

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan : UPTD SDN 2 SIDODADI  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas /Semester : VI/Ganjil  
Tema : Variasi Dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Permainan Sepakbola  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 4 JP ( 1Pertemuan)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1: Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya  
KI 2: Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru  
KI 3: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah  
KI 4: Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*	3.1.1 Menjelaskan pola gerak dasar menendang bola 3.1.2 Menjelaskan pola gerak dasar menggiring bola 3.1.3 Menjelaskan pola gerak dasar menyundul bola 3.1.4 Menjelaskan pola gerak dasar menghentikan bola 3.1.5 Menjelaskan pola gerak dasar melempar bola ke dalam
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*	4.1.1 Mempraktikkan berbagai teknik dasar menendang bola 4.1.2 Mempraktikkan berbagai teknik dasar menggiring bola 4.1.3 Mempraktikkan berbagai teknik dasar menyundul bola 4.1.4 Mempraktikkan berbagai teknik dasar menghentikan bola 4.1.5 Mempraktikkan berbagai teknik dasar melempar bola ke dalam

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran **Project Based Learning** dengan **pendekatan STEAM**, peserta didik mampu:

- Menjelaskan pola gerak dasar menendang bola
- Menjelaskan pola gerak dasar menggiring bola
- Menjelaskan pola gerak dasar menyundul bola
- Menjelaskan pola gerak dasar menghentikan bola
- Menjelaskan pola gerak dasar melempar bola ke dalam
- Memperagakan berbagai teknik dasar menendang bola

- Memperagakan berbagai teknik dasar menggiring bola
- Memperagakan berbagai teknik dasar menyundul bola
- Memperagakan berbagai teknik dasar menghentikan bola
- Memperagakan berbagai teknik dasar melempar bola ke dalam

#### D. Nilai Karakter Yang Diharapkan

1. Disiplin mematuhi protokol covid 19
2. Religius ( disesuaikan dengan materi)
3. Membentuk karakter yang baik

#### E. Media dan Bahan

- Hp Android, Laptop, Whatsapp Group, Google Form, Video Kamera, File Lembar Kerja

#### F. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
- Video Pembelajaran Variasi Dan Kombinasi Gerak Dasar Dalam Permainan Bola Besar Sepak Bola Kelas 6 : <https://www.youtube.com/watch?v=SZW0kImz-Ls&t=53s>

#### G. Kegiatan Pembelajaran (Daring)

##### a. Pendahuluan

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan memberi arahan sesuai protokol kesehatan covid-19 melalui pesan singkat Whatsapp grup
2. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa melalui pesan suara di Whatsapp grup
3. Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen di google form (Disiplin)
4. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik melalui pesan suara di Whatsapp grup (Apersepsi)
5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)

##### b. Kegiatan Inti

###### a. Pertemuan I

1. Guru menginstruksikan siswa membaca materi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
2. Peserta didik berikan penjelasan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional melalui media youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=SZW0kImz-Ls&t=53s> yang dikirim melalui Whatsapp grup
3. Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya dan memberikan pendapat
4. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar menendang bola
5. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar menggiring bola
6. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar menyundul bola
7. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar menghentikan bola
8. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar melakukan lemparan bola ke dalam

9. Guru menugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan yang dikirimkan melalui WA group
10. Guru meminta kerjasama antara peserta didik dan orang tua untuk membantu merekam berupa video gerakan anaknya dan dikirim ke **Whatsapp grup**

**c. Penutup**

1. Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua
2. **Guru dan peserta didik melakukan refleksi mengenai apa yang dipelajari**
3. Guru menutup pembelajaran dengan ucapan terimakasih atas partisipasi murid, berdoa dan salam

**H. Penilaian**

**1. Sikap (Afektif)**

- a. **Mempunyai sikap mandiri dalam beraktifitas**
- b. **Mempunyai sikap kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas**
- c. **Mempunyai sikap mendoakan orang lain**

**2. Keterampilan (Psikomotor)**

- a. Proses dan hasil video praktik peserta didik yang dikirim ke guru (**Whatsapp Group**)

**3. Pengetahuan (Kognitif)**

- a. Mengenal dan dapat mengimplementasikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

**Mengetahui  
Kepala Sekolah,**

**Sidodadi, September 2020  
Guru PJOK**

**SUWARTINAH, S.Pd. SD**  
**NIP. 19660726 198603 2 003**

**AGUNG NUGROHO, S. Pd**  
**NIP. 001 002 003 004 005**

***Keterangan***

	HOTs
	Integrasi ICT
	Penguatan PPK
	Literasi
	STEAM
	Koilaborasi Guru Siswa (4C)

