

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : I / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan praktik gerak Lokomotor  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : 1

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur permainan menginjak garis, berjalan mundur dan berlari menyamping, kombