

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Sendangsari
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: V / I
Materi Pembelajaran	: Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke-	: 1 (Satu
Alokasi Waktu	: 12 x 35 menit (tiga pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga
3. Memahami pengetahuan factual 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
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 berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (*Cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani
- 4.5. Mempraktikkan prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (*Cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1. Menjelaskan cara mengetahui detak jantung dengan menghitung denyut nadi
- 3.5.2. Menjelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda
- 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan latihan lompat tali
- 3.4.4. Menjelaskan cara melakukan latihan lari jogging sesuai kemampuan
- 3.4.5. Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi

- 4.5.1. Mempraktikkan cara menghitung denyut nadi untuk mengetahui detak jantung
- 4.5.2. Mempraktikkan latihan lari bolak-balik memindahkan 5 bola dengan jarak 5 meter
- 4.5.3. Mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik
- 4.5.4. Mempraktikkan latihan lari jogging sesuai kemampuan
- 4.5.5. Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan secara kritis, cara mengetahui detak jantung dengan menghitung denyut nadi
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan latihan bolak-balik memindahkan benda
3. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan latihan lompat tali
4. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan latihan lari jogging
5. Peserta didik dapat merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan
6. Peserta didik dapat mempraktikkan cara menghitung detak jantung dengan menghitung denyut nadi
7. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik memindahkan benda dengan benar
8. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan lompat tali dengan benar
9. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari jogging dengan benar
10. Peserta didik mampu mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan reaksi mengelompokkan kartu

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Reguler

“Aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk latihan lari jogging, lompat tali, lari bolak-balik memindahkan benda dan latihan dalam bentuk permainan”

2. Materi Pengayaan

Aktifitas pengembangan kebugaran jasmani melalui aktifitas latihan daya tahan jantung, dalam bentuk latihan interval”

3. Materi Remedial

- Pengetahuan: Penugasan materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan mendapatkan pendampingan guru, tutor sebaya dan penugasan dalam bentuk tugas rumah
- Keterampilan: Melakukan praktik ulang dengan pendampingan guru dan melibatkan tutor sebaya dengan fokus pada pembetulan gerakan yang salah.

F. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

1. Metode Pembelajaran :

- *Discovery Learning dan Project Based Learning*- Permainan
- Tanya Jawab - Praktik
- Diskusi - Daring

2. Model Pembelajaran :

- Berbasis ICT (*Information and Communication Technology*)
- dan TPACK (*Technological, Pedagogical, Content, Knowledge*)

3. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media

- Lap top
- Smartphone Android
- Aplikasi Daring (*WA, Google Meet*)
- Gambar peraga elektronik
- Situs internet (*Youtube, Google Search*)
- Medi PPT

2. Alat/Bahan/Fasilitas

- Cone
- Bendera
- Kardus
- Bola kasti
- Skiping
- Tali rangkaian gelang karet
- Stop Watch
- Peluit

3. Sumber Belajar

- Buku Pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V 2016*
- Video Tutorial:
 - <https://youtu.be/zVuM2snSJO8> Video pembelajaran kebugaran jasmani
 - <https://youtu.be/VWANAuC6Kks> Refrensi lari jogging
 - <https://youtu.be/Euf-4mMsJrQ> Refrensi skipping
 - https://youtu.be/hUxoxRJ_uA Refrensi Shuttle run
 - <https://youtu.be/EihtbaBSo2c> Refrensi latihan interval

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE- 1

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
Pendahuluan	<p>Asinkron: WA Grup</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran

	<p>Sinkron: Google Meet (30 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik 2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon. 3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga 4. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani berikut dengan aktifitas pembelajaran serta tujuan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari 5. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan materi sebelumnya 6. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 3.5.1 dan 4.5.1 Mempelajari hingga mempraktikkan cara mengetahui detak jantung dengan menghitung denyut nadi 3.5.2 dan 4.5.2 Mempelajari hingga mempraktikkan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan 5 benda dengan jarak 5 meter 7. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.
<p>Inti</p>	<p>Sinkron: Google Meet (95 menit)</p> <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan serta demonstrasi guru mengenai denyut nadi normal, denyut nadi maksimal sesuai usia serta menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik dalam bentuk media power point 2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan lima benda dengan jarak antar titik 5 meter. 3. Menjelaskan dalam format presentasi power point dan guru menghimbau siswa untuk mencermati secara kritis sehingga dapat mencatat point yang mereka anggap penting. 4. Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis.  <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Membuka diskusi kelas dengan bentuk aktifitas menghitung denyut nadi 7. Memberikan waktu secukupnya kepada peserta didik untuk melakukan praktik. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Percobaan 1: Menghitung Denyut Nadi ➤ Menghitung denyut nadi sendiri ➤ Menghitung denyut nadi orang lain (anggota keluarga) ➤ Siswa dipersilahkan untuk melakukan praktik minimal pada 3 orang di sekitarnya ➤ Siswa mencatat data probandus terutama data usia, aktifitas dan kondisi kesehatan ➤ Guru menghimbau siswa untuk jujur dalam menyampaikan hasil <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Guru membimbing siswa dalam melakukan percobaan dengan memberikan rangsangan agar siswa berfikir kritis sebagai modal mengembangkan pola pikirnya untuk dapat menyelesaikan percobaan

