

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
KELAS V**



Oleh:

**TAUFIK RACHMAN, S.Pd**

**198810192019031009**

**SDN CAKUNG TIMUR 01  
KECAMATAN CAKUNG JAKARTA TIMUR  
2022**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN CAKUNG TIMUR 01  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : V / 1  
Materi pokok : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Alokasi waktu : 1x Pertemuan (4x35 menit)

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
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, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan peserta didik sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku peserta didik beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.  3.5.2 Menjelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.  3.5.3 Menjelaskan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4.5	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Mendemostrasikan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.  4.5.2 Mendemostrasikan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.  4.5.3 Mendemostrasikan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk

- **Fokus Pengembangan Karakter**

Percaya diri, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

#### 3.5 :

Setelah menyimak materi tentang aktivitas latihan daya tahan jantung, siswa dapat:

1. Menjelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan langkah-langkahnya minimal 3.
2. Menjelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan langkah-langkahnya minimal 3.
3. Menjelaskan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan langkah-langkahnya minimal 3.

#### 4.5:

Setelah berlatih mempraktikkan materi tentang aktivitas latihan daya tahan jantung, siswa dapat:

1. Mendemostrasikan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani selama 12 menit.
2. Mendemostrasikan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani tanpa kaki menyentuh tali.
3. Mendemostrasikan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani sebanyak 4 kali.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

#### a. Materi regular

Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani (lari bolak-balik, lompat tali dan lari mengelilingi lapangan)

#### b. Materi remedi

Pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga mudah dipahami dan dilakukan. Contoh: Mendemostrasikan lari bolak-balik.

#### c. Materi pengayaan

Materi pengayaan: Materi pembelajaran regular yang dikembangkan dengan meningkatkan tingkatan dari materi regular. Contoh: Mendemostrasikan lari mengelilingi lapangan sebanyak 4 kali dalam waktu 12 menit .

## E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

## F. MEDIA PEMBELAJARAN

Gambar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani (lari bolak-balik, lompat tali dan lari mengelilingi lapangan)

## G. SARANA DAN PRASARANA

1. Stopwatch
2. Peluit
3. Tali dari karet gelang
4. Bola kecil
5. Lapangan

## H. SUMBER BELAJAR

### a. Sumber utama

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010
2. Aji Arifin, Agung Budi. 2017.Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Guru SD/MI Kelas V. Surakarta: Mediatama.
3. Aji Arifin, Agung Budi. 2017.Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI Kelas V. Surakarta: Mediatama.

### b. Sumber penunjang

<https://olahragapedia.com/teknik-lari-jarak-jauh>. Di download Selasa, 12 Maret 2021 pukul 8.52 WIB.

## I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>2. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</li><li>3. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara: Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi</li></ol>	25 Menit

pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

4. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
5. Menyampaikan aspek penilaian
6. Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya rasa percaya diri, disiplin dan tanggung jawab yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.
7. Membimbing pemanasan yang mengarah pada materi yang akan dipelajari.

#### Pemanasan dengan bermain kotak pos:

cara bermain yaitu Sama seperti lagu dolanan yang lain ada salah seorang yang nunjuk pemain tiap lagu itu, terus pas lagunya abis maka yang ditunjuk request huruf, nah huruf itu akan jadi nama apa (misal nama pahlawan) terus lagu dilanjutkan kembali dan orang yang kena tunjukkan terakhir bait lagu tersebut bakalan ganti nama jadi nama yang sudah di request tadi, dan seterusnya sampai pemain abis.

Lagunya seperti ini :

*Kotak pos belum diisi, mari kita isi dengan biji-bijian, mbak oo minta huruf apa . . .*

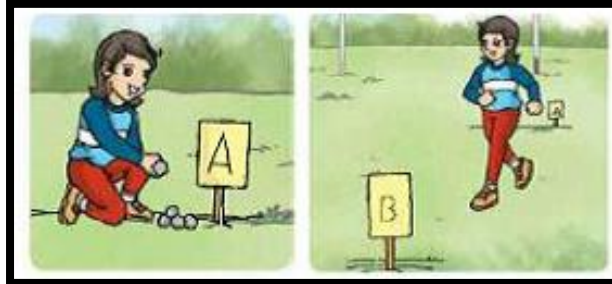
terus yang ditunjuk minta huruf sembarang, contoh dia minta huruf D biar jadi Diponegara. Terus orang tersebut mulai melanjutkan lagu lagi dan menunjuk lagu itu perfrasa lagi.

