan nama gerakan yang sesuai
3. Tuliskan tujuan khusus dari masing-masing gambar sesuai urutan secara lengkap

Rubrik penilaian

Menjodohkan Garis		Tujuan Khusus	
Skore	Kriteria	Skore	Kriteria
1	Nama sesuai gerakan	3	Menyebutkan tujuan unsur kebugaran dan bagian tubuh yang dilatih dengan benar
		2	Menyebutkan tujuan unsur kebugaran saja dengan benar
		1	Menyebutkan tujuan khusus salah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skore diperoleh}}{\text{Skore maksimal}} \times 100$$

Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Peserta didik	Skore diperoleh	Nilai	Ket
1.	Clarisa Belisia Hadara			
2.	Fadha'ilul Arifah			
3.	Gamaliel Galang Geraldino			
4.	Maysah Septia Putry			
5.	Myesha Aulia Putri Rahman			
6.			
7.			

2. Penilaian Keterampilan

Kompetensi Dasar	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani
Indikator	Melakukan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>)
Teknik Penilaian	Tes Praktek
Instrumen Penilaian	Keterampilan gerak proses

Petunjuk penilaian

1. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok beranggotakan 6 anak
2. Setiap anak menempati pos/station gerakan
3. Pada waktu yang ditentukan guru secara bersama sama melakukan circuit training dengan rincian teknis sbb:
 - Jumlah pos/station gerakan 6 (Push up; Jumping Jack; Slightly bent leg raises; Squat Trust; Drop Squat; Skiping)
 - Setiap gerakan dilakukan selama 20 detik
 - Perpindahan antar gerakan diselingi istirahat 15 detik
 - Dilakukan 2 putaran/set
 - Istirahat antar set 2 menit

Rubrik penilaian

Skore	Kriteria
3	Gerakan dilakukan dengan benar dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
2	Gerakan dilakukan dengan benar tetapi terputus putus selama waktu pelaksanaan
1	Gerakan dilakukan sekedarnya

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skore diperoleh}}{\text{Skore maksimal}} \times 100$$