Mengkomunikasikan

9. Guru membimbing siswa mempresentasikan hasil percobaan dengan menyampaikan hasil penghitungan denyut nadi dan kesulitan yang dialami serta saling mengutarakan pendapat
10. Guru Bersama peserta didik mencatat hasil denyut nadi sebelum beraktifitas fisik dan menyimpulkan hasil percobaan 1 sebagai bekal melanjutkan percobaan berikutnya.

Mengamati

11. Guru menayangkan video dan menjelaskan ulang tentang aktifitas latihan daya tahan jantung dengan melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda
12. Menjelaskan mekanisme percobaan 2 kepada peserta didik



Menanya

13. Memberikan rangsangan kepada peserta didik untuk bertanya dan memberikan rangsangan jika respon siswa pasif

Mencoba

14. Memutar kembali video pemanasan statis dan dinamis, guru membimbing siswa melakukan pemanasan
15. Mengarahkan peserta didik untuk menentukan lokasi yang aman dan nyaman di sekitar/halaman rumah

Percobaan 2: Lari Bolak-balik memindahkan 5 benda

- Membimbing siswa mengkondisikan lintasan lari sederhana yang aman dan nyaman
 - Membimbing siswa membuat 2 titik tempat dengan jarak 3 meter
 - Menempatkan 5 buah benda yang mudah dibawa saat lari sejumlah 5 buah pada titik A
 - Start dan finish berada pada titik B serta menaruh alat waktu di kursi/meja kecil pada titik B
 - Menyiapkan timer, dapat berupa Hp/Jam tangan
 - Pada percobaan 2 fokus pada penguasaan teknik latihan, sehingga belum mengarah pada limit waktu.
 - Siswa memulai latihan dengan urutan: Bunyi peluit>tekan “mulai”>berlari dan jika selesai langsung tekan “stop” pada timer
 - Guru menginstruksikan bahwa setelah siswa berhenti berlari harus melakukan:
 - Berjalan dengan santai dan segera menghitung denyut nadi
 - Duduk selunjur dan setelah 10 menit kembali menghitung denyut nadi
 - Mencatat denyut nadi sebelum dan sesudah latihan serta setelah recovery 10 menit pada kertas
 - Dengan aba-aba peluit siswa mulai mempraktikkan lari bolak-balik memindahkan 5 benda dengan jarak 3 meter.
16. Recovery selama 15 menit sembari guru mengkonfirmasi catatan denyut nadi siswa dan guru menghimbau siswa untuk jujur menyampaikan hasil.

Menalar

17. Guru bersama siswa melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan
 - Jika denyut nadi setelah istirahat 10 menit dengan sebelum istirahat hasilnya lebih rendah berarti normal, namun jika sama atau bahkan lebih tinggi berarti ada gangguan kesehatan
 - Jika semua normal pada percobaan 3 siswa memperpanjang jarak menjadi 5 meter dan dilakukan satu-persatu urut presensi dengan aba-aba dan timer dari guru
18. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya

Mencoba

	<p>19. Mengarahkan siswa untuk memeriksa area latihan dan kembali melakukan latihan</p> <p>Percobaan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan seperti pada percobaan 2 namun jarak antar kedua titik diperpanjang menjadi 5 meter dan siswa mempraktikkan urutan presensi dengan aba-aba peluit. ➤ untuk menyatakan siswa selesai, segera mengkode guru lewat kamera hp/laptop ➤ Recovery 15 menit sembari menghitung denyut nadi <p>Menalar.</p> <p>20. Mendiskusikan kesulitan yang dihadapi dan bersama-sama mencari solusinya</p> <p>21. Mengaitkan aktifitas latihan pada kehidupan sehari-hari</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>22. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan</p> <p>23. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik dan memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik</p>
Penutup	<p>Sinkron: Google Meet (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merefleksi keberhasilan siswa ▪ Merefleksi kesulitan siswa ▪ Merefleksi manfaat latihan dalam kehidupan sehari-hari 2. Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya 3. Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.
PERTEMUAN KE- 2	
KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
Pendahuluan	<p>Asinkron: WA Grup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran 2. Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran <p>Sinkron: Google Meet (30 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik 2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon. 3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga 4. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan materi sebelumnya. 5. Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi: 3.5.3 Dan 4. 5.3 Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas latihan lompat tali 6. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.
Inti	<p>Sinkron: Google Meet (95 menit)</p> <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memutar ulang video dengan menskip menuju pada bagian-bagian pokok sembari mengemukakan kesimpulan pada pertemuan sebelumnya tentang denyut nadi normal, denyut nadi maksimal sesuai usia serta menghitung denyut nadi sebelum dan setelah beraktifitas fisik. 2. Siswa melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan serta demonstrasi guru mengenai berbagai model melakukan lompat tali yang disajikan dalam format power point dan guru menghimbau siswa untuk mencatat point penting

