

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN Sidokare 3	Metode Pembelajaran	: PJJ Daring
Mata Pelajaran	: PJOK	Pekan Ke	: 1
Kelas	: V (Lima)	Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit
Semester	: Ganjil	Materi Pembelajaran	: Latihan kebugaran jasmani

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	3.4 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<p>3.4.1 Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ((cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p> <p>3.4.2 Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ((cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p>
2	4.4 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<p>3.4.3 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ((cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p>

TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran **mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan** peserta didik diharapkan

- Memahami gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) dalam kegiatan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik **serta penuh Tanggung Jawab**
- Menganalisis manfaat latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) dalam kegiatan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik **serta penuh Tanggung Jawab**
- Mempraktikkan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) dalam kegiatan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik **serta penuh Tanggung Jawab**

METODE PEMBELAJARAN		Media	ALAT dan BAHAN
1. Pendekatan	Scientific Learning	<ol style="list-style-type: none"> Video Google Classrom W.A Grup Google Form 	<ol style="list-style-type: none"> Peluit Lakban Matras Camera
2. Model Pembelajaran	Discovery Learning		
3. Metode	Tanya jawab, Diskusi, Penugasan		

Pertemuan 1

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
<p><u>Pendahuluan</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Memulai kegiatan pembelajaran, guru menyampaikan salam kepada peserta didik2. Mengajak semua peserta didik berdoa3. Mengecek kehadiran peserta didik4. Memberikan penguatan motivasi menghidupkan suasana gembira peserta didik5. Guru Menyampaikan materi, tujuan pembelajaran dan manfaat pembelajaran6. Melakukan penguatan materi sebelumnya dengan materi hari ini Melalui WA Grup/ Google Meet.	5 Menit
<p><u>Kegiatan Inti</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengamati<ol style="list-style-type: none">a. Peserta didik mengamati dan menganalisis materi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) secara umum untuk pengembangan kebugaran jasmani melalui <i>link youtube</i> yang telah dibagikan oleh guru melalui grup <i>WhatsApp</i> : https://www.youtube.com/watch?v=9ikfMQhLVKQb. Setelah mengamati dan menganalisis materi aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru secara umum, guru memberikan gambaran kegiatan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan secara mandiri mengingat dimasa pandemi dilarang untuk beraktivitas banyak orang, guru menentukan materi lompat tali dan lari mengelilingi lapangan sebagai materi utama mewakili aktivitas daya tahan.c. Peserta didik mengamati dan menganalisis materi aktivitas lompat tali dan lari keliling lapangan melalui <i>link youtube</i> yang telah dibagikan oleh guru melalui grup <i>WhatsApp</i>.<ul style="list-style-type: none">- Latihan pengantar melakukan kegiatan lompat tali untuk pemula ; https://www.youtube.com/watch?v=wKUSHD1ezgM- Latihan pengantar melakukan jogging untuk pemula https://youtu.be/zUg4cCecJ5wd. Peserta didik menyimak (PPT) tentang tentang latihan lompat tali dan lari mengelilingi lapangan sebagai aktivitas kebugaran latihan daya tahan jantung.2. Menanya<ol style="list-style-type: none">a. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi lompat tali dan lari mengelilingi lapangan yang disampaikan melalui, <i>whatapps group</i>, forum zoom atau google meetb. Peserta didik bertanya kepada guru, jika ada materi yang belum dimengerti/tidak dipahami.3. Mengumpulkan Informasi<ol style="list-style-type: none">a. Peserta didik mengumpulkan Informasi terkait pertanyaan – pertanyaan yang diuraikan oleh teman sejawatnya dari berbagai sumber,<ul style="list-style-type: none">• Buku paket• Bahan Ajar• Internet4. Mencoba<ol style="list-style-type: none">a. Guru mengajak peserta didik untuk mencoba aktivitas latihan daya tahan jantung di sekitar rumahb. Guru berkoordinasi dengan keluarga peserta didik dirumah untuk memastikan keamanan peserta didik saat peserta didik mencoba aktivitas latihan daya tahan jantung.	60 Menit