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan : UPTD SDN 2 SIDODADI  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas /Semester : V/Ganjil  
Tema : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan mendarat  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 4 JP (1 Pertemuan)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1: Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya  
KI 2: Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru  
KI 3: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah  
KI 4: Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 <b>Menganalisis</b> kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1. <b>Menjelaskan</b> prosedur kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh 3.3.2. <b>Menjelaskan</b> prosedur kombinasi gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh 3.3.3. <b>Menjelaskan</b> prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh
4.2 <b>Mempraktikkan</b> kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.2.1 <b>Melakukan kombinasi</b> gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh 4.2.2 <b>Melakukan kombinasi</b> gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh 4.2.3 <b>Melakukan kombinasi</b> gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran **Saintifik dengan pendekatan TPACK**, peserta didik mampu:

- **Menjelaskan kombinasi** pola gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh
- **Menjelaskan kombinasi** pola gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh
- **Menjelaskan kombinasi** pola gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
- **Melakukan kombinasi** gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh
- **Melakukan kombinasi** gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh
- **Melakukan kombinasi** gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh

#### D. Nilai Karakter Yang Diharapkan

1. **Disiplin** mematuhi protokol covid 19
2. **Religius** ( disesuaikan dengan materi)
3. **Membentuk karakter** yang baik

#### E. Media dan Bahan

- Hp Android, Laptop, Whatsapp Group, Google Form, Video Kamera, File Lembar Kerja

#### F. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
- Video Pembelajaran Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh Kelas 5 : [https://www.youtube.com/watch?v=KKe3e3kV\\_Lw](https://www.youtube.com/watch?v=KKe3e3kV_Lw)

#### G. Kegiatan Pembelajaran (Daring)

##### a. Pendahuluan

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, dan memberi arahan sesuai protokol kesehatan covid-19 melalui pesan singkat **Whatsapp grup**
2. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa melalui pesan suara di **Whatsapp grup**
3. Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen di **google form (Disiplin)**
4. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik melalui pesan suara di **Whatsapp grup (Apersepsi)**
5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (**Motivasi**)

##### b. Kegiatan Inti

###### a. Pertemuan I

1. **Literasi**  
Guru menginstruksikan siswa **membaca materi** tentang Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh
2. **Mengamati**  
Peserta didik berikan penjelasan Pembelajaran Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh melalui media youtube : [https://www.youtube.com/watch?v=KKe3e3kV\\_Lw](https://www.youtube.com/watch?v=KKe3e3kV_Lw) yang dikirim melalui **Whatsapp Grup (Creativity and innovation)**
3. **Menanya**  
Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada olahraga lompat jauh (**Critical Thinking and problem solving**)
4. **Menalar**  
Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (**Collaboration and communication**)
5. **Mencoba**
  - Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada olahraga lompat jauh
  - Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar lompat dan mendarat pada olahraga lompat jauh
  - Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lari, lompat dan mendarat pada olahraga lompat jauh

## 6. Mengkomunikasikan

- Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru **[Communication]**
- Guru menugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan yang dikirimkan melalui WA group
- Guru meminta kerjasama antara peserta didik dan orang tua untuk membantu merekam berupa video gerakan anaknya dan dikirim ke **Whatsapp grup**

### c. Penutup

1. Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua
2. Guru dan peserta didik melakukan refleksi mengenai apa yang dipelajari **[Collaboration and communication]**
3. Guru menutup pembelajaran dengan ucapan terimakasih atas partisipasi murid, berdoa dan salam

## H. Penilaian

### 1. Sikap (Afektif)

- a. **Mempunyai sikap mandiri dalam beraktifitas**
- b. **Mempunyai sikap kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas**
- c. **Mempunyai sikap mendoakan orang lain**

### 2. Keterampilan (Psikomotor)

- a. Proses dan hasil video praktik peserta didik yang dikirim ke guru (**Whatsapp Group**)

### 3. Pengetahuan (Kognitif)

- a. Mengetahui dan dapat mengimplementasikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari, lompat dan mendarat pada olahraga lompat jauh

**Mengetahui  
Kepala Sekolah,**

**Sidodadi, September 2020  
Guru PJOK**

**SUWARTINAH, S.Pd. SD**  
**NIP. 19660726 198603 2 003**

**AGUNG NUGROHO, S. Pd**  
**NIP. 001 002 003 004 005**

#### Keterangan

	HOTs
	Integrasi ICT
	Penguatan PPK
	Saintifik-TPACK
	Koilaborasi Guru Siswa (4C)

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan	: UPTD SDN 2 SIDODADI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas /Semester	: III/Ganjil
Tema	: Pertumbuhan dan Perkembangan Mahluk Hidup
Materi Pokok	: Gerak Dasar Lokomotor
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Alokasi Waktu	: 4 JP (1 Pertemuan)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