3. Guru mempersilahkan peserta didik untuk melihat tayangan video dengan cermat dan kritis.



Menanya

4. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan yang mencakup aktifitas belajar pertemuan 1 dan 2, dan guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif

Mencoba

5. Membuka diskusi kelas, guru menyajikan macam-macam model lompat tali sebagai topik:
1. Model 1: Lompat tali di tempat
 2. Model 2: Lompat tali berpindah tempat ke arah depan
 3. Model 3: Lompat tali sambil berlari ke depan
- Aspek yang dianalisis meliputi tingkat kesulitan, dan tenaga yang dibutuhkan

Menalar

6. Dengan bimbingan guru siswa berdiskusi menganalisis berdasarkan pokok bahasan di atas
7. Guru membantu siswa untuk berpendapat dan saling berkomentar
8. Guru dan siswa bersama-sama membuat kesimpulan dengan capaian diskusi mengurutkan tiga model tersebut dalam prinsip Mudah ke sukar dan Ringan ke Berat

Mencoba

9. Berdasarkan hasil diskusi, siswa melakukan praktik.

Percobaan 1: Mempraktikkan latihan lompat tali berbagai model

- a. Mengarahkan siswa melakukan segala persiapan
- b. Siswa mulai mencoba berdasarkan hasil diskusi
- c. Membuktikan hasil diskusi dengan melakukan ketiga model tersebut dari yang paling ringan ke berat dan mudah ke sukar
- d. Mencantumkan hasil percobaan

Menalar

- e. Guru membantu siswa menyimpulkan hasil percobaan dengan mengarahkan persepsi siswa pada hasil simpulan yang benar
 - f. Mencatat kesimpulan hasil percobaan
10. Recovery selama 15 menit, guru menjelaskan aktifitas berikutnya pada percobaan 2

Mencoba

Percobaan 2: Mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik

- a. Mengarahkan siswa melakukan segala persiapan
- b. Guru memanggil siswa urut presensi
- c. Siswa melakukan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik
- d. Sambil menunggu giliran, siswa mengamati gerakan temannya
- e. Guru mencatat hasil praktik siswa

Menalar

11. Guru bersama peserta didik melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan

	<p>12. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>13. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan</p> <p>14. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik dan memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik</p> <p>15. Memberikan informasi kepada siswa untuk mengerjakan tugas pengetahuan pada aplikasi online <i>Google Classroom</i> dengan sandi c7jd4x3</p> <p>Asinkron: Google Classroom</p> <p>1. Peserta didik menjawab pertanyaan pilihan ganda dan uraian serta menuangkan refleksinya terkait materi pembelajaran pertemuan 1 hingga pertemuan 2</p> <p>2. Membuat perencanaan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan dengan bantuan video tutorial</p>
Penutup	<p>Sinkron: Google Meet (15 menit)</p> <p>1. Bersama-sama merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merefleksi keberhasilan siswa berdiskusi dan praktik ▪ Merefleksi kesulitan siswa dalam belajar ▪ Merefleksi manfaat latihan lompat tali dalam kehidupan sehari-hari <p>2. Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya dengan mengakses aplikasi online yang disusun guru</p> <p>3. Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.</p>
PERTEMUAN KE- 3	
KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
Pendahuluan	<p>Asinkron: WA Grup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mengirim informasi melalui <i>WA Grup</i> satu jam sebelum pembelajaran. 2 Menginformasikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk mengikuti pembelajaran <p>Sinkron: Google Meet (30 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan salam, menanyakan kabar dan presensi kehadiran peserta didik 2. Mempersilahkan salah satu peserta didik untuk memimpin doa (Percaya diri) atau dengan menunjuk jika tidak ada respon. 3. Memberikan penguatan kepada peserta didik untuk selalu menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga 4. Menggali pengalaman peserta didik terkait materi aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dengan materi sebelumnya, dan menyampaikan materi yang akan dipelajari hari itu, meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 3.5.4 Dan 4.5.4 Mempelajari dan mempraktikkan aktifitas latihan lari jogging 3.5.5 Dan 4.5.5 merencanakan dan mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi 5. Menayangkan video tutorial pemanasan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan aktifitas fisik pada bagian percobaan.
Inti	<p>Sinkron: Google Meet (95 menit)</p> <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyajikan video tutorial tentang jogging dan latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan. Siswa melihat dan mendengarkan dengan cermat setiap penjelasan yang disampaikan guru 2. Guru menjelaskan ketentuan melakukan latihan jogging secara detail dan menjelaskan berbagai aktifitas permainan untuk meningkatkan daya tahan jantung melalui media power point, siswa mencermati dengan kritis dan mencatat poin yang mereka anggap penting.