*mbak oo minta huruf d lama-lama menjadi Diponegara*  
nah yang ditunjuk edisi terakhir itu bakalan ganti nama jadi Diponegara Seterusnya sampai semua pemain punya nama alias kecuali satu orang yang gak punya nama, nah setelah pemain lainnya berkenalan dengan nama alias terus dihitung sampai tiga, semua anak berlari bebas sesuai batas yang telah ditentukan.

Pemain yang tidak punya alias tadi diwajibkan menangkap salah satu pemain yang punya alias dan nyebutin

	<p>aliasnya,kalau disebut sampai tiga kali salah maka harus dilepaskan lagi. Jika benar maka membantu menangkap siswa yang lainya begitu seterusnya sampai semuanya tertangkap.</p>	
<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p style="text-align: center;">Gambar: Bermain kotak pos</p> <p><b>A. Mengamati ( 8 menit)</b> Peserta didik menyimak informasi dan mengamati peragaan materi ajar yang berupa media gambar dan model (demonstrasi) dari guru tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani (lari bolak-balik, lompat tali dan lari mengelilingi lapangan)</p> <p><b>B. Menanya (12 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bertanya tentang hal-hal yang kurang dipahami dari materi.</li> <li>• Siswa bertanya mengenai langkah-langkah gerakan yang tidak dapat dimengertinya.</li> <li>• Siswa dan guru melakukan tanya jawab tentang materi yang pada buku atau penjelasan yang diberikan oleh guru.Siswa melakukan tanya jawab dengan siswa lainnya terkait materi yang disajikan.</li> </ul> <p><b>C. Mencoba (55menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dikelompokkan menjadi tiga kelompok dan ditunjuk satu orang peserta didik sebagai ketua kelompok, tiap kelompok mempraktikkan tugas dalam permainan pos berantai.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan lembar kerja berisi tugas untuk dipraktikkan dalam kelompok</li> <li>• Peserta didik dalam kelompok 1 menuju pos 1 dan mempraktikkan aktivitas permainan lari bolak-balik. Ditentukan dua titik A dan B dengan jarak 10 meter. Guru meletakkan lima</li> </ul>	<p style="text-align: center;">95 Menit</p>

buah bola kecil atau batu di titik A. Salah satu peserta didik anggota kelompok berlari dari titik A ke titik B dengan memindahkan bola atau batu, satu per satu, hingga bola atau batu di titik A berpindah semua ke titik B. Anggota kelompok yang lain mengikuti, kali ini dari titik B ke titik A. Kegiatan diulang hingga semua anggota kelompok melakukannya.



- Peserta didik dalam kelompok 2 menuju pos 2 dan mempraktikkan aktivitas lompat tali. Aktivitas lompat tali dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok. Jika dilakukan berkelompok, dua orang memegang tali dan mengayunkannya. Seorang lagi melompat. Peserta didik melakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok mendapat kesempatan.



- Kelompok 3 menuju pos 3 dan mempraktikkan aktivitas berlari mengelilingi lapangan. Aktivitas lari mengelilingi lapangan dilakukan dengan perlahan, selama beberapa waktu. Lari mengelilingi lapangan dilakukan secara bersamaan oleh semua anggota kelompok.



- Kemudian kelompok 1 berpindah menuju pos 2,

kelompok 2 di pos 3, dan kelompok 3 mempraktikkan aktivitas lari bolak-balik di pos 1.

