

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b> : SDN 16 BANTAN <b>Mata Pelajaran</b> : PJOK	<b>Kelas/Semester</b> : V / 2 (Lima/Dua) <b>Alokasi Waktu</b> : 1 x 35 menit (1 x Pertemuan)
<b>Materi Pokok</b> : <b>Kebugaran Jasmani</b>	

### A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

<b>Kompetensi Inti</b>	
<b>Sikap (K-1 dan KI-2)</b>	
Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.	
<b>Pengetahuan (KI-3)</b>	<b>Keterampilan (KI-4)</b>
Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.	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 (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pengukurannya. 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pengukurannya. 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pengukurannya.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	4.5.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pengukurannya. 4.5.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pengukurannya dalam bentuk lari bolak balik.

### 1. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu:

1. Melalui Tayangan Video Youtube siswa menganalisis tentang aktivitas latihan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani.
2. Melalui Tayangan Video Youtube siswa Mendeskripsikan latihan dari bolak-balik, permainan lompat tali, lari keliling lapangan (jogging), latihan interval.
3. Melalui Tayangan Video Youtube siswa Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung; lari bolak balik 5-8 meter sebanyak 8 kali, 30 detik tanpa henti dengan satu kaki secara bergantian, istirahat selama 90 detik, ulangi sebanyak 4 kali, lari mengelilingi lapangan 15 menit dan melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik.
4. Guru memperoleh data pengukuran yang peserta didik praktikan melalui tayangan video yang dikirimkan via Whatsapp

<b>Model Pembelajaran</b>	:	<b>Syntific</b>		<b>Sumber</b>
	:	<b>Laptop , lcd/proyektor, Gawai,</b>		<b>Internet, sumber yang relevan</b>
		<b>Kuota Internet</b>		<b>Buku Guru &amp; Siswa</b>
<b>Alat dan</b>	:	<b>Peluit, Stopwatch, Panduan</b>	<b>Sumber belajar</b>	
<b>Media Pembelajaran</b>		<b>pembelajaran siswa (pedoman pengukuran kebugaran jasmani)</b>		

<b>2. langkah-langkah Pembelajaran</b>			
		<b>Tatap Muka</b>	<b>Online</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)</b>			
		<b>Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik)</li> <li>Menyiapkan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kabar</li> </ul>		Peserta didik dan guru melakukan tatap muka melalui ZOOM Atau Google Meet	<b>15 menit</b>
<b>Sintak pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Inti ( 100 Menit )</b>		
<b>Orientasi peserta didik kepada masalah</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus ( contoh: Sebutkan Macam-macam gerakan dalam aktivitas latihan daya tahan jantung ?</li> <li>Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari youtube, buku siswa maupun internet aktivitas latihan daya tahan jantung <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y9XuCEGg4t8">https://www.youtube.com/watch?v=Y9XuCEGg4t8</a></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang macam-macam gerakan aktivitas latihan daya tahan jantung dan pedoman penilaiannya.</li> </ul>	<p>Guru memberi stimulus di WAG</p> <p>Peserta didik mencari informasi tentang mobilitas sosial di internet</p>	<b>90 Menit</b>
<b>Mengorganisasi peserta didik</b>	<p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan <b>pengamatan</b> aktivitas latihan daya tahan jantung</li> <li>Peserta didik melakukan <b>kajian/analisis</b> tentang aktivitas latihan daya tahan jantung.</li> </ul>	Guru memberi Tugas melalui WAG	
<b>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</b>	<p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menuliskan tahapan-tahapan gerak dalam melakukan aktivitas latihan daya tahan jantung.</li> <li>Peserta didik menuliskan pedoman penilaian dalam melakukan aktivitas latihan daya tahan jantung.</li> <li>Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami.</li> </ul>	Diskusi melalui WAG kelompok	

<b>Proses pemecahan masalah</b>	<b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik <b>mempraktikan</b> aktivitas latihan daya tahan jantung. didokumentasikan bentuk video dengan didampingi orang tua, saudara, atau teman yang dekat dengan rumahnya.</li> <li>• Guru melakukan penilaian dengan <b>mengamati dan menganalisis</b> gerakan yang sudah dilakukan peserta didik melalui tayangan video</li> </ul>	Melalui Vidio call Melalui Video Atau melalui Youtube, facebook dan Telegram	
<b>Kegiatan Penutup (10 Menit)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengungkapkan masalah-masalah yang timbul dalam melakukan kegiatan aktivitas latihan daya tahan jantung.</li> <li>• Guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap gerakan yang sudah dilakukan peserta didiknya</li> <li>• Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin.</li> </ul>	<b>Dilakukan Melalui aplikasi ZOOM atau Google Meet</b>	<b>15 Menit</b>	

### 3, Penilaian (Asesmen)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

#### 1. Teknik Penilaian

##### a. Sikap

- 1) Observasi (Jurnal)
- 2) Penilaian Diri
- 3) Penilaian Antar Teman

##### b. Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
  - Uraian/esai
- 2) Tes Lisan
  - *Tes lisan pemaparan materi dari pemahaman siswa.*

##### c. Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
  - *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
  - *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
- 3) Produk,

#### 2. Instrumen Penilaian

##### a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

#### 3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

##### a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
  - *Hal-hal yang perlu di hindari dan diutamakan dalam lari jarak pendek*

##### b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

Mengetahui  
Kepala UPT Satuan pendidikan  
SD Negeri 16 Bantan

Bantan, 2020  
Guru PJOK

**H. SUHADI, S.Pd.SD**  
NIP. 19660605 199103 1010

**AMRULLAH, S.Pd**  
NIP.19851007 200903 1 003