

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 3 Telawah  
 Kelas / Semester : 5 /1  
 Muatan Terpadu : PJOK (3.5, 4.5)  
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Sub Tema : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 1 Hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. <b>(Religius dan Integritas)</b></li> <li>2. Menyanyikan <b>salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</b></li> <li>3. Pembiasaan membaca/menulis <b>(Kegiatan literasi)</b></li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</li> </ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. <b>(Mandiri)</b></li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <b>(Communication)</b></li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. <b>(Critical Thinking)</b></li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru.</li> <li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan latihan daya tahan jantung dan paru, guru harus mempelajari gerakan latihan daya tahan jantung dan paru setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru secara bersama-sama. <b>(Collaboration, Creativity)</b></li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. <b>(Mandiri)</b></li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. <b>(Communication)</b></li> </ol>	150 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</li> <li>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</li> <li>4. Salam dan do'a penutup. <b>(Religius)</b></li> </ol>	15 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

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.

## Lampiran penilaian

### A. Teknik Latihan daya tahan jantung dan paru

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

### D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Video/slide/gambar latihan daya tahan jantung dan paru.
4. Internet website e-PJOK.com

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

....., ..... 2021  
Guru PJOK Kelas V

Triarso, S.Pd., Mpd  
NIP. 19670514 198806 1 001

Triarso, S.Pd., M.Pd  
NIP 19670514 198806 1 001

## LAMPIRAN:

# LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI

Aktivitas ini dapat dilakukan di lintasan lari atau tanah lapang. Lari cepat dilakukan dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek. Jika dilakukan teratur, lari cepat dapat meningkatkan daya tahan jantung. Dengan berlari cepat, kamu juga dapat meningkatkan kecepatan gerak tubuh. Meskipun termasuk olahraga "murah", lari cepat bermanfaat besar bagi tubuhmu. Daya tahan jantung memengaruhi kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani menjadi faktor penentu tingkat kesehatan seseorang. Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, reaksi, koordinasi, dan ketepatan.

### A. Daya Tahan Jantung

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi daya tahan jantung. Pada subpelajaran ini, kamu akan membahas daya tahan jantung.

#### **Ayo, Merasakan Detak Jantung!**

Kamu dapat merasakan detak jantung melalui denyut nadi.

**Pertama**, kamu dapat mengetahui dari pergelangan tangan bagian dalam searah ibu jari. Balikkan telapak tangan kirimu, kemudian tempelkan ibu jari tangan kananmu pada pergelangan tangan kiri. Kamu akan merasakan denyut nadi yang tersambung dengan detak jantung.

**Kedua**, kamu dapat mengetahui dari leher bagian bawah rahang. Sentuhkan ibu jari dan jari telunjukmu pada leher bagian bawah rahang. Kamu juga akan merasakan denyut nadi. Hitunglah denyut nadimu selama 60 detik secara cermat dan teliti. Mintalah bimbingan guru dalam melakukan kegiatan ini.

Setiap pagi, Pak Yadi berlari mengelilingi kompleks perumahan. Ia juga mengonsumsi makanan sehat dan cukup beristirahat. Dengan membiasakan pola hidup sehat, Pak Yadi memiliki daya tahan jantung yang kuat. Hasilnya, ia tidak mudah lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari.

## 1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung

Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar. Apa saja faktor yang memengaruhi daya tahan jantung? Daya tahan jantung dipengaruhi beberapa faktor berikut.

1. Umur atau usia.
2. Jenis kelamin.
3. Keturunan.
4. Latihan dan aktivitas fisik.

## 2. Manfaat Daya Tahan Jantung

Mengapa daya tahan jantung harus dijaga? Amati gambar 5.2 dan 5.3! Bandingkan kedua gambar tersebut! Apa yang dapat kamu simpulkan? Diskusikan bersama temanmu.



**Gambar 5.2** Semangat yang menurun dapat terjadi jika daya tahan jantung lemah



**Gambar 5.3** Kebugaran jantung dapat menambah semangat belajar

Kedua gambar tersebut menunjukkan aktivitas anak sedang belajar. Gambar 5.2 menunjukkan seorang anak tertidur saat belajar. Gambar 5.3 tampak seorang anak memiliki semangat tinggi saat belajar. Perbedaan cara belajar kedua anak tersebut dipengaruhi kondisi daya tahan jantung. Anak dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat lelah. Sebaliknya, anak dengan daya tahan jantung kuat memiliki semangat tinggi untuk beraktivitas.

Apa manfaat lain menjaga daya tahan jantung? Beberapa manfaat menjaga daya tahan jantung, yaitu:

1. mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah;
2. menjaga tekanan darah tetap normal;
3. mengatur kadar lemak dalam darah;
4. mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama; serta
5. mengurangi risiko jantung koroner.

Kamu telah mempelajari pentingnya menjaga daya tahan jantung. Peningkatan daya tahan jantung dapat diperoleh dengan latihan yang tekun dan disiplin.

## B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

Setiap orang dapat meningkatkan daya tahan jantung melalui berbagai bentuk latihan. Bagaimana latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung? Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu latihan di alam terbuka dan interval training. Fartlek adalah latihan daya tahan untuk membangun, mengembalikan, dan menjaga kondisi tubuh seseorang. Interval training adalah latihan daya tahan yang diselingi istirahat secara berulang-ulang. Beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru sebagai berikut.

## 1. Lari Memindahkan Bola



**Gambar 5.4** Lari memindah bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh.

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat. Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.
2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.
4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.
6. Mintalah bimbingan gurumu.

## 2. Lompat Tali

Pernahkah kamu bermain lompat tali? Jika pernah, bermain lompat tali sangat mengasyikkan, bukan? Amati dan peragakan kegiatan lompat tali seperti Gambar 5.5! Peragakan kegiatan ini bersama teman. Lakukan dengan teratur setiap hari agar daya tahan jantungmu meningkat.