KI 1: Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya

KI 2: Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru

KI 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

KI 4: Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 <b>Menganalisis</b> gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.1.1 <b>Menjelaskan</b> gerak dasar lokomotor gerak dasar berjalan 3.1.2 <b>Menjelaskan</b> gerak dasar lokomotor gerak dasar berlari 3.1.3 <b>Menjelaskan</b> variasi dan kombinasi pola gerak dasar berjalan dan berlari
4.1 <b>Mempraktikkan</b> variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.1.1 <b>Mempraktikkan</b> berbagai teknik dasar berjalan 4.1.2 <b>Mempraktikkan</b> berbagai teknik dasar berlari 4.1.3 <b>Mempraktikkan</b> variasi dan kombinasi pola gerak dasar berjalan dan berlari

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran **Saintifik dengan pendekatan TPACK**, peserta didik mampu:

- **Menjelaskan** pola gerak dasar berjalan
- **Menjelaskan** pola gerak dasar berlari
- **Menjelaskan variasi dan kombinasi** pola gerak dasar berjalan dan berlari
- **Mempraktikkan** berbagai teknik dasar berjalan
- **Melakukan kombinasi** berbagai teknik dasar berlari
- **Melakukan variasi dan kombinasi** pola gerak dasar berjalan dan berlari

### D. Nilai Karakter Yang Diharapkan

1. **Disiplin** mematuhi protokol covid 19
2. **Religius** ( disesuaikan dengan materi)
3. **Membentuk karakter** yang baik

## E. Media dan Bahan

- Hp Android, Laptop, Whatsapp Group, Google Form, Video Kamera, File Lembar Kerja

## F. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013
- Video Pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar berjalan dan berlari Kelas 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=Ez2NRPJ8RSQ>

## G. Kegiatan Pembelajaran (Daring)

### a. Pendahuluan

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan memberi arahan sesuai protokol kesehatan covid-19 melalui pesan singkat **Whatsapp grup**
2. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa melalui pesan suara di **Whatsapp grup**
3. Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen di **google form (Disiplin)**
4. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik melalui pesan suara di **Whatsapp grup (Apersepsi)**
5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari **(Motivasi)**

### b. Kegiatan Inti

#### a. Pertemuan I

##### 1. Literasi

Guru menginstruksikan siswa **membaca materi** tentang pola gerak dasar berjalan dan berlari

##### 2. Mengamati

Peserta didik berikan penjelasan Pembelajaran pola gerak dasar berjalan dan berlari melalui media youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=Ez2NRPJ8RSQ> yang dikirim melalui **Whatsapp Grup (Creativity and innovation)**

##### 3. Menanya

Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi pola gerak dasar berjalan dan berlari **(Critical Thinking and problem solving)**

##### 4. Menalar

Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, **(Collaboration and communication)**

##### 5. Mencoba

- Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerak dasar jalan dengan cara berjalan 10 langkah kedepan, kebelakang, kesamping kanan, kesamping kiri sambil **mengambil sampah di sekitar jalurnya**
- Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerak dasar berlari dengan cari berlari **mencari air yang mengalir dan mencuci tangan dengan sabun** agar **terhindar dari virus penyakit**
- Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lari dengan cara berjalan 10 langkah kedepan di lanjutkan berlari 10 meter

##### 6. Mengkomunikasikan

- Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru **(Comunication)**

- Guru menugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan yang dikirimkan melalui WA group
- Guru meminta kerjasama antara peserta didik dan orang tua untuk membantu merekam berupa video gerakan anaknya dan dikirim ke Whatsapp grup

### c. Penutup

1. Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua
2. Guru dan peserta didik melakukan refleksi mengenai apa yang dipelajari (Collaboration and communication)
3. Guru menutup pembelajaran dengan ucapan terimakasih atas partisipasi murid, berdoa dan salam

## H. Penilaian

### 1. Sikap (Afektif)

- a. Mempunyai sikap mandiri dalam beraktifitas
- b. Mempunyai sikap kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas
- c. Mempunyai sikap mendoakan orang lain

### 2. Keterampilan (Psikomotor)

- a. Proses dan hasil video praktik peserta didik yang dikirim ke guru (Whatsapp Group)

### 3. Pengetahuan (Kognitif)

- a. Mengenal dan dapat mengimplementasikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari, lompat dan mendarat pada olahraga lompat jauh

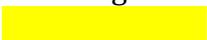
Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Sidodadi, September 2020  
Guru PJOK

**SUWARTINAH, S.Pd. SD**  
NIP. 19660726 198603 2 003

**AGUNG NUGROHO, S. Pd**  
NIP. 001 002 003 004 005

#### Keterangan

	HOTs
	Integrasi ICT
	Penguatan PPK
	Saintifik-TPACK
	Koilaborasi Guru Siswa (4C)