

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan	: SDN 182 Perumnas Cijerah Kota Bandung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/I
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani Latihan Daya Tahan
Alokasi Waktu	: 2x35 (1x JP)

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
- KI 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	KI.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh peserta didik yang masuk google meet terlebih dahulu. KI.2 Disiplin selama beraktivitas dalam pembelajaran daring KI.2 Percaya diri dalam mengikuti Pembelajaran Daring
3.5. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1. Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani (C2) 3.5.2. Menjelaskan bentuk latihan sirkuit untuk meningkatkan daya tahan (C2) 3.5.3. Merancang tiga bentuk latihan daya tahan melalui sirkuit training (C6)
4.5. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan,	4.5.1. Mendemonstrasikan latihan daya tahan melalui bentuk latihan sirkuit training. (P2)

kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	
---	--


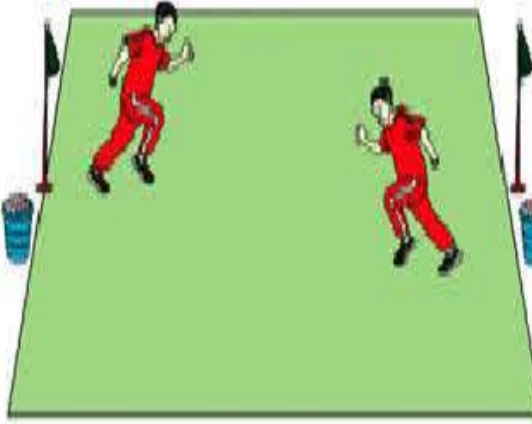
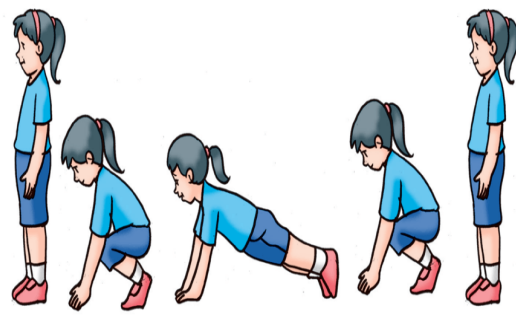
C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri selama pembelajaran daring berlangsung
2. Peserta didik dapat menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani.
3. Peserta didik dapat menjelaskan bentuk latihan sirkuit training untuk meningkatkan daya tahan.
4. Peserta didik dapat merancang tiga bentuk latihan daya tahan melalui sirkuit training
5. Peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan daya tahan melalui bentuk latihan sirkuit training.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas kebugaran jasmani latihan daya tahan melalui sirkuit training
 - **Kebugaran Jasmani** adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.
 - **Daya tahan** adalah berkaitan langsung dengan stamina atau kemampuan melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan membutuhkan latihan yang kompleks karena berkaitan dalam meningkatkan kinerja paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah serta kekuatan otot. Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat berupa jogging atau lari dengan durasi sekitar 30 menit setiap hari, atau bias juga dengan latihan *sirkuit training*
 - **SIRKUIT TRAINING** adalah latihan terdiri dari beberapa pos/stasiun, yang disusun untuk satu putaran latihan dimana tiap pos/stasiun mempunyai gerakan/jenis latihan sendiri
 - **Cara melakukan circuit training atau latihan sirkuit yaitu** , Dalam suatu daerah atau arae tertentu disediakan beberapa pos/stasiun. Semisal dalam (menyesuaikan degan rumah siswa) terdapat 3 pos. Di setiap pos, siswa wajib melakukan bentuk latihan yang sudah ditentukan.

Pos/ stasiun	Gerakan	Gambar	Duras i	Ket.
I	melakukan gerakan lompat tepuk		30x	
II	Lari Bolak-Balik (5m)		5x bolak balik	<i>Dilakukan 3x pengulangan dengan istirahat 1 menit pada setiap pengulangan</i>
III	Squat Thrust		10x	

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Model Pembelajaran : *Discovery Learning*
2. Metode Pembelajaran : Daring (Dalam Jaringan)

F. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media

- a) Google meet
 - b) Whastapp Grup
 - c) Video/Slide power point/gambar
 - d) Video contoh latihan sirkuit training
 - e) Google Form
2. Alat dan Bahan
- a) Kertas untuk membuat Pos Sirkuit Training
 - b) Semua peralatan yang tersedia di rumah masing-masing.