Menanya

3. Mempersilahkan siswa untuk mengajukan pertanyaan yang mencakup aktifitas belajar pertemuan 1, 2, dan pertemuan saat itu, guru memberikan rangsangan jika respon siswa pasif

Mencoba

4. Siswa melihat dan mendengarkan dengan cermat penjelasan ulang guru tentang cara dan pelaksanaan latihan jogging
5. Guru membimbing siswa melakukan pemanasan stretching sesuai pada video tutorial pada pembukaan dan memastikan semua melaksanakan dengan baik

Percobaan 1: Mempraktikkan lari jogging

- a. Mempersiapkan area jogging di sekitar rumah, bisa dengan lintasan persegi, melingkar atau mengelilingi rumah dan guru menekankan keamanan menjadi prioritas utama.
- b. Siswa mulai berlari dengan aba-aba peluit dari guru
- c. Berlari santai dengan kecepatan yang sama mulai dari awal hingga akhir
- d. Siswa berlatih jogging dengan durasi waktu semampunya dan setelah selesai langsung memberikan kode di depan kamera
- e. Guru menekankan kepada siswa untuk melakukan prosedur recovery seperti pada perobaan-percobaan sebelumnya
- f. Guru mencatat urutan finish berdasarkan laporan siswa

Menalar

6. Melakukan recovery dan membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang manfaat lari jogging bagi kesehatan tubuh dan dalam kehidupan-sehari-hari
7. Dengan bantuan guru, siswa saling berkomentar menyampaikan hasil pemikirannya tentang lari jogging dalam kehidupan sehari-hari

Mengkomunikasikan

8. Guru membimbing siswa untuk mengemukakan pengalamannya selama berlatih jogging
9. Memberikan umpan balik terkait pengalaman-pengalaman yang dirasakan oleh siswa

Mengamati

10. Siswa mendengarkan penjelasan ulang dari guru terkait aktifitas perencanaan latihan dalam bentuk permainan, siswa mencermatinya

Menanya

11. Mempersilahkan siswa untuk bertanya dan memberikan rangsangan jika respon siswa pasif

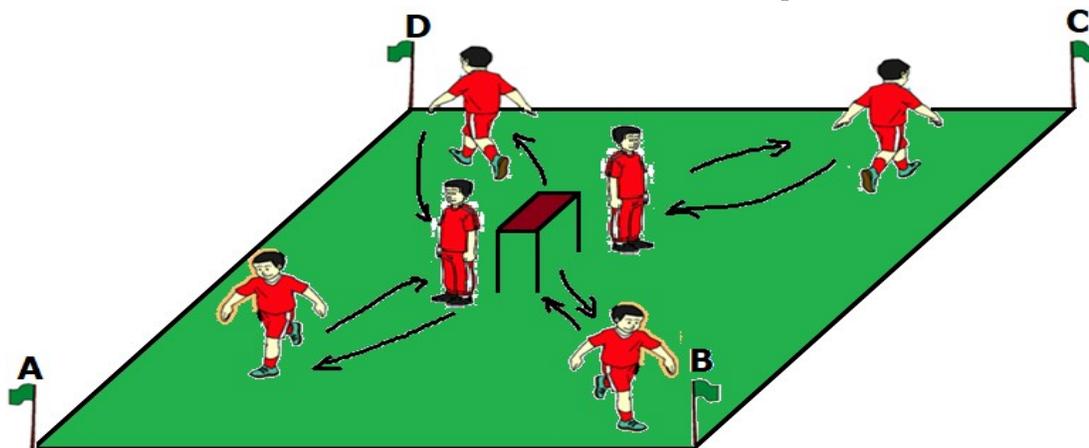
Mencoba

12. Membuka diskusi kelas:
 - a. Mempersilahkan siswa menyampaikan ide permainan dalam latihan kebugaran jasmani
 - b. Guru mencatat presentasi siswa dan memberi masukan terkait ide siswa
 - c. Menampung ide terbaik dan menjadikannya referensi permainan pada pertemuan-pertemuan mendatang.
 - d. Mengarahkan siswa untuk melakukan perencanaan permainan yang telah dipersiapkan guru
13. Menjelaskan permainan yang akan dilaksanakan
14. Membantu siswa mengkondisikan area permainan seluas minimal 6 x 6 meter dan keamanan menjadi prioritas utama.

Percobaan 2: Merencanakan aktifitas permainan Reaksi

a. Menyusun bentuk aktifitas permainan:

- Peserta didik memegang 20 lembar kertas karton ukuran 10x5 cm yang terdiri dari 5 kartu A, B, C, dan D
- Membuat titik persegi empat dengan jarak antar titik 5 meter dan diberi tanda yang jelas dengan menempatkan pengelompokan abjad yang sama pada setiap titik (titik A, B, C dan D)
- Mengacak kartu dengan mengocoknya di depan kamera dan menaruh kartu satu-persatu berjajar dengan posisi terbalik pada tengah bidang permainan
- Nantinya siswa mengambil posisi awal di tengah bidang permainan yang mereka buat
- Setelah ada aba-aba peluit, siswa membuka satu kartu, melihat huruf yang tertulis dan berlari menuju titik yang sama dengan huruf pada kartu dan meletakkannya di situ.
- Siswa melakukan secepat mungkin hingga kartu habis dan memberikan kode di depan kamera
- Guru mencatat urutan waktu selesai siswa melakukan permainan



b. Membuat lembar kerja praktik aktifitas permainan

c. Menyiapkan perlengkapan permainan

- Membuat lapangan permainan
- Membuat kartu dari kertas karton
- Memosisikan smartphone/laptop

15. Memutar kembali video pemanasan statis dan dinamis, guru membimbing siswa melakukan pemanasan

16. Guru menjelaskan ulang prosedur pelaksanaan permainan

17. Dengan bimbingan guru, peserta didik melaksanakan praktik permainan

➤ Percobaan 2: Mempraktikkan Permainan Reaksi

- a. Peserta didik mempraktikkan latihan dalam bentuk permainan sesuai petunjuk pada lembar kerja yang mereka susun
- b. Menekankan kepada siswa untuk jujur dalam pelaksanaan praktik
- c. Setelah selesai siswa langsung menuju kamera dan memberikan kode selesai
- d. Melakukan pendinginan seperti pada percobaan-percobaan fisik sebelumnya
- e. Guru akan mencatat hasil dengan kriteria pencapaian berdasarkan urutan selesai

Menalar

18. Guru bersama peserta didik melakukan analisis tentang aktifitas yang telah dilakukan

19. Mendiskusikan kesulitan pada setiap bentuk latihan dan bersama-sama menemukan solusinya

Mengkomunikasikan

20. Guru membimbing siswa untuk menyampaikan hasil latihan yang dirasakan dari awal hingga akhir materi

21. Guru membacakan hasil praktik peserta didik, dari pertemuan 1 hingga 3 dan memberikan penghargaan kepada peserta didik terbaik serta memberikan penguatan kepada peserta didik yang belum memperoleh hasil latihan yang baik

22. Memberikan informasi kepada siswa untuk melihat aplikasi online *Google Classroom* dengan sandi **c7jd4x3** untuk mengetahui predikat hasil belajar (Remedial atau Pengayaan)

	<p>Asinkron: Google Classroom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik yang dinyatakan mengikuti remedial: <ol style="list-style-type: none"> a. Pengetahuan: harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan b. Keterampilan: mengikuti petunjuk untuk melaksanakan tes praktik 2. Peserta didik yang dinyatakan lulus mengikuti langkah kerja berikutnya dalam informasi tugas belajar di <i>Google Classroom</i> PJOK kelas 5
Penutup	<p>Sinkron: Google Meet (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama-sama merefleksikan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merefleksi keberhasilan siswa mempelajari materi latihan daya tahan jantung ▪ Merefleksi kesulitan siswa mempelajari materi latihan daya tahan jantung ▪ Merefleksi manfaat latihan dalam kehidupan sehari-hari 2. Guru mengevaluasi aktifitas belajar secara umum dan memberikan informasi untuk pertemuan berikutnya 3. Guru memimpin doa dan memberikan salam penutup.

I. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

a. Penilaian Observasi (Daring)

Guru mengamati perilaku siswa baik pada saat di sekolah, dalam keluarga dan lingkungan masyarakat dengan menggali berbagai sumber informasi, terlebih selama proses pembelajaran daring

