

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SDN 01 Totokaton  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)  
 Kelas / Semester : V /1  
 Materi : Kombinasi Gerak Dasar dalam berbagai Permainan Bola Kecil  
 Materi Pokok : Bola Kasti  
 Pertemuan ke : 1  
 Alokasi waktu : 3 x 30 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti.

**B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN**

1. Whatsapp Grup
2. PPT
3. Video tentang materi pembelajaran  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ffgm9W05KR8&t=5s>
4. Buku siswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013
5. Buku guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013

**C. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp (Orientasi).</li> <li>➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup).</li> </ul> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li> <li>➤ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya</li> </ul>	70 menit

	<p>tentang materi kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti (Critical Thinking and problem solving)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication)</li> <li>➤ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti.</li> <li>➤ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication)</li> <li>➤ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya</li> <li>➤ Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</li> </ul>	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua</li> <li>➤ Do'a penutup setelah melakukan kegiatan</li> </ul>	10 menit

#### D. PENILAIAN

1. Penilaian sikap
  - Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga
2. Penilaian pengetahuan
  - Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian siswa mengirimkan jawabanya dalam bentuk foto melalui whatsapp grup.
3. Penilaian keterampilan
  - Siswa membuat vidio tentang teknik dasar permainan kasti kemudian di kirim melalui WA group

Mengetahui  
Kepala SDN 01 Totokaton

Totokaton, .....  
Guru PJOK

AMRIN, S.Pd. SD.  
NIP. 19660113 198807 1 001

RIFA AUNILLAH, S.Pd.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SDN 01 Totokaton  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)  
 Kelas / Semester : V / 1  
 Materi : Kombinasi Gerak Dasar dalam berbagai Permainan Bola Kecil  
 Materi Pokok : Rounders  
 Pertemuan ke : 2  
 Alokasi waktu : 3 x 30 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan Rounders.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan Rounders.

**B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN**

1. Whatsapp Grup
2. PPT
3. Video tentang materi pembelajaran  
<https://www.youtube.com/watch?v=TnvIR9fnRxw>
4. Buku siswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013
5. Buku guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013

**C. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp (Orientasi).</li> <li>➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup).</li> </ul> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola rounders yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li> <li>➤ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya</li> </ul>	70 menit

	<p>tentang materi kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola rounders (Critical Thinking and problem solving)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication)</li> <li>➤ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola rounders.</li> <li>➤ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication)</li> <li>➤ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya</li> <li>➤ Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</li> </ul>	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua</li> <li>➤ Do'a penutup setelah melakukan kegiatan</li> </ul>	10 menit

#### D. PENILAIAN

##### 1. Penilaian sikap

- Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga

##### 2. Penilaian pengetahuan

- Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian siswa mengirimkan jawabanya dalam bentuk foto melalui whatsapp grup.

##### 3. Penilaian keterampilan

- Siswa membuat vidio tentang teknik dasar permainan rounders kemudian di kirim melalui WA group

Mengetahui  
Kepala SDN 01 Totokaton

Totokaton, .....  
Guru PJOK

AMRIN, S.Pd. SD.  
NIP. 19660113 198807 1 001

RIFA AUNILLAH, S.Pd.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
RPP PJOK DALAM JARINGAN ( DARING )**

Satuan Pendidikan : SDN 01 Totokaton  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)  
 Kelas / Semester : V /1  
 Materi : Atletik  
 Materi Pokok : Gerak Dasar Jalan, Lari dan Lompat  
 Pertemuan ke : 3  
 Alokasi waktu : 3 x 30 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat menjelaskan tentang variasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat

**B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN**

1. Whatsapp Grup
2. PPT
3. Video tentang materi pembelajaran  
<https://www.youtube.com/watch?v=vIUopf0p9I0>
4. Buku siswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013
5. Buku guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013

**C. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp (Orientasi).</li> <li>➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup).</p> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang gerak dasar jalan, lari dan lompat yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li> <li>➤ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi jalan, lari dan lompat (Critical Thinking and problem solving)</li> <li>➤ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang</li> </ul>	70 menit

	<p>disekitar, (Collaboration and communication)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat.</li> <li>➤ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication)</li> <li>➤ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya</li> <li>➤ Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</li> </ul>	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua</li> <li>➤ Do'a penutup setelah melakukan kegiatan</li> </ul>	10 menit

#### D. ENILAIAN

##### 1. Penilaian sikap

- Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga

##### 2. Penilaian pengetahuan

- Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian siswa mengirimkan jawabanya dalam bentuk foto melalui whatsapp grup.

##### 3. Penilaian keterampilan

- Siswa membuat vidio tentang gerak dasar jalan, lari dan lompat kemudian di kirim melalui WA group

Mengetahui  
Kepala SDN 01 Totokaton

Totokaton, .....  
Guru PJOK

AMRIN, S.Pd. SD.  
NIP. 19660113 198807 1 001

RIFA AUNILLAH, S.Pd.