

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Bolo 02
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru
 Muatan Terpadu : PJOK (3.5, 4.5)
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Melalui kegiatan mencari informasi dan berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|---|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib. 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. | 2 menit |
| Kegiatan Inti | <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (Critical Thinking) 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>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir. 2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. | 5 menit |

| | | |
|-------------------------|---|------------|
| Kegiatan Penutup | <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 pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. | 3 menit |
|-------------------------|---|------------|

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Lampiran penilaian

A. Teknik Latihan daya tahan jantung dan paru

| Kriteria | Skor 4 | Skor 3 | Skor 2 | Skor 1 |
|-----------------|---|---------------------|---------------------|-------------------------------|
| Mengontrol Bola | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik. | Memenuhi kriteria 2 | Memenuhi kriteria 3 | Tidak memenuhi semua kriteria |

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Gambar latihan daya tahan jantung dan paru.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

DJARTO, S.Pd
NIP. 197012261993101001

Madiun, 25 September 2021
Guru PJOK Kelas V


DJARTO, S.Pd
NIP. 197012261993101001