

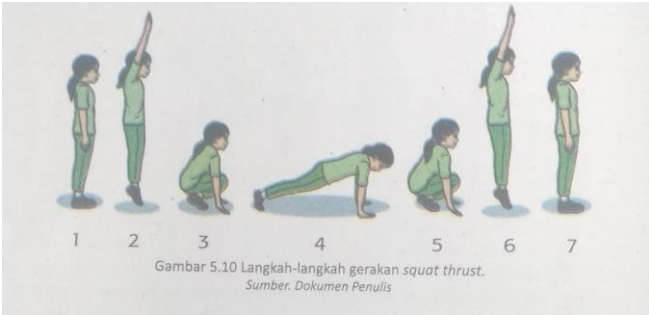
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 DAWUHAN
 Kelas / Semester : 5 /2
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Latihan Daya Tahan tubuh (Squat Thrust)
 Pembelajaran : 1
 Alokasi waktu : 1 x Pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan Squat Thrust dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan Squat Thrust 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 dan atau nasional. 3. Pembiasaan membaca/menulis 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang istilah “ Squat Thrust ” dalam pengembangan kebugaran jasmani dengan media gambar di buku PJOK <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <p style="font-size: small; margin: 0;">Gambar 5.10 Langkah-langkah gerakan squat thrust. Sumber: Dokumen Penulis</p> </div> 2. Guru memberikan penjelasan mengenai manfaat aktifitas Latihan Daya Tahan tubuh Squat Thrust untuk pengembangan kebugaran jasmani. 3. Guru memberikan bagaimana cara melakukan Latihan Daya Tahan tubuh Squat Thrust untuk pengembangan kebugaran jasmani . 4. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. 5. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang daya tahan tubuh Squat Thrust dalam pengembangan kebugaran jasmani. 6. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melakukan Squat Thrust . 7. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 8. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. 9. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. 10. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. 	8 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. 	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Pengetahuan

Interaksi Guru dengan Orang Tua pada Aspek Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Pokok Bahasan	Pemahaman		Tidak	paraf	
		Paham	Tidak		Guru	Orang tua
3.5 Memahami aktifitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	Menjelaskan manfaat squat thrus kaitanya dengan kebugaran jasmani					

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Trenggalek, 6 Januari 2022
Guru PJOK

MUHARYATI, S.Pd.SD
NIP. 19621027 198201 2 008

RAGIL BEKTIYONO,S.Pd