

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 190 Palembang  
 Kelas / Semester : 5 / 1  
 Pelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 90 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. (<b>Mandiri</b>)</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<b>Communication</b>)</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (<b>Critical Thinking</b>)</li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru.</li> <li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. (<b>Collaboration, Creativity</b>)</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (<b>Mandiri</b>)</li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (<b>Communication</b>)</li> </ol>	150 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</li> <li>3. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (<b>Critical Thinking and Problem Solving</b>)</li> </ol>	15 menit

### C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Palembang, November 2021  
Guru PJOK

Samidin, M.Pd.  
NIP. 196812042008011001

Samidin, M.Pd.  
NIP. 196812042008011001

A. Teknik Latihan daya tahan jantung dan paru

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

**D. SUMBER DAN MEDIA**

1. Buku Pedoman Guru Kelas 5 dan Buku Siswa Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Internet.
3. Media Pengajaran kelas 5 SD/MI  
Video/slide/gambar latihan daya tahan jantung dan paru

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....