**Gambar 5.5** Permainan lompat tali secara perorangan dan beregu

Gambar 5.5.B menunjukkan aktivitas lompat tali secara perorangan. Kecepatan putaran tali diatur sendiri secara tertib. Bagaimana dengan Gambar 5.5.C? Pada Gambar 5.5.C, lompat tali dilakukan beberapa orang. Mengapa latihan lompat tali dapat melatih daya tahan jantung? Diskusikan bersama temanmu. Untuk menunjang hasil pembahasannya, carilah sumber bacaan yang relevan. Tulis hasilnya pada buku dan jelaskan kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

### 3. Lari Mengelilingi Lapangan

Amatilah kegiatan anak-anak pada gambar berikut! Apa yang dilakukan anak-anak seperti Gambar 5.6? Gambar tersebut menunjukkan anak-anak sedang jogging. Berlari bersama teman dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan sportivitas.



**Gambar 5.6** Berlari dapat meningkatkan daya tahan jantung

Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.
2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
3. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.

### 4. Latihan Interval

Latihan interval adalah sistem latihan yang diselengi interval-interval berupa masa istirahat. Latihan ini digunakan untuk mengukur daya tahan jantung. Dalam latihan interval, kamu perlu memperhatikan faktor-faktor berikut.

1. Lama latihan.
2. Beban (intensitas) latihan.
3. Pengulangan latihan (repetisi).
4. Masa istirahat setiap latihan.

Bagaimana cara melakukan lari interval? Kamu dapat menelusuri internet atau membaca buku bacaan untuk menemukan informasi tentang lari interval dengan tanggung jawab. Catatlah informasi penting yang kamu temukan berkaitan dengan latihan interval. Catat pula langkah-langkah dalam latihan interval. Bandingkan dengan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan beberapa pos latihan, setiap pos memiliki tingkat kesulitan.
  - Pos A, lari di tempat dengan cepat selama 1 menit.
  - Pos B, duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali.
  - Pos C, lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali.
  - Pos D, lompat tali selama 30 detik.
2. Setiap perpindahan pos, beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
3. Kegiatan diulang kembali sebanyak dua kali.

### Tips Menjaga Kesehatan Jantung

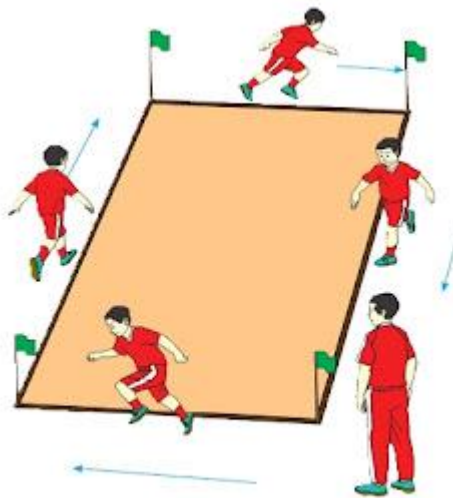
Apa sajakah tips atau kiat menjaga kesehatan jantung? Adapun cara menjaga kesehatan jantung sebagai berikut.

1. Mengonsumsi ikan karena mengandung asam lemak omega-3.
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung lebih banyak serat.
3. Mengurangi mengonsumsi lemak jenuh yang membentuk kolesterol berlebihan.
4. Mencukupi waktu tidur sehari-hari agar kondisi arteri baik.
5. Menjaga tekanan darah agar dinding arteri tidak rusak.
6. Menghindari diabetes yang berakibat terkena penyakit jantung.
7. Melakukan olahraga secara teratur dan disiplin.

Dalam menjaga kesehatan jantung, kita tidak perlu melakukan semua tips tersebut. Dua atau tiga tips yang dilakukan dengan teratur dan disiplin sangat berperan mengurangi teratur terkena penyakit jantung. Jangan tunda untuk memiliki tubuh sehat!

### 5. Permainan Reaksi

Apa itu permainan reaksi? Salah satu bentuk permainan reaksi ialah lari halang rintang. Latihan lari halang rintang termasuk permainan reaksi. Latihan ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Setelah melakukan lari halang rintang, kamu dapat melakukan lari reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. Apa yang dimaksud lari reaksi? Lari reaksi memadukan gerak lari, jalan, dan lari cepat dengan mengelilingi lapangan. Latihan ini dapat kamu lakukan sesuai gambar berikut.



**Gambar 5.7** Lari reaksi sebagai bentuk permainan kecepatan

Kamu dapat melakukan latihan lari reaksi dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Buatlah garis segi empat dengan ukuran panjang 20 meter dan lebar 15 meter. Beri tanda bendera warna merah pada setiap sudutnya sebagai titik start.
2. Berlarilah bersama teman-temanmu mengelilingi lapangan yang telah ditentukan.
3. Kamu harus memperhatikan aba-aba dari guru. Aba-aba yang diberikan guru sebagai berikut. (a). Bunyi peluit sekali, berjalan. (b). Bunyi peluit dua kali, lari pelan. (c). Bunyi peluit tiga kali, lari cepat. (d). Bunyi peluit panjang, berhenti.
4. Lakukan latihan ini selama waktu yang ditentukan.

### Rangkuman

1. Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama.
2. Manfaat kebugaran jantung sebagai berikut. (a). Mengurangi gangguan jantung dan pembuluh darah. (b). Menjaga tekanan darah tetap normal. (c). Mengatur kadar lemak dalam darah. (d). Mampu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung antara lain lari memindahkan bola, lompat tali, lari mengelilingi lapangan, latihan interval, dan permainan reaksi.