- Selanjutnya kelompok 1 berpindah lagi mempraktikkan lari mengelilingi lapangan di pos 3, kelompok 2 lari bolak-balik di pos 1 dan kelompok 3 mempraktikkan lompat tali di pos 2.

**D. Menalar (10 menit)**

Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk membuat kesimpulan, mengerjakan LK dan menemukan permasalahan yang ada dalam kegiatan pembelajaran.

**E. Mengkomunikasikan (10 menit)**

- Perwakilan siswa menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Perwakilan siswa mendemostrasikan cara melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Perwakilan siswa menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Perwakilan siswa mendemostrasikan cara melakukan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Perwakilan siswa menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Perwakilan siswa mendemostrasikan cara melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Guru membimbing siswa melakukan kegiatan pendinginan secara bersama-sama dengan mengajak siswa bernyanyi sambil bermain ular tangga sambil memijit pundak temannya.





- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang kurang dimengerti ketika pembelajaran.
- Apresiasi
- Guru mengarahkan siswa untuk mencatat setiap hal-hal yang penting untuk diketahui dalam pembelajaran pada buku tugas masing-masing.
- Guru menutup pembelajaran dengan melakukan do'a bersama.

## J. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. 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 sebagai berikut.

### Teknik Penilaian

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Unjuk Kerja

## J. Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

Dari hasil evaluasi kegiatan penilaian harian, bagi peserta didik yang belum memahami materi secara baik diberikan proses ulasan dan pengulangan sehingga memiliki keterampilan dan pemahaman yang sesuai.

### b. Pengayaan

Apabila masih tersisa waktu, guru membahas kembali materi hari untuk menambah wawasan dan pemahaman peserta didik.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Murpini, M.Pd  
NIP. 196501061986032007

Jakarta, 5 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran



Taufik Rachman, S.Pd  
NIP. 198810192019031009

## INSTRUMEN PENILAIAN

### a. Sikap : Pengamatan/Observasi

NO	NAMA PESERTA DIDIK	KRITERIA															
		Disiplin				Kerja sama				Percaya diri				Tanggung jawab			
		B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

**Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian peserta didik.**

BT : Belum terlihat

MT : Mulai terlihat

MB : Mulai berkembang

M : Membudaya

### PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL DALAM BENTUK JURNAL

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst						

**b. Pengetahuan****: Tes Lisan / tanya jawab**

Kisi – kisi Tes lisan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.</li> <li>• Menjelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.</li> <li>• Menjelaskan aktivitas latihan lari jarak jauh (mengelilingi lapangan) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</li> </ul>	Tes Lisan	1  1  1

**Soal**

1. Jelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dan cara melakukannya!
2. Jelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani dan cara melakukannya!
3. Jelaskan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani dan cara melakukannya!

**Jawaban :**

1. Lari bolak-balik dilakukan dengan berlari mencapai titik tertentu kemudian berbalik arah dan dengan berlari kembali ke titik semula. Gerakan dilakukan dengan di ulang-ulang dalam waktu yang ditentukan (12 menit).

Cara melakukan lari bolak-balik sebagai berikut

- Mula-mula, buatlah dua daerah atau dua titik A dan B dengan jarak 10 meter
- Taruhlah 5 buah balok kayu kecil atau batu di titik A ke titik B dan memindahkan balok kayu kecil atau batu satu per satu ke titik B sampai habis balok kayu kecil atau batunya.

- Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
- Lakukan aktivitas tersebut selama 12 menit

2. Lompat tali adalah olahraga skipping atau secara sederhana bisa disebut olahraga lompat tali ini dilakukan dengan menggunakan bantuan tali yang diputar atau digerakkan sebagai rintangan dari lompatan yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan kita sebagai porosnya.

Cara melakukannya yaitu:

- Siswa yang berdiri disamping tali
- Meloncat ke atas menghindari tali agar tidak terkena tali yang diputar.
- Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
- Rangkaian gerakan tersebut dilakukan dalam waktu tertentu.