G. SUMBER BELAJAR

1. Buku Paket Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI / Berton Supriadi Simamora
2. Video contoh latihan sirkuit training
3. Bahan Ajar
4. LKPD

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Materi	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik	Formasi atau Benntuk Permainan
1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan berdoa 2. Penjelasan tujuan pembelajaran dan persiapan kegiatan 3. Peserta didik mengamati penjelasn dari melalui tayangan power point 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pembelajaran melalui google meet 2. Guru memberi salam kepada peserta didik 3. Guru menugaskan peserta didik yang masuk google meet terlebih dahulu untuk memimpin doa 4. Guru memerintahkan peserta didik untuk mengecek kebersihan tempat belajar 5. Guru mengecek kehadiran peserta didik 6. Guru membuka pembelajaran dengan bermain games tebak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik masuk ruang google meet 2. Peserta didik menjawab salam 3. Salah satu peserta didik yang masuk room paling awal memimpin doa sebelum pelajaran dimulai. 4. Peserta didik mengecek kebersihan ruangan dan kerapihan tempat belajarnya masing-masing dengan bimbingan guru. 5. Peserta didik menjawab ketika guru mengecek kehadiran 6. Peserta didik menerima 	Menyimak

		<p>gambar agar peserta didik lebih semangat dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.</p> <p>7. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran melalui power point. Sekaligus memberi rangsangan berupa latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan melalui latihan sirkuit training.</p>	<p>apersepsi dengan menebak gambar yang ditunjukkan oleh guru.</p> <p>7. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tujuan/kompetensi pembelajaran yang akan dicapai. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang materi kebugaran jasmani latihan daya tahan melalui latihan sirkuit training. (pemberian rangsangan dan identifikasi masalah)</p>	
<p>2. Kegiatan Inti (40 menit)</p>	<p>Latihan daya tahan melalui latihan sirkuit training</p>	<p>1. Guru memberi rangsangan kepada peserta didik untuk dapat menemukan bentuk latihan daya tahan melalui sirkuit training</p> <p>2. Guru mengawasi tugas gerak peserta didik dalam melakukan latihan daya tahan</p> <p>3. Guru memberi kata kunci kepada peserta didik untuk melakukan latihan daya tahan menggunakan sirkuit training</p>	<p>(pengumpulan dan pengolahan data)</p> <p>1. Peserta didik mencoba untuk menemukan dan mengumpulkan berbagai latihan daya tahan.</p> <p>2. Peserta didik melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani daya tahan melalui latihan sirkuit training. Dimulai dari melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mencontohkan bentuk latihan kebugaran jasmani daya</p>	<p>Praktek tugas latihan daya tahan melalui latihan sirkuit training</p>

			<p>tahan dengan bentuk sirkuit training. Diakhiri dengan pendinginan.</p> <p>3. Peserta didik mempraktikkan contoh latihan sirkuit training pos I melakukan lompat tepuk. Latihan pos ke II lari bolak-balik dan pos ke III latihan Squat thurst.</p> <p>(Pembuktian)</p> <p>4. Peserta didik melakukan latihan daya tahan sesuai dengan hasil penemuan yang mereka dapatkan.</p>	
<p>3. Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	<p>Refleksi dan evaluasi</p>	<p>1. Guru menyimpulkan dan mengevaluasi hasil pembelajaran</p> <p>2. Guru memberi tugas gerak kepada peserta didik untuk dilakukan dirumah masing-masing dan mengerjakan soal di google form.</p> <p>3. Guru menyuruh salah satu peserta didik untuk memimpin doa</p> <p>4. Guru selalu mengingatkan</p>	<p>1. Peserta didik merespon penyampaian guru tentang evaluasi pembelajaran</p> <p>2. peserta didik melakukan latihan sirkuit training dengan melakukan 3 Pos. Sesuai dengan rancangan latihan yang telah peserta didik buat. Tugas Pengetahuan melalui google form link :</p> <p>3. Peserta didik bersama guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.</p>	<p>Kegiatan dilakukan di rumah masing-masing</p>

		<p>apabila peserta didik dibantu oleh orang tuanya atau keluarganya selalu ucapkan terima kasih dan rapihkan kembali peralatan yang sudah digunakan.</p> <p>5. Peserta didik dan guru meninggalkan <i>google meeting</i></p>	<p>4. Peserta didik mendengarkan nasihat dan perintah guru</p> <p>5. Peserta didik dan guru meninggalkan <i>google meeting room/Whatsapp group</i>.</p>	
--	--	--	---	--

INSTRUMEN PENILAIAN

- a. Penilaian Sikap Spritual : Observasi
- b. Penilaian Sikap Sosial : Observasi
- c. Penilaian pengetahuan : Tes lisan/Tulisan
- d. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja/penugasan

Penilaian Sikap Spiritual

Satuan Pendidikan : SDN 182 Perumnas Cijerah

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : IV/Ganjil

Tahun Pelajaran : 2020/2021

Tugas : **Aktivitas Kebugaran Jasmani Latihan Daya Tahan**

NO	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai			
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran			
		A	B	C	D
1					
2					
3					
4					
5					
....Dst					

Rubik Penilaian Sikpa Spritual

Aspek Afektif	Indikator Penilaian			
	A (90-100)	B (80-89)	B (70-79)	D (<70)
Berdoa Sebelum dan Setelah Pembelajaran	Berdoa dengan khusuk sebelum dan sesudah pembelajaran	Berdoa dengan khusuk sebelum dan sesudah pembelajaran setelah diingatkan guru.	Berdoa diawal dan akhir pembelajaran saja	Tidak melakukan kegiatan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Penilaian Sikap Sosial

Satuan Pendidikan : SDN 182 Perumnas Cijerah
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas /Semester : IV/Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2020/2021
 Tugas : Aktivitas Kebugaran Jasmani Latihan Daya Tahan

NO	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai					
		Disiplin			Percaya Diri		
		A	B	C	A	B	C
1							
2							
3							
4							
5							
6							
....Dst							

Rubik Penilaian Sikpa Sosial

Aspek Afektif	Indikator Penilaian	
	Disiplin	Percaya Diri
Selama Mengikuti Pembelajaran Daring	A. Masuk zoom tepat waktu B. Selalu membuka camera C. Tidak menggau yang lain	A. Aktif mengikuti daring B. Melakukan praktek dengan yakin C. Tidak meniru pekerjaan orang lain

a. Penilaian Kompetensi keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :

Lembar observasi **Aktivitas Kebugaran Jasmani Latihan Daya Tahan**

Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.5.Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Obsevasi	Peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan daya tahan melalui bentuk latihan sirkuit training.

❖ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Melakukan tes daya tahan sirkuit training

No	Nama	Sirkuit Training			Ket
		Lompat Bintang 30x	Lari Bolak-Balik 5x	Squat Thrust 10x	

Kriteria Penilaian

1. Latihan sirkuit training
 - Dapat melakukan ke 3 pos satu kali (skor 75)
 - Dapat melakukan ke 3 pos dua kali (skor 90)
 - Dapat melakukan 3 pos tiga kali (skor 100)

Jumlah Skor yang diperoleh
Nilai Akhir = _____ x 100

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

no	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.5. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Kebugaran Jasmani latih Daya Tahan	Menjelaskan	Pilihan Ganda	5

1. Latihan Soal

- 1. Latihan kebugaran jasmani daya tahan dapat dilatih dengan ...**
 - a. Lempar tangkap bola ke dinding
 - b. Sirkuit training
 - c. Lari 100 meter

- 2. Saat berolahraga, Made melakukan lari mengelilingi sekolah. Latihan yang dilakukan Made bermanfaat untuk...**
 - a. Kecepatan
 - b. Kekuatan
 - c. Daya Tahan

- 3. Lari bolak-balik untuk melatih...**
 - a. Kebugaran
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelincahan

- 4. Untuk melatih otot kaki bisa dengan latihan ...**
 - a. Lompat tali
 - b. Push Up
 - c. Shit Up

- 5. Shit Up dan Plank melatih otot...**
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Paha

Pedoman Penskoran

No.	Rubrik	Skor
1.	Siswa dapat menjawab dengan benar	1
2.	Siswa menjawab dengan salah	0
	Skor maksimum	5

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indicator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Kebugaran Jasmani latih Daya Tahan	Menjelaskan kebugaran jasmani Menjelaskan latihan daya tahan mengunakan latihan sirkuit training	uraian	5

NO	Soal	Jawaban
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran Jasmani	
2	Jelaskan latihan daya tahan menggunakan latihan sirkuit training	

Pedoman Penilaian Soal Uraian

No Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap tapi tidak berurutan	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tetapi salah	1
	Skor Maksimum	5

2. Remedial

Pembelajaran remedial dilakukan apabila nilai peserta didik kurang dari KKM=75. Remedial berlaku bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian atau analisis kesulitan belajar. Untuk itu, perlu dicari penyebab mengapa peserta didik tersebut tidak mencapai kompetensi sebagaimana termuat dalam capaian pembelajarannya. Adapun bentuk kegiatan pembelajaran remedial antara lain pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok, dan pemanfaatan tutor sebaya. Guru membimbing peserta didik dengan menjelaskan materi yang belum dipahami peserta didik kemudian peserta didik mengerjakan soal evaluasi kembali

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

3. Pengayaan

Pengayaan pembelajaran dilakukan apabila nilai peserta didik lebih dari atau sama dengan KKM=75. Jika ada waktu, guru memberikan pengayaan pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan atau pendalaman materi (kompetensi).

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

4. Lampiran

- a. Bahan Ajar
- b. Media Pembelajaran
- c. Lembar Kerja Peserta Didik
- d. Rubrik penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan
- e. Lembar penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan

Bandung, Juni 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN 182 Perumnas Cijerah

Guru PJOK

Luh Emmy Kamsritin, S.Pd, M.M
NIP. 19630530 198204 2 001

Eki Robi Hadiansah, S.Pd
NIP. 199107172020121007