

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD N Manyaran 01
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas / Semester : 5 /1
 Tema : Bangga sebagai bangsa Indonesia (Tema 5)
 Sub Tema : Indonesiaku Bangsa yang Kaya (Sub Tema 1)
 Materi Pembelajaran : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Dengan menggali informasi dari bacaan dan diskusi kelas, peserta didik mampu menjelaskan manfaat latihan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Dengan melakukan latihan daya tahan jantung, peserta didik mampu melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik sebagai indikator kebugaran jasmani dengan tanggung jawab

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengirim informasi melalui <i>WA Grup dan Google Classroom</i> satu hari sebelum jadwal pembelajaran 2. Membuka kelas dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik melalui <i>Google Meet</i> 3. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa. 4. Memberikan penguatan kepada peserta didik 5. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani berikut dengan aktifitas pembelajaran serta tujuan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari 6. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan materi sebelumnya yaitu teknik dasar pencak silat 7. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi: <ol style="list-style-type: none"> a. Mempelajari tentang daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani melalui pengukuran denyut nadi setelah aktifitas fisik (3.5.1 & 4.5.1) b. Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui bentuk latihan daya tahan jantung 	3 menit

<p>Inti</p>	<p>yang meliputi: lari bolak-balik, lompat tali dan lari jogging mengelilingi lapangan (3.5.2 & 4.5.2)</p>	<p>5 menit</p>
	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati gambar aktivitas lari cepat. Peserta didik menceritakan pengalaman dalam berlatih lari. 2. 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. 3. Guru menjelaskan bentuk latihan daya tahan jantung yang meliputi: <ol style="list-style-type: none"> a. Lari jogging b. Lompat tali atau <i>skipping</i> c. lari bolak-balik <p>dalam format presentasi power point dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting.</p> <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Membuka diskusi kelas dengan bentuk aktifitas menghitung denyut nadi 6. Memberikan waktu 10 menit kepada peserta didik untuk melakukan praktik. <p>Menghitung Denyut Nadi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menghitung denyut nadi sendiri b. Menghitung denyut nadi orang lain (anggota keluarga) c. Guru menghimbau siswa untuk jujur dalam menyampaikan hasil <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Guru membimbing siswa dalam melakukan percobaan dengan memberikan rangsangan agar siswa berfikir kritis sebagai modal mengembangkan pola pikirnya untuk dapat menyelesaikan percobaan <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Guru membimbing siswa mempresentasikan hasil percobaan dengan menyampaikan hasil penghitungan denyut nadi dan kesulitan yang dialami serta saling mengutarakan pendapat 9. Guru Bersama peserta didik mencatat hasil denyut nadi sebelum beraktifitas fisik dan menyimpulkan hasil percobaan sebagai bekal melanjutkan percobaan berikutnya. 	

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.. 4. Penugasan dirumah kerjasama dengan orangtua 5. Salam dan do'a penutup. 	2 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

1. Penilaian sikap : Pengamatan

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai						Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		Jujur	Disiplin	Tgjbw	Peduli	Santun	P.Diri			
1.										
2.										
3.										
dst										

2. Penilaian pengetahuan: Tes tertulis melalui *Google Form*

<https://forms.gle/PBSc8k5GCMNHD8689>

3. Penilaian ketrampilan : Unjuk kerja/ tes praktek

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, lompat tali dan lari bolak-balik	2 soal tes praktik

Mengetahui,
Kepala SD N Manyaran 01

Semarang, 17 Juli 2021
Guru PJOK

Murti Widati, S.Pd. SD.
NIP. 19640328 198508 2 002

Ridho Irwanto, S.Pd.
NIP. 19850927 200903 1 001