

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

Satuan Pendidikan : SD Negeri 9 Pagar Alam
Kelas / Semester : 5 (lima) / 1 (satu)
Pelajaran : Aktivitas Kebugaran
Sub Pelajaran : Latihan Daya Tahan Jantung
Pertemuan : 1
Waktu : 90 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai agama yang dianut
2. Memiliki perilaku, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara, mengamati (mendengar, melihat dan membaca) dan menanyakan berdasarkan dan menanyakan berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai di rumah, sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam Bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam Gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam Tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan jasmani
4.5	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan jasmani

C. Tujuan Pembelajaran


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

D. Materi

Latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam aktivitas kebugaran jasmani.

E. Pendekatan dan Metode

Pendekatan : *Scientific*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari ini datang lebih awal. (menghargai kedisiplinan siswa) 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya untuk tercapai cita-cita 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang aktivitas kebugaran jasmani. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut : <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada buku. • Apa yang dimaksud tentang gambar yang ada dibuku • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	15-20 Menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. Seperti: - Lari Interval <p>Lari Interval adalah lari yang diselingi istirahat sebelum melakukan lari Kembali</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lari memutar lapangan sekolah satu putaran dengan kecepatan rendah b. Selanjutnya, melakukan istirahat 2 menit c. Melakukan lari lagi satu putaran dengan menambah kecepatan d. Selanjutnya, melakukan istirahat 3 menit e. Dan lanjutkan dengan melakukan lari lagi satu putaran dengan kecepatan yang lebih cepat <div style="text-align: center;">  </div>	70 Menit

- Loncat Tali

Pada umumnya olahraga lompat tali (skipping) mudah dilakukan oleh siapapun, baik anak-anak maupun orang dewasa. Adapaun caranya sebagai berikut:

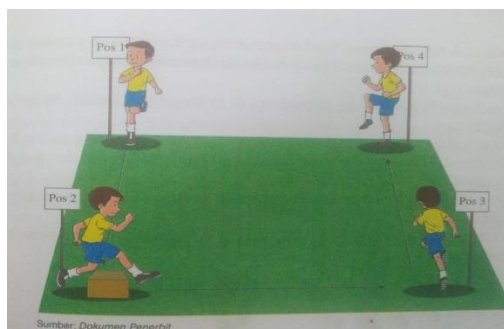
 - a. Sikap berdiri tegak , kedua tangan memegang ujung tali
 - b. Sebagai kegiatan awal tempatkan tali di belakang tubuh
 - c. Ayunkan tali ke depan dan melompatlah
 - d. Tali yang diayun sebagai rintangan lompatan
 - e. Kaki jangan sampai menginjak tali
 - f. Latihan ini dilakukan dengan rentang waktu 5-10 menit



- Latihan Sirkuit

Adapun ketetapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

 - a. Pos 1 : melakukan jogging mengelilingi lingkaran pada tiang bendera
 - b. Pos 2 : melompati kardus dengan bervariasi ke depan, menyamping dan ke belakang
 - c. Pos 3 : Lari bolak balik dengan jarak yang sudah dibuat
 - d. Pos 4 : lari ditempat dengan mengangkat paha



B. Menanya

1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan
2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.

	<p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (<i>Critical Thinking</i>) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mengecek denyut nadi siswa /menit sebelum melakukan 4atihan 2. Kembali mengecek denyut nadi setelah melakukan 4atihan 3. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. (<i>Collaboration, Creativity</i>) <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>) 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga hari ini bagi tubuh. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	<p>5 Menit</p>

F. 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 praktek/unjuk kerja .

1. Teknik Penilaian

Sikap : Observasi
 Pengetahuan : Tes tertulis
 Keterampilan : Unjuk Kerja

2. Instrument Penilaian

a) Penilaian Sikap

NO	NAMA SISWA	JUJUR		DISIPLIN		TANGGUNG JAWAB		SANTUN		PERDULI		PERCAYA DIRI	
		T	TL	T	TL	T	TL	T	TL	T	TL	T	TL

KETERANGAN

T : Terlihat

TL : Tidak Terlihat

b) Penilaian Pengetahuan

Uji Kompetensi

Isilah titik-titik berikut ini dengan jawaban yang benar!

1. Lari dengan di selingi waktu istirahat dan perubahan kecepatan disebut
2. Jogging, lari farlek, lari interval dilakukan untuk meningkatkan daya tahan
3. Latihan melompat di tempat dengan menggunakan tali disebut
4. Kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan kerja dalam waktu lama disebut
5. Latihan yang menggunakan beberapa Pos dan melakukan gerakan berbeda disebut

c) Penilaian Keterampilan

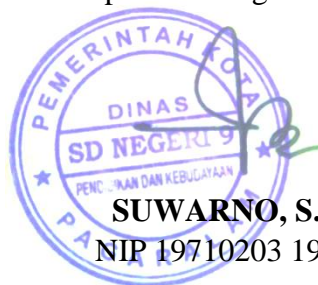
Tabel Latihan Daya Tahan Jantung

No	Nama Siswa	Jenis Latihan	Latihan Ke.	Denyut Nadi Per Menit
1		Lari Interval	1	
			2	
			3	
2		Lompat Tali	1	
			2	
			3	
3		Latihan Sirkuit	1	
			2	
			3	
dst				

Pagar Alam, 19 Nopember 2021

Mengetahui
Kepala SD Negeri 9 Pagar Alam

Guru Mata Pelajaran



SUWARNO, S.Pd.M.Pd
NIP 19710203 199903 1005

SUWARNO, S.Pd.M.Pd
NIP 19710203 199903 1005