Pertemuan 1: Jujur, Disiplin, Tanggung jawab

Pertemuan 2: Jujur, Disiplin, Peduli, Percaya diri

Pertemuan 3: Jujur, Disiplin, Santun, Percaya diri

Lembar penilaian observasi

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai						Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		Jujur	Disiplin	Tgjbw	Peduli	Santun	P.Diri			
1.										
2.										
3.										
4.										
dst										
No	ASPEK	KETERANGAN								
1	Jujur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering berbohong 2. Lebih dari 1 kali melakukan ketidak jujuran 3. Pernah berbohong 4. Ucapan, tindakan dan kenyataan sesuai 							25	
									50	
									75	
									100	
2	Disiplin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk Google meet dan tidak mengikuti aturan 2. Sering terlambat dan mengikuti aturan dengan terpaksa 3. Tepat waktu dan mengikuti aturan 4. Masuk lebih awal dan antusias melaksanakan peraturan 							25	
									50	
									75	
									100	
3	Tanggung jawab	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu tidak tuntas dalam penyelesaian 2. Tuntas namun menunjukkan sikap terpaksa 3. Tuntas tanpa paksaan 4. Tuntas dan antusias setiap menerima tugas 							25	
									50	
									75	
									100	
4	Peduli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acuh terhadap situasi kondisi 2. Terkadang menunjukkan kepedulian 3. Peduli dengan suatu Batasan tertentu 4. Peduli setiap saat dengan penuh keihklasan 							25	
									50	
									75	
									100	
5	Santun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkata, bersikap kasar dan tidak sopan saat sinkron 2. Berkata baik namun bersikap tidak sopan saat sinkron 3. Berkata baik, bersikap sopan pada saat singkron 							25	
									50	
									75	

		4. Berkata baik, bersikap sopan sehingga sangat mengesankan	100
6	Percaya diri	1. Berkebiasaan ketergantungan dengan orang lain 2. Ketergantungan dengan orang lain 3. Percaya diri namun tergantung dengan situasi kondisi 4. Menunjukkan percaya diri dan mandiri	25 50 75 100
Selama aktifitas daring guru berusaha mendapatkan bahan penilaian dengan memahami konsekuensi jawaban baik lisan maupun tulis, kehadiran dan keaktifan selama sinkron, hasil produk kerja siswa dan sikap yang ditampilkan selama sinkron serta dengan memahami karakteristik siswa ada pembelajaran luring			

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria

Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
25	50	75	100

- Skor Maksimal: Jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria
- Skor Sikap: Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

b. Penilaian Diri

Form untuk siswa, Guru memberi pendampingan pada saat siswa mengisi form tersebut
Form Penilaian Diri

Nama :
Kelas :

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor sikap	Kode Nilai
1.	Melaksanakan pengamatan dengan baik					
2.	Bertanya dengan santun					
3.	Menunjukkan aspek perilaku yang diharapkan saat aktifitas pembelajaran					
4.	Memahami materi sebagai bekal dalam berperilaku					
5.	Mampu menghargai teman					

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 b) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

c. Penilaian Teman Sebaya (Daring)

Guru membagi Form yang telah diberi nama dan dibagi kepada siswa agar siswa saling menilai teman-temannya selama proses pembelajaran daring

Form Penilaian Teman Sebaya

Nama : Teman Penilai
Kelas : V Nama :

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor sikap	Kode Nilai
1.	Berinteraksi dengan baik saat mengamati					
2.	Bertanya dengan santun kepada siapapun					
3.	Berinteraksi dalam aktifitas belajar					

	dengan menunjukkan aspek sikap yang diharapkan					
4.	Memanfaatkan keterampilannya untuk membantu orang lain					
5.	Saling menghargai					

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 b) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
- Kode Nilai

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

2. Penilaian Pengetahuan

KOMPETENSI DASAR	IPK	JML SOAL
3.5 Memahami prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (<i>Cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan cara mengetahui detak jantung dengan menghitung denyut nadi	10 soal pilihan ganda
	3.5.2 Menjelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda	
	3.5.3 Menjelaskan cara melakukan latihan lompat tali	5 soal uraian
	3.5.4 Menjelaskan cara melakukan latihan lari jogging sesuai kemampuan	
	3.5.5 Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi	

a. Penilaian Tertulis IPK 3.5.1

Jelaskan cara menghitung denyut nadi untuk mengetahui detak jantung seseorang

b. Penilaian Tertulis IPK 3.5.2

Jelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda

c. Penilaian Tertulis IPK 3.5.3

Jelaskan cara melakukan latihan lompat tali

d. Penilaian Tertulis IPK 3.5.4

Jelaskan cara melakukan latihan lari jogging yang benar

e. Penilaian Tertulis IPK 3.5.5

Jelaskan cara membuat perencanaan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan

Pedoman penskoran

Kriteria	Skor
Berusaha untuk menjelaskan	50 - 69
Menjelaskan dan sebagian jawaban benar	69,1 - 79
Menjelaskan dan sebagian besar jawaban benar	79,1 - 89
Menjelaskan dengan benar	89,1 - 100

Pedoman Penskoran

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kategori nilai kompetensi keterampilan peserta didik:

