

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Oleh : Khabibi, S.Pd

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI KARANGSONO 2
Kelas / Semester	: 5 / 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Topik / Materi Pembelajaran	: Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan (<i>Physical Fitness Related Health</i>)
Sub Pelajaran	: Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru
Tujuan pembelajaran	: Siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) dalam kegiatan kebugaran jasmani.
Indikator pembelajaran	: Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
Alokasi waktu	: 10 menit

A. PENDAHULUAN (Alokasi waktu : 2 menit)

1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (**Menghargai kedisiplinan siswa/PPK**).
3. menjelaskan tujuan pembelajaran (**kegiatan literasi**)

B. KEGIATAN INTI (Alokasi waktu : 6 menit)

1. Mengamati

Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani dalam bentuk gambar/ Video. (**Mandiri**)

2. Menanya

Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (**Communication**)

3. Menalar

Guru menyatakan bahwa siswa telah paham dan menyuruh siswa untuk mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (**Critical Thinking**)

4. Mencoba

Dengan bimbingan guru siswa menjelaskan gerak latihan daya tahan jantung dan paru.
(*Collaboration, Creativity*)

5. Mengkomunikasikan

Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (*Mandiri, Communication*)

C. **PENUTUP** (Alokasi waktu : 2 menit)

1. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.
2. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.
3. Salam dan do'a penutup. (**Religius**)

D. **SUMBER DAN MEDIA :**

1. Buku Pedoman Guru Kelas 5 dan Buku Siswa Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013).
2. Internet.
3. Media Pengajaran kelas 5 SD/MI
4. Video/slide/gambar latihan daya tahan jantung dan paru.



Mranggen, Desember 2021
Guru PJOK



KHABIBI, S.Pd
NIP. 198209052006041009