

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 058103 PARANGGUAM
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: V (Lima) / Ganjil
Materi Pembelajaran	: Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke-	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 10 menit

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
- 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
- 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 mengelilingi lapangan secara kritis
3. Peserta didik dapat melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani
4. Mampu mempraktikkan bentuk latihan lari jogging mengelilingi lapangan
5. 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 yang disusun dalam latihan interval serta dalam bentuk perlombaan dan permainan”

F. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

1. Metode Pembelajaran : *Discovery Learning*, Permainan, Tanya Jawab, Praktik

- Diskusi

2. Model Pembelajaran :

- TPACK (*Technological, Pedagogical, Content, Knowledge*)

3. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Alat/Bahan/Fasilitas ; Cone, Stop Watch, Peluit

2. Sumber Belajar

a. Buku Pelajaran *PJOK SD/MI Kelas V 2016* a. Buku Elektronik : Bukupaket.Com

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

P E N D A H U L U A N (3 M e n i t)

✓ *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 memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

Apersepsi

- 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

- 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:
 1. Menhitung denyut nadi
 2. Lari Jogging
 - 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 (5 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-balik

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 yang belum jelas akan ditambahkan penjelasannya oleh guru.
- Guru mengajukan berbagai pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan.

Mencoba

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



Mengasosiasi (Menalar)

- Mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *Latihan jogging*.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *Latihan jogging* dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengkomunikasikan

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



PENUTUP (2 menit)

- Guru bersama siswa melakukan gerakan Pendinginan



- Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;
- Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.

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

5. Pengayaan

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Langkat, 16 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/ceklist 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, 16 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

INTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAAN

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, 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																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																			

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 Lari Jogging?

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, 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
		Menyelesaikan dalam waktu kurang dari 1menit 30 dtk	90-100

b. Instrumen Penilaian

No	Nama	IPK				Skor	Nilai
		60-69	70-79	80-89	90-100		
1.							
2.							
3.							

Pedoman Penskoran Jumlah skor yang diperoleh

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

- Kategori nilai kompetensi keterampilan peserta didik:

Tuntas : Bila skor akhir \geq 75

Belum tuntas : Bila skor akhir $<$ 75

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Langkat, 16 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