3. Berlari jauh (mengelilingi lapangan)

Berlari merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan berlari dapat dilakukan dalam jarak cukup jauh dan waktu yang relatif lama sehingga daya tahan tubuh akan terlatih. Hal tersebut harus dilakukan secara teratur dan bertahap meningkat.

Cara melakukannya yaitu:

- Menggunakan awalan berdiri
- Berlari dengan kecepatan pelan (*jogging*)
- Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
- Sedikit ayunkan bagian tubuh dengan bersamaan seirama dengan gerakan lengan dan kaki.

Kriteria Penilaian	Nilai
Tidak berani menjawab	1
Berani menjawab tapi salah	2
Berani menjawab kurang tepat	3
Berani menjawab benar	4

### Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Peserta didik	Kriteria						
		Jelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani	Jelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani	Jelaskan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani	Tidak berani menjabar	Berani menjabar tapi salah	Berani menjabar kurang tepat	Berani menjabar benar
					1	2	3	4
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian peserta didik  
 Nilai Pengetahuan

Konversi	Nilai
I	60-69
II	70-79
III	80-89
IV	90-100

### c. Penilaian Keterampilan : Tes unjuk kerja/praktek

Nama Peserta didik :.....

Indikator	Kriteria			
	1	2	3	4
Mampu mempraktikkan aktivitas lari bolak-balik				
Mampu mempraktikkan aktivitas lompat tali				
Mampu mempraktikkan aktivitas lari mengelilingi lapangan				

### Kriteria Penilaian

Rubrik	Kriteria			
	I	II	III	IV
Mampu mempraktikkan aktivitas lari bolak-balik	Peserta didik hanya berlari bolak-balik saja tanpa membawa bola	Peserta didik mampu mempraktikkan lari bolak-balik dan membawa bola namun bola yang dibawa sering terjatuh	Peserta didik mampu mempraktikkan lari bolak-balik dan membawa bola namun berhenti sebelum semua bola dapat dipindahkan	Peserta didik mampu mempraktikkan lari bolak-balik dengan benar dan tanpa ragu-ragu
Mampu mempraktikkan aktivitas lompat tali	Peserta didik belum mampu mempraktikkan lompat tali	Peserta didik mempraktikkan lompat tali namun kaki peserta didik masih sering terjerat tali	Peserta didik mampu mempraktikkan lompat tali tanpa terjatuh dalam waktu yang singkat	Peserta didik mampu mempraktikkan lompat tali tanpa terjatuh dalam waktu yang cukup lama
Mampu mempraktikkan aktivitas lari mengelilingi lapangan	Peserta didik hanya berjalan mengelilingi lapangan	Peserta didik kadang berjalan dan kadang berlari	Peserta didik berlari mengelilingi lapangan namun dalam waktu singkat berhenti.	Peserta didik mampu mempraktikkan lari mengelilingi lapangan dalam waktu yang telah ditentukan

$$\text{➤ Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah nilai indikator}}{\text{Jumlah skor tinggi}} \times 100$$

$$\text{➤ Penilaian} = \frac{\text{Nilai Pengetahuan} + \text{Nilai Keterampilan}}{\text{Jumlah skor tertinggi}} \times 100$$

## BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SDN CAKUNG TIMUR 01  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : V / 1  
Materi pokok : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Alokasi waktu : 1xPertemuan (4x35 menit)

---

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
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, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan peserta didik sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku peserta didik beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi	Indikator
3.5	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1 Menjelaskan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.  3.5.2 Menjelaskan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.  3.5.3 Menjelaskan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4.5	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Mendemostrasikan aktivitas latihan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani.  4.5.2 Mendemostrasikan aktivitas latihan lompat tali untuk pengembangan kebugaran jasmani.  4.5.3 Mendemostrasikan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan untuk pengembangan kebugaran jasmani.

### C. Pengertian Kebugaran Jasmani

**KEBUGARAN JASMANI** – Apa Anda mengetahui apa itu kebugaran jasmani? Kebanyakan orang tidak mengetahui dengan baik hal tersebut. Oleh karena itu pada artikel kali ini akan dibahas mengenai kebugaran jasmani secara lengkap mendalam. Hal ini bertujuan agar Anda dapat memahami dengan baik hal tersebut.

