

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN TAMANSARI IV
Kelas / Semester : V (Lima) / 1 (satu)
Materi : Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Materi : Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung
Pembelajaran / Pertemuan ke : 5 (Lima) / 2 (Satu)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (4 JP X 35 menit)

1.	KOMPETENSI DASAR	TUJUAN PEMBELAJARAN
	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	1. Setelah membaca PPT dan mengamati video, siswa mampu mendeskripsikan manfaat dan faktor yang mempengaruhi latihan peningkatan daya tahan jantung 2. Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan latihan lari bolak-balik, lompat tali, dan lari pelan / jogging

2. PENILAIAN

1. Penilaian sikap : Rubrik Penilaian Sikap
2. Penilaian pengetahuan : Soal pada aplikasi Google form
3. Penilaian ketrampilan : Portofolio

3. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibuka dengan salam, absensi siswa dan berdo'a. • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan rencana penilaian 	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menganalisis dan mengamati video dan PPT materi latihan peningkatan daya tahan jantung https://drive.google.com/file/d/1RqfE4_U7cU2MyDn0tDMSpXFs_8ypgCrA/view?usp=sharing https://www.youtube.com/watch?v=069AIQOskFM • Siswa mengumpulkan informasi dari berbagai sumber • Guru dan siswa melakukan tanya jawab • Siswa mendemonstrasikan dan mencatat kegiatan dalam portofolio yang sudah dibuat oleh guru • Siswa bersama guru berdiskusi 	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama guru melakukan refleksi • Guru menyampaikan pembelajaran selanjutnya. • Kelas ditutup dengan doa bersama 	15 menit

Mengetahui
Kepala SD Negeri Tamansari IV

Probolinggo, 19 September 2020
Guru PJOK

ROHWATI, S.Pd
NIP.19640504 198703 2 010

EKO FEBRIAN SISWANTORO, S.Pd
NIP. 19840228 201903 1 001

Lampiran I

Penilaian : portofolio

LAPORAN KEGIATAN AKTIVITAS JASMANI
latihan peningkatan daya tahan jantung

NAMA :
KELAS :

No absen :

Jenis kegiatan : Gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif

No	HARI / TANGGAL	ISI KEGIATAN	URAIAN (narasi)	Jam Mulai	Jam Selesai	Paraf Orang Tua
1.		Kegiatan 1 lari bolak balik 1. Lari dengan jarak 8 meter 2. Memindahkan bola dari satu sisi ke sisi yang lain sebanyak 8 bola				
2.		Kegiatan 2 lompat tali 1. melompati tali yang diputar sendiri atau dengan bantuan orang lain sebanyak 10 kali				
3		Kegiatan 3 lari pelan / jogging 1. berlari pelan secara konstan dan teratur sejauh 100 meter				
			Nomor HP Orang Tua :			

Kendala –kendala yang saya temui adalah

.....

Mengetahui
Orang tua

Peserta Didik

.....

.....

KRITERI PENILAIAN PORTOFOLIO

Sikap				
	Tepat waktu	Terlambat	Tidak mengumpulkan	
1. Ketepatan pengiriman Tugas	3	2	1	Skor
	Sangat lengkap	Lengkap	Kurang	
2. Kualitas laporan	3	2	1	Skor
Keterampilan				
1. Frekuensi pelaksanaan aktivitas PJOK selama seminggu	3 X seminggu	2 X seminggu	1 X seminggu	
	3	2	1	Skor
2. Lama waktu aktivitas PJOK selama seminggu	71-105 menit	36-70 menit	0-35 menit	
	3	2	1	Skor

REKAP PENILAIAN PORTOFOLIO SDN TAMANSARI IV

No	Nama Siswa	Skor				Jumlah	Nilai
		Sikap		Keterampilan			
		Tugas	Laporan	Frekuensi	Waktu latihan		
1	ANGGITA MAULIDYA .C						
2	FEBI AGUSTIN						
3	HIKMAH RAMADANI						
4	CELVI CHYNTIA BELLA						
5	M. ADITYA REFANDI						
6	MELINDA DEWI APRILLIA						
7	DAFFA HAFIZH FIRDAUS						
8	FEBRIYANSAH						
9	OKTTAVIA NUR .R						
10	AKHMAD NIZER						
11	SILATUL ROHMAH						
12	ANDREE SAPUTRA						
13	NUR ROHIMAH KAMILIA						
14	DIO GIFARI SODIQ						
15	AMELIA DEVITA SARI						
16	MIFTAHUL JANNAH						
17	NUR AN ANDIN						

3. Penilaian Pengetahuan

Mengerjakan soal yang sudah dibuat guru dalam aplikasi google form

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung adalah
 - a. ketepatan
 - b. kelincahan
 - c. keturunan
 - d. kekuatan
2. Perhatikan pernyataan berikut
 1. Mengurangi gangguan pembuluh darah
 2. Menjaga tekanan darah agar tetap rendah
 3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah
 4. Memperkuat tulang, sendi, dan ototManfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka
 - a. 1 dan 2
 - b. 1 dan 4
 - c. 2 dan 3
 - d. 3 dan 4
3. Latihan lari dengan jarak 8 meter sambil memindahkan bola sebanyak 8 bola dan dilakukan berulang-ulang adalah tahapan latihan
 - a. lari cepat
 - b. lari bolak-balik
 - c. Lari pelan
 - d. Lompat tali
4. Alat yang bisa digunakan dalam lompat tali adalah
 - a. bola
 - b. net
 - c. bendera
 - d. tali
5. Dalam melakukan latihan lari pelan / jogging harus dilakukan secara
 - a. Konstan dan teratur
 - b. cepat
 - c. kompetitif
 - d. tidak berirama

Kunci jawaban

1. d
2. b
3. b
4. d
5. a