

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	PJOK	Materi Pokok	Pengembangan Kebugaran Jasmani
Kelas/Semester	V /I	Alokasi Waktu	2 JP × 35 menit (1× pertemuan)
Kompetensi Dasar	3.5 Memahami aktifitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani. 4.5 Mempraktikkan aktifitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.5.1 Menyebutkan berbagai variasi latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani. 3.5.2 Mengidentifikasi latihan spesifik lari bolak-balik untuk meningkatkan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani. 4.6.1 Mempraktikkan berbagai variasi latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani. 4.6.2 Mempraktikkan latihan spesifik lari bolak-balik untuk meningkatkan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.		

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning, peserta didik diharapkan mampu:

- 1) menyebutkan dan 2) mengidentifikasi berbagai variasi latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta 3) mempraktikkan berbagai variasi latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) dan 4) Mempraktikkan latihan lari bolak-balik untuk meningkatkan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan sabar, bertanggung jawab, dan penuh rasa ingin tahu.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)	Waktu
Kegiatan Pendahuluan (<u>Melalui Whatsapp Group/ Google Meet</u>) Orientasi: Guru membuka pertemuan mengucapkan salam dengan penuh syukur dan melakukan absensi. Motivasi: Guru meminta ketua kelas memimpin doa dan menyemangati peserta didik. Apersepsi: Guru menjelaskan tujuan dan manfaat penguasaan KD ini dengan sabar dan tekun.	15 menit
Kegiatan Inti (Model pembelajaran Problem Based Learning) (Pendekatan saintifik) 1) Mengamati: Peserta didik menyimak video variasi latihan daya tahan jantung. (https://www.youtube.com/watch?v=OBYdwS3bqHk) 2) Menanya: Peserta didik diberikan waktu untuk bertanya hal-hal yang belum dipahami setelah mengamati video yang baru saja disimak. (<u>Melalui Whatsapp Group/ Google Meet</u>) 3) Mengasosiasikan: Peserta didik berupaya, mengumpulkan dan menganalisis informasi, serta membangun hipotesis berdasarkan permasalahan yang diajukan guru tentang materi Latihan daya tahan jantung. Kemudian peserta didik diberikan LKPD (<u>Melalui Google Form</u>) agar peserta didik dapat berpikir kritis dan analitis untuk membangun kesimpulan. 4) Mencoba: Peserta didik mempraktikkan latihan lari bolak-balik dengan sungguh-sungguh dengan divideo kan oleh orang tua peserta didik. 5) Mengomunikasikan: Peserta didik melaporkan hasil dari LKPD yang sudah dikerjakan (<u>Melalui Whatsapp Group/ Google Meet</u>), merefleksi apa yang telah dipelajari, dan mengirimkan hasil video praktik lari bolak-balik ke guru. (<u>Melalui Whatsapp Group</u>)	40 menit
Kegiatan Penutup Rangkuman dan Refleksi: 1) Peserta didik menanyakan hal-hal yang masih diragukan dan melaksanakan evaluasi dengan sungguh-sungguh. (<u>Melalui Whatsapp Group/ Google Meet</u>), 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. (<u>Melalui Whatsapp Group</u>) 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. 3) Guru mengucapkan terima kasih kepada peserta didik karena telah mengikuti pelajaran dengan tekun dan bersungguh-sungguh.	15 menit

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Google Form	Soal Pilihan Ganda
2	Keterampilan	Pengamatan Gerak	Video Praktik Siswa

Mengetahui
Kepala SD Negeri 3 Talibeng

Sidemen, 29 September 2020
Guru Mata Pelajaran

I Wayan Suarta, S.Ag.
NIP 19631030 198606 1 001

Ida Bagus Dwi Anggara Putra S.Pd.
NIP 19900206 201503 1 004