

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SD Negeri Tegalwuluh 01  
**Kelas /Semester** : V/2 (Genap )  
**Tema 6** : Panas dan Perpindahannya  
**Subtema 1** : Suhu dan Kalor  
**Pembelajaran ke-** : 2 dan 5  
**Peertemuan ke-** : *1 dan 2*  
**Fokus Pembelajaran** : PJOK  
**Alokasi Waktu** : 4 Jam Pelajaran (2 x 35 Menit = 1xPertemuan)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual 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 DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI PJOK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Menyebutkan aktivitas latihan Daya tahan jantung dan paru.
4.5 mempraktikkan aktivitas jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Merencanakan program latihan daya tahan secara individual.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar dan video serta berdiskusi, siswa mampu mengidentifikasi manfaat olah raga (Lompat tali berpasangan) dengan rasa ingin tahu
2. Dengan menggali informasi dari teks “Jenis Olahraga yang Baik untuk Jantung”, siswa mampu menyimpulkan jenis olahraga yang baik untuk jantung dengan cermat.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

- Buku siswa Revisi 2017

### E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik.

Metode Pembelajaran : Simulasi, percobaan, dan penugasan.

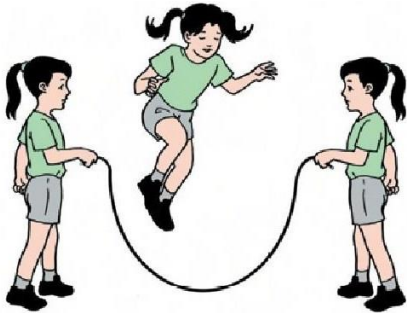
### F. MEDIA/ALAT, BAHAN, DAN SUMBER BELAJAR

Media/Alat : 1. Teks bacaan, gambar,  
2. Video Pembelajaran dari Youtube <https://youtu.be/-FKbvOMZarg>  
2. Tali karet atau Skipping.

Bahan : -

Sumber Belajar :1. *Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5, Tema 6: Panas dan Perpindahannya. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 (Revisi 2017). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.*

### G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka lewat Group <i>Whatsapp</i> dengan salam, menanyakan kabar.</li> <li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh Guru</li> <li>• Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.</li> <li>• Siswa diminta memeriksa kerapian diri dan kebersihan diri.</li> <li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <b>disiplin</b> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> </ul>	15 menit
Kegiatan inti	<p><b>Langkah-Langkah Kegiatan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membaca teks “Jenis Olahraga yang Baik untuk Jantung”. Teks ini berisi aktivitas-aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan</li> <li>• Siswa menyimak gambar tentang gerakan dasar lompat tali berpasangan</li> <li>• Siswa menyimak video pembelajaran tentang dasar gerakan lompat tali lewat <b>channel Youtube</b></li> <li>• Siswa mencari informasi penting yang terdapat dalam bacaan secara cermat dan teliti (kegiatan membaca)</li> <li>• Siswa menggali informasi tentang jenis olahraga yang baik untuk jantung</li> <li>• Siswa membuat simpulan berdasarkan teks yang dibaca secara mandiri</li> </ul>  <p>Hasil yang Diharapkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan siswa tentang jenis olah raga yang baik untuk jantung</li> <li>• Keterampilan siswa dalam mencari informasi</li> <li>• Kecermatan dan ketelitian siswa dalam menggali informasi</li> <li>• Kemandirian siswa dalam menarik simpulan</li> </ul>	(28 jam pelajaran)
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:</li> <li>• Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?</li> <li>• Apa yang akan dilakukan untuk menghargai perbedaan di sekitar?</li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua yaitu: <i>meminta orang tua untuk menceritakan pengalamannya menghargai perbedaan di lingkungan sekitar rumah lalu menceritakan hasilnya kepada guru.</i></li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b>disiplin</b>.</li> <li>• Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	15 menit

## H. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian
  - a. Penilaian sikap spriritual
  - b. Penilaian Sikap: Lembar Observasi
  - c. Penilaian Pengetahuan: Tes
  - d. Penilaian Keterampilan: Unjuk Kerja
2. Pembelajaran Remedial
3. Penilaian Pengayaan

### Keterampilan

Rubrik Menyimpulkan Teks "Jenis Olahraga yang Baik untuk Jantung"				
Kompetensi yang dinilai:				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengetahuan siswa tentang jenis olahraga yang baik untuk jantung</li><li>• Kemandirian dan manajemen waktu</li><li>• Ketepatan siswa dalam menarik simpulan</li></ul>				
Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Pengetahuan	Menunjukkan pemahaman yang lebih tentang berbagai jenis olahraga yang baik untuk jantung	Menunjukkan pemahaman menyeluruh tentang berbagai jenis olahraga yang baik untuk jantung	Menunjukkan pemahaman yang cukup tentang berbagai jenis olahraga yang baik untuk jantung	Menunjukkan pemahaman yang kurang tentang berbagai jenis olahraga yang baik untuk jantung

Mengetahui  
Kepala SD N Tegalwulung 01

Brebes, September 2020  
Guru PJOK

KISWORO, S.Pd.SD  
NIP. 19601208 198012 1 002

Masis Faozan, S.Pd  
NIP. -