- Tuntas : Bila skor akhir ≥ 75
- Belum tuntas : Bila skor akhir < 75

f. Penilaian Tertulis Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

- A. ketepatan
- B. kelincahan
- C. keturunan
- D. kekuatan

2. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

- A. usia
- B. latihan
- C. keturunan
- D. jenis kelamin

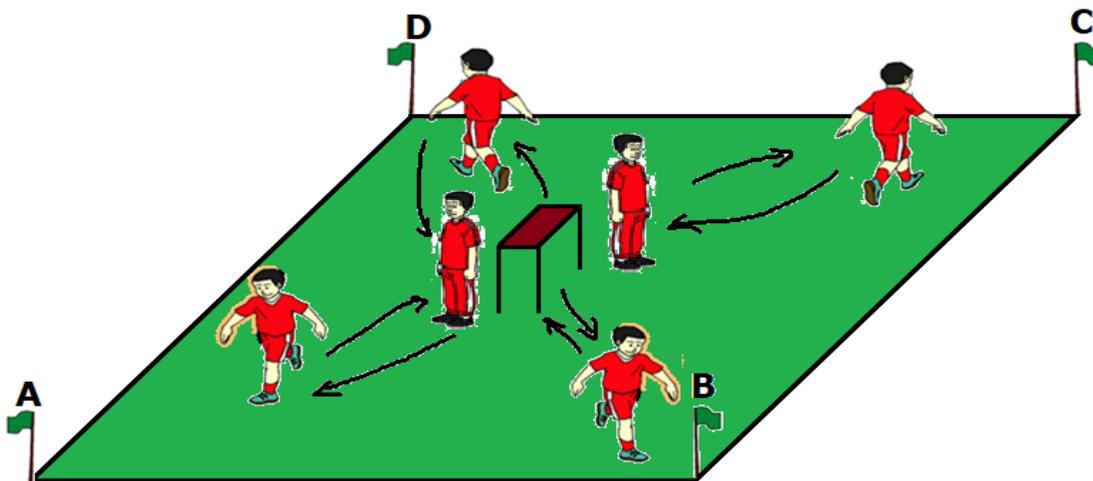
3. Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih . .

- A. melempar bola
- B. meregangkan otot
- C. melenturkan tubuh
- D. lari jogging

4. Perhatikan pernyataan berikut! 1. Mengurangi gangguan pembuluh darah. 2. Menjaga tekanan darah tetap rendah. 3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah. 4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot. Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 3 dan 4

5. Perhatikan aktivitas Ahmad pada ilustrasi berikut!



Ahmad berlari dengan cepat mengelompokkan kartu. Berdasarkan gambar di atas, Ahmad dan sedang melakukan lari

- A. halang rintang
- B. lari bolak-balik
- C. lari interval

D. lari reaksi

6. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!

1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 10 meter.
2. Letakkan lima bola kecil di titik A.
3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.
4. Pindahkan bola dengan berlari.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan

- A. lari bolak-balik
- B. lari berkelok-kelok
- C. lari interval
- D. lari reaksi

7. Perhatikan latihan berikut!

1. Lompat tali 2. Latihan interval 3. Latihan lari reaksi 4. Lari mengelilingi lapangan Latihan peningkatan daya tahan jantung tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 3
- B. 2 dan 3
- C. 2 dan 4
- D. 3 dan 4

8. Deni berlatih lompat tali di halaman. Sebelum berlatih lompat tali, sebaiknya Deni melakukan

- A. duduk baring
- B. pendinginan
- C. lompat jongkok
- D. peregangan otot

9. Andi akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Andi melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar

- A. mampu berlari lebih lama
- B. terhindar dari cedera dan kram otot
- C. tidak cepat mengalami kelelahan
- D. melakukan pengaturan napas dengan tepat

10. Latihan interval sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung. Dalam latihan interval, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah

- A. waktu latihan
- B. repetisi latihan
- C. situasi latihan
- D. tempat latihan

g. Penilaian Tertulis Uraian

1. Sebutkan tiga manfaat kebugaran jantung!
2. Sebutkan empat faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval!
3. Dewi dan temannya berlatih permainan kecepatan.
Jelaskan cara melakukan latihan permainan kecepatan!
4. Yanuar melakukan lari halang rintang.
Apa manfaat latihan lari halang rintang?
5. Latihan lari bolak-balik bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan jantung. Bagaimana cara melakukan latihan lari bolak-balik?

Penilaian pilihan ganda

Setiap jawaban benar skor 10

Penilaian uraian

Setiap jawaban benar skor 20

Nilai akhir:

$\frac{\text{Skor PG} + \text{Skor Uraian}}{200} \times 100\% = \text{Nilai}$

200

h. Penilaian Tes Lisan

Guru memberikan pertanyaan lisan:

1. Bagaimana kesan kamu setelah berhasil mengikuti latihan ?
2. Apa yang kamu rasakan dengan menyelesaikan masalah secara berkelompok ?
3. Bagaimana cara mencari informasi di internet dalam bentuk artikel/bahan bacaan ?
4. Bagaimana cara melakukan searching pada situs youtube ?
5. Apa yang kamu ketahui tentang latihan shuttle run, lompat tali dan jogging ?

