

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SDN KAWUNGSARI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Kebugaran Jasmani  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 2  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
2. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Siswa dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*) dengan benar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan berbaris, memberi salam, menanyakan kabar peserta didik, berdoa, dan absensi.</li><li>b. Peserta didik melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.</li><li>c. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li></ol>	1 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru membimbing peserta didik membagi kelas menjadi beberapa kelompok dengan adil.</li><li>b. Guru mengarahkan peserta didik mengamati berbagai aktivitas sehari-hari yang termasuk kedalam aktivitas kebugaran jasmani.</li><li>c. Guru memberi penjelasan mengenai aktivitas kebugaran jasmani berupa latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>).</li><li>d. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti mengenai materi yang di pelajari.</li><li>e. Peserta didik mencoba melakukan praktik kebugaran jasmani berupa latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) berupa <i>push up, sit up, squat jump, back up, skipping dan shuttle run</i> dalam bentuk permainan ular tangga.<ul style="list-style-type: none"><li>• Cara bermain permainan ular tangga :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru sudah menempelkan kertas yang berisi praktik kebugaran jasmani berupa latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) berupa <i>push up, sit up, squat jump, back up, skipping dan shuttle run</i>.</li><li>2. Tiap kelompok peserta didik bergantian melempar dadu yang mempunyai mata enam.</li><li>3. Jika dadu yang jatuh menunjukkan mata dadu, maka siswa harus berjalan sesuai mata dadu yang terpilih pada papan permainan ular tangga tersebut.</li></ol></li></ul></li></ol>	8 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>4. Jika sudah di jalankan, dan menginjak kertas yang sudah di tempel, kelompok yang melempar dadu melakukan praktik yang di tugaskan. Jika tidak menginjak kertas, maka kelompok yang melempar dadu terbebas dari tugas yang sudah di persiapkan.</p> <p>5. Permainan berlanjut ke kelompok-kelompok berikutnya.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>a. Peserta didik melakukan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.</p> <p>b. Guru dan peserta didik merefleksikan apa yang sudah dicapai dan belum tercapai sesuai dengan tujuan yang di tetapkan secara umum.</p> <p>c. Peserta didik membuat kesimpulan hasil pembelajaran.</p> <p>d. Berdo'a di akhir pembelajaran, dipimpin oleh peserta didik.</p>	1 menit

### C. PENILAIAN

#### 1. Teknik dan Bentuk Instrumen

No	Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen
1	Sikap	observasi	pengamatan dan rekaman sikap
2	Pengetahuan	Penugasan	Soal
3	Keterampilan	kinerja	Praktik

2. **Instrumen** : soal, kunci, dan pedoman penskoran tes terlampir

Mengetahui,  
Kepala SDN KAWUNGSARI

Bandung, Januari 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**MAMAN, S.Pd**  
NIP 196511021991031004

**RIO NURHAKIM, S.Pd**  
NUPTK 1244772673130033

**LAMPIRAN**

**PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

**1. Penilaian spiritual dan Sosial (KI 1 dan 2)**

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

(Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai																				Jml Skor	Nilai				
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh <sup>2</sup>				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Aditia Pratama																										
2	Ajmi Hafipah Q																										
3	Allina Dwi N																										
4	Apriyani																										
5	Asep Sulandana																										
dst																											
Skor maksimal = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maksimal x 100 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

**2. PENILAIAN PENGETAHUAN**

**A. Butir Soal Pengetahuan**

- kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan merupakan pengertian dari ....
- Untuk memelihara kebugaran tubuh, maka perlu .... secara teratur.
- Nama lain dari *shuttle run* adalah ....
- Gerakan mengangkat badan naik turun secara berulang-ulang pada posisi telungkup disebut ....
- Saat melakukan sit-up, posisi kedua kaki sebaiknya ....
- Nama lain dari *skipping* adalah ....
- salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar. Kemudian, tangan diletakkan di belakang kepala, lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut menekuk merupakan gerakan ....
- posisi awal tidur tengkurap, kedua tangan di belakang kepala, angkat tubuh bagian depan keatas, kemudian kembalikan lagi ke posisi semula merupakan gerakan ....
- Manfaat dari latihan gerakan *push up* adalah untuk melatih otot ....
- Manfaat dari latihan gerakan *sit up* adalah untuk melatih otot ....

**B. Kunci jawaban dan pedoman penskoran**

No	Kunci Jawaban	Skor
1	kebugaran jasmani	10
2	olahraga	10
3	lari bolak-balik	10
4	<i>push up</i>	10
5	rapat	10
6	lompat tali	10
7	<i>squat jump</i>	10
8	<i>back up</i>	10
9	tangan	10
10	perut	10
<b>Nilai</b>		<b>100</b>

**3. PENILAIAN KETERAMPILAN****A. Rubrik Penilaian Keterampilan**

Skor	Kriteria
4	Gerakan yang dilakukan benar dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
3	Gerakan yang dilakukan benar dan dilakukan terputus-putus selama waktu pelaksanaan
2	Gerakan yang dilakukan salah dan dilakukan terus menerus selama waktu pelaksanaan
1	Gerakan yang dilakukan salah dan dilakukan terputus-putus selama waktu pelaksanaan

$$Skor = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

