

RPP 3

Mata Pelajaran	Penjaskes	Materi Pokok	Latihan Daya Tahan Jantung Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Kelas/Semester	V /I	Alokasi Waktu	4 × 35 menit (1× pertemuan)
Kompetensi Dasar	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani. 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardi orespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.5.1 Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani. 3.5.2 Mendeskripsikan latihan lari bolak-balik. 4.5.1 Melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik 4.5.2 Mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 8 meter sebanyak 8 kali. .		

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui penerapan model pembelajaran Discovery Learning :

1. Peserta didik diharapkan mampu Menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.
2. Peserta didik diharapkan mampu mendeskripsikan latihan lari bolak-balik.
3. Peserta didik diharapkan melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik
4. Peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 8 meter sebanyak 8 kali

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1(4 x 35 menit)	Waktu
Kegiatan Pendahuluan Orientasi: Guru membuka pertemuan di Google Meet dan mengucapkan salam dengan penuh syukur dan santun. Motivasi: Guru meminta ketua kelas memimpin doa dengan tertib. Dan kemudian diajak untuk menyaksikan video Pentingnya dan manfaat dari latihan kebugaran jasmani di link berikut https://www.youtube.com/watch?v=zVuM2snSjQ8 Apersepsi: Guru menjelaskan tujuan dan manfaat penguasaan KD ini dengan sabar dan tekun.	20 menit
Kegiatan Inti (Model pembelajaran discovery learning) <i>(Pendekatan saintifik)</i> 1) Stimulation Mengamati: Peserta didik diajak untuk menonton materi di video youtube pada link https://www.youtube.com/watch?v=zVuM2snSjQ8 . Dan mengajak anak untuk melakukan literasi lewat e-book PJOK kelas V dengan link https://drive.google.com/file/d/1FdWjR49ZMOsRuAmhcSlnXoEBK6FC2M2Q/view?usp=sharing (Hal.102 – 111) 2) Problem Statement Menanya: Peserta didik termotivasi untuk memberikan jawaban atas pertanyaan singkat dan mengajukan pertanyaan awal dan mengenai materi pembelajaran dengan percaya diri. 3) Data collection	95 menit

1. Pertemuan Ke-1(4 x 35 menit)	Waktu
<p>Mengumpulkan informasi: Peserta didik membentuk kelompok 3-5 orang pada video call atau chatting WhatsApp dan berupaya melakukan observasi, mengumpulkan dan menganalisis informasi, serta membangun hipotesis berdasarkan permasalahan yang diajukan guru tentang materi pembelajaran dengan tekun.</p> <p>Mengasosiasi/mengolah: Peserta didik dalam bentuk kelompok 3-5 orang berdiskusi untuk menemukan hubungan antar konsep disertai dengan berpikir kritis dan analitis untuk membangun kesimpulan.</p> <p>4) Verification Peserta didik menyusun konsep berupa pengetahuan baru yang telah diperoleh, yang dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi seperti latihan (exercise) yang memungkinkan peserta didik untuk menerapkannya pada situasi sederhana dengan tekun dan cermat.</p> <p>5) Generalization Mengomunikasikan: Peserta didik melaporkan hasil temuannya, merefleksi apa yang telah dipelajari, Dan meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya terkait dengan materi yang diberikan untuk penilaian.</p>	
<p>Kegiatan Penutup Rangkuman dan Refleksi: 1) Peserta didik menanyakan hal-hal yang masih diragukan dan melaksanakan evaluasi dengan penuh rasa ingin tahu. 2) Peserta didik turut membantu memberikan penjelasan tentang hal-hal yang diragukan peserta didik lain sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi dengan tekun. 3) Peserta didik menyimak kesimpulan materi dari guru dengan sabar dan tekun.</p> <p>Tindak Lanjut: 1) Peserta didik mencatat penjelasan guru tentang tugas tindak lanjut untuk pertemuan selanjutnya dengan cermat. 2) Ketua kelas memimpin doa kemudian dilanjutkan dengan menjawab salam dengan penuh rasa syukur dan santun.</p>	25 menit

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal esai (Google Form)
2	Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan Video Praktik (Google Classroom)

Mengetahui
Kepala Satdik SDN 3 Menanga

Menanga, 15 Oktober 2020
Guru Penjaskes

I Kt Jaten Jaya Antara, S.Pd. SD
NIP 19731230 200501 1 008

I Kd Junaedi Putra, S.Pd.
NIP 19910128 201403 1 002