Guru mengoreksi jawaban siswa dan melakukan penilaian dengan mengamati aspek berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1.	Intonasi							
2.	Pelafalan							
3.	Kelancaran							
4.	Ekspresi							
5.	Penampilan							

Kurang	Cukup	B	Sangat Baik
00,00 – 25,00	25,01 – 50,00	50,01 – 75,00	75,01 - 100

Asinkron: Google Classroom

i. Tugas Rumah

- a. Guru memberikan tugas peserta didik untuk melihat tayangan video dengan pada link berikut: <https://youtu.be/zVuM2snSJO8>
 1. Peserta didik menjawab pertanyaan pilihan ganda dan uraian serta menuangkan refleksinya terkait materi pembelajaran pertemuan 1 hingga pertemuan 2
 2. Membuat perencanaan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan dengan refrensi

3. Penilaian Keterampilan

KOMPETENSI DASAR	IPK	JML SOAL
4.5 Mempraktikkan prosedur aktifitas latihan daya tahan jantung (<i>Cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	1.5.1. Mempraktikkan cara menghitung denyut nadi untuk mengetahui detak jantung 1.5.2. Mempraktikkan latihan lari bolak-balik memindahkan 5 bola dengan jarak 5 meter 1.5.3. Mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik 1.5.4. Mempraktikkan latihan lari jogging sesuai kemampuan 1.5.5. Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi	5 soal tes praktik

a. Penilaian Unjuk Kerja

N O	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	KRITERIA	SKOR
1	Melakukan penghitungan denyut nadi	Kesulitan dan hasil yang diperoleh tidak relevan	60-69
		Dapat menemukan namun kurang cermat dlm menghitung	69,1-79

		Menemukan dengan cepat namun ragu dalam menghitung	79,1-89
		Menemukan dengan cepat dan memperoleh hasil yang dapat dipercaya	89,1-100
2	Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung melalui bentuk latihan lari jogging	Mampu beraktifitas selama 3 menit	60-69
		Mampu beraktifitas selama 5 menit	69,1-79
		Mampu beraktifitas selama 8 menit	79,1-89
		Mampu beraktifitas selama 10 menit dengan kecepatan lari di atas rata-rata	89,1-100
3	Mempraktikkan bentuk latihan daya tahan jantung melalui bentuk latihan lompat tali	Kesulitan dalam melakukan gerakan	60-69
		Mampu melakukan gerakan namun tidak lancar	69,1-79
		Melakukan gerakan dengan benar selama 30 dtk	79,1-89
		Melakukan gerakan dengan benar dan memperoleh lebih dari 25 lompatan dalam 30 detik	89,1-100
4	Mempraktikkan latihan lari bolak-balik memindahkan 5 bola dengan jarak 5 meter	Mampu jogging selama 3 menit	60-69
		Mampu jogging selama 5 menit	69,1-79
		Mampu jogging selama 8 menit	79,1-89
		Mampu jogging selama 10 menit dengan kecepatan	89,1-100
5	Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung dalam bentuk permainan	ikut serta mempraktikkan gerakan	60-69
		Semangat dan mandiri	69,1-79
		Semangat, mandiri dan hafal gerakan	79,1-89
		Semangat, mandiri, hafal gerakan dan menguasai pola gerak	89,1-100

b. Contoh Instrumen Penilaian

No	Nama	IPK					Skor	Nilai
		60-69	60-69	70-79	80-89	90-100		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst								

Pedoman Penskoran

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kategori nilai kompetensi keterampilan peserta didik:

Tuntas : Bila skor akhir ≥ 75

Belum tuntas : Bila skor akhir < 75

J. PEMBELAJARAN REMIDIAL DAN PENGAYAAN

Asinkron: *Google Classroom dan WA Grup (Dalam tahap Penyusunan)*

1. Remedial

Peserta didik yang dinyatakan mengikuti remedial:

- Pengetahuan: harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan
- Keterampilan: mengikuti petunjuk untuk melaksanakan tes praktik

2. Pengayaan

Peserta didik yang dinyatakan lulus mengikuti langkah kerja berikutnya dalam informasi tugas belajar di *Google Classroom* PJOK kelas 5 dan dilibatkan menjadi tutor sebaya

Plt. Kepala SDN Sendangsari

Sukiyanto, M.Pd
NIP. 19621115 198304 1 011

Guru Mapel PJOK

Hermawan, S.Pd
NIP. -