5. Mengkomunikasikan a. Peserta didik menyampaikan jawaban dari hasil pengumpulan Informasi b. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada Guru.	
<u>Kegiatan Penutup</u> 1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi dan kesimpulan atas pembelajaran yang telah berlangsung 2. Menyampaikan berkaitan dengan tugas peserta didik 3. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik	5 Menit

❖ **Penilaian :**

1. Pengetahuan : Pemberian tugas melalui Lembar LKPD
2. Keterampilan : Mengirim Vidio praktik melalui WA grup atau Google Classroom.

Mengetahui
Kepala SDN Sidokare 3

Surabaya, 28 April 2021
Guru PJOK

Drs. PUJO WALUYO, MM.Pd
NIP. 19640118 198504 1 001

JUMRON ATMA NEGARA ,S.Pd
NIP. 19910405 201903 1 015

Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No.	Sikap	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2	Mengikuti pembelajaran dengan disiplin				
3	Mengumpulkan tugas tepat waktu				
4	Menghargai perbedaan karakteristik individual				
5	Menunjukkan kemauan bekerjasama dan aktif dalam melakukan kegiatan diskusi				
6	Menghargai pendapat teman				
7	Belajar menerima kritik dan saran				
8	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
Jumlah Skor Max = 24 (8x 4)					
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max x 100					

Keterangan : beri tanda centang (√) sesuai dengan apa yang telah kalian lakukan dengan memperhatikan komponen berikut : Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1

2. Penilaian Kognitif

a. Petunjuk Khusus Kegiatan Formatif 1 :

1. Peserta didik masuk ke tautan Soal Formatif yang telah dibagikan oleh guru
2. Untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi Kebugaran Jasmani, peserta didik persilahkan mengerjakan Soal Formatif 1. Kerjakan soal secara mandiri, bersungguh-sungguh, dan bertanggung jawab. Pastikan kalian mengerjakan tugas ini dengan jujur.
3. Terdapat 5 soal tes formatif dimana masing-masing soal memiliki bobot sebanyak 20 poin melalui media *LKPD*

b. Pedoman Penilaian Formatif 1

Penilaian Pengetahuan

1. Tingkat penguasaan = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$
2. Berikut kriteria tingkatan penguasaan :

Nilai	Predikat
90 – 100	Baik Sekali
80 – 89	Baik
75 - 79	Cukup
< 75	Kurang

3. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Khusus Kegiatan Keterampilan

- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Latihan daya tahan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Membuat video salah satu bentuk latihan daya tahan dengan ketentuan :
 - ✓ Video berdurasi maksimal 1 menit
 - ✓ Video adalah hasil edit, hiperlapse, atau slowmotion
 - ✓ Di dalamnya memberikan informasi terkait tahapan latihan yang dilakukan
 - ✓ Di dalamnya terdapat identitas siswa yaitu nama, nomor absen, dan kelas
 - ✓ Wajib menggunakan seragam olahraga
 - ✓ Dapat menggunakan atau tanpa alat sesuai bentuk latihan yang dipilih
 - ✓ Dapat menggunakan alat yang dimodifikasi sesuai kebutuhan
- Peserta didik diberikan waktu 5 hari untuk mengerjakan tugas yang selanjutnya diunggah ke Google Classroom pada folder tugas yang telah disiapkan oleh guru

b. Pedoman Penilaian Keterampilan Penilaian Keterampilan (Individu)

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik 4	Baik 3	Kurang Baik 2	Tidak Baik 1
1	Penguasaan materi tentang bentuk latihan yang dipilih				
2	Kebenaran gerakan				
3	Kesesuaian video dengan ketentuan yang telah ditetapkan				
4	Penjelasan tahapan yang diberikan				

Kriteria penilaian (skor)

- 4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang Baik
1 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) =

Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)