Kebugaran jasmani yang dalam bahasa Inggris adalah *physical fitness* dapat diartikan sebagai kemampuan fisik manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus merasa terlalu lelah dan capek.

Pendapat yang serupa juga telah disampaikan oleh Sudarno bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah kondisi pada saat tubuh sanggup menjalankan aktivitas sehari-hari secara baik dan efektif tanpa merasa kelelahan dan berarti tubuh masih menyimpan cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lainnya.

Sedangkan berdasarkan pendapat Profesor Sutarman bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dan kebugaran secara menyeluruh yang memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melaksanakannya di kehidupan yang produktif serta mampu beradaptasi terhadap semua bentuk tantangan kondisi fisik.

Dengan melihat kedua pendapat tersebut, kebugaran jasmani akan sangat membantu seseorang untuk melakukan kegiatan atau rutinitasnya sehari-hari secara baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.



#### **Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung**

1. Lari bolak-balik dilakukan dengan berlari mencapai titik tertentu kemudian berbalik arah dan dengan berlari kembali ke titik semula. Gerakan dilakukan dengan di ulangi dalam waktu yang ditentukan (12 menit).

Cara melakukan lari bolak-balik sebagai berikut

- Mula-mula, buatlah dua daerah atau dua titik A dan B dengan jarak 10 meter



- Taruhlah 5 buah balok kayu kecil atau batu di titik A ke titik B dan memindahkan balok kayu kecil atau batu satu per satu ke titik B sampai habis balok kayu kecil atau batunya.
  - Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
  - Lakukan aktivitas tersebut selama 12 menit
2. Lompat tali adalah olahraga skipping atau secara sederhana bisa disebut olahraga lompat tali ini dilakukan dengan menggunakan bantuan tali yang diputar atau digerakkan sebagai rintangan dari lompatan yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan kita sebagai porosnya.

Cara melakukannya yaitu:

- Siswa yang berdiri disamping tali
- Meloncat ke atas menghindari tali agar tidak terkena tali yang diputar.
- Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
- Rangkaian gerakan tersebut dilakukan dalam waktu tertentu.

3. Berlari jauh (mengelilingi lapangan)

Berlari merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan berlari dapat dilakukan dalam jarak cukup jauh dan waktu yang relatif lama sehingga daya tahan tubuh akan terlatih. Hal tersebut harus dilakukan secara teratur dan bertahap meningkat.

Cara melakukannya yaitu:

- Menggunakan awalan berdiri
- Berlari dengan kecepatan pelan (*jogging*)
- Atur nafas, perlahan tapi pasti stabilkan nafas anda agar tidak cepat kelelahan.
- Sedikit ayunkan bagian tubuh dengan bersamaan seirama dengan gerakan lengan dan kaki.

Nama Anggota Kelompok : 1.....  
 2.....  
 3.....

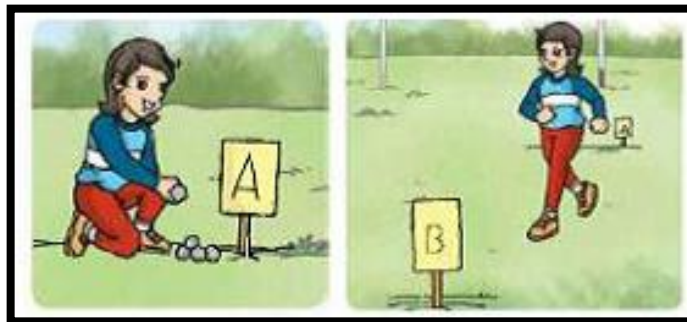
## Lembak Kerja Peserta Didik

**Sekarang, mari kita mulai!**

1. Bagilah kelas menjadi tiga kelompok.
2. Secara berkelompok praktikkan aktivitas yang ada di Pos 1, 2 dan 3 secara bergantian sesuai instruksi dari guru.

a. POS 1 : Lari Bolak-Balik

- Tentukan dua titik A dan B dengan jarak 10 meter.
- Letakkan lima buah bola kecil atau batu di titik A.
- Salah satu anggota kelompok berlari dari titik A ke titik B dengan memindahkan bola atau batu, satu per satu, hingga bola atau batu di titik A berpindah semua ke titik B.
- Anggota kelompok yang lain mengikuti, kali ini dari titik B ke titik A.
- Kegiatan diulang hingga semua anggota kelompok melakukannya.



b. POS 2 : Lompat Tali

- Lompat tali dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Jika dilakukan berkelompok, dua orang memegang tali dan mengayunkannya. Seorang lagi melompat.
- Lakukanlah secara bergantian sampai semua anggota kelompok mendapat kesempatan.



c. POS 3 : Lari Mengelilingim Lapangan

- Lari mengelilingi lapangan dilakukan dengan perlahan, selama beberapa waktu.

- Lari mengelilingi lapangan dilakukan secara bersamaan oleh semua anggota kelompok.



3. Selanjutnya tiap kelompok berpindah menuju ke pos berikutnya, kegiatan ini dilakukan sampai setiap kelompok telah mempraktikkan semua aktifitas yang ada di tiap Pos
5. Diskusikan Lembar kerja di bawah ini !

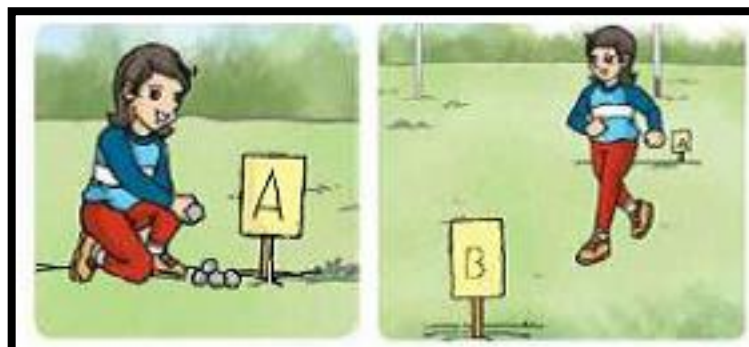
NO	Aktivitas pengembangan kebugaran	Ceritakan apa yang kalian rasakan setelah mempraktikkan kegiatan tersebut	Apa manfaat yang dirasakan setelah melakukan aktivitas tersebut
1	Lari bolak-balik	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
2	Lompat tali	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
3	Lari mengelilingi lapangan	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

Kesulitan selama pembelajaran :

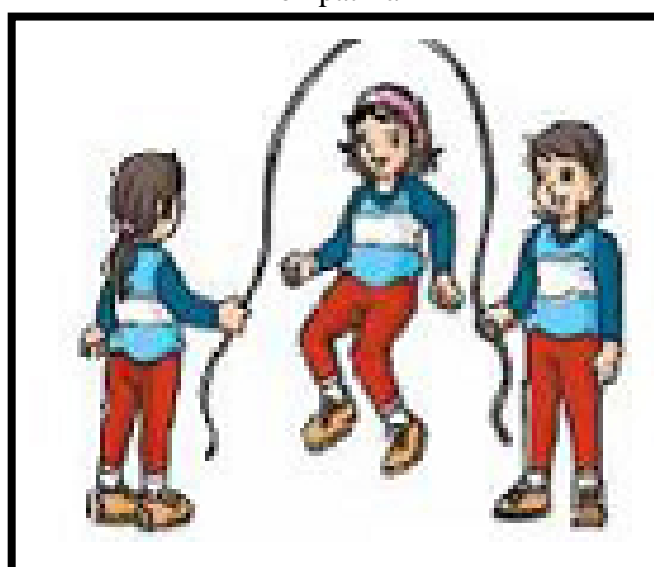
.....  
 .....

## MEDIA PEMBELAJARAN

Lari Bolak-Balik



Lompat Tali



Lari Mengelilingi Lapangan

