

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SDN Ragunan 01  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Materi Pokok : Aktivitas daya tahan jantung – paru  
Sub Materi : latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*)  
Kelas / Semester : V / Ganjil  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuan sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Peserta didik mengetahui unsur kebugaran jasmani dengan benar.
3. Peserta didik bisa memahami arti daya tahan jantung dan paru dengan benar.
4. Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis latihan daya tahan jantung paru untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan benar.
5. Peserta didik bisa melakukan jenis latihan daya tahan jantung paru dengan baik

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>b. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik. Peserta didik yang diminta memimpin doa adalah peserta didik yang dipilih secara bergantian untuk menumbuhkan <b>sikap percaya diri</b> pada masing masing peserta didik.</li><li>c. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan <b>sikap disiplin</b> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</li><li>d. Menyanyikan salah satu <b>Lagu Wajib/Lagu Nasional</b>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <b>Nasionalisme</b>.</li><li>e. Peserta didik memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas kebugaran jasmani.</li></ol>	2 menit
Inti	<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 memberikan penjelasan mengenai aktivitas kebugaran jasmani berupa latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>).</li><li>d. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan.</li><li>e. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti mengenai materi yang di pelajari.</li><li>f. 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 <i>circuit training</i>.</li></ol>	6 menit

<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik melakukan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.</li> <li>b. Guru dan peserta didik merefleksikan apa yang sudah dicapai dan belum tercapai sesuai dengan tujuan yang di tetapkan secara umum.</li> <li>c. Peserta didik membuat kesimpulan hasil pembelajaran.</li> <li>d. Berdo'a di akhir pembelajaran, dipimpin oleh peserta didik.</li> </ul>	2 menit
----------------	--	---------

### C. PENILAIAN

#### 1. Sikap

##### - **Penilaian Observasi**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan siswa saat kegiatan pembelajaran berlangsung baik di dalam kelas maupun di luar hasil Observasi di isi di Jurnal penilaian sikap( Sikap spritual dan sikap sosial )

#### 2. Pengetahuan

- Tes Tulisan

#### 3. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja( saat siswa berdiskusi dan saat melakukan Praktik di lapangan )

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Jakarta, 6 Januari 2022**  
**Guru PJOK**

( Yulia Kratiningsih,S.Pd )  
NIP. 19670505199003212

( Adityo Tejo Prakoso,S.Pd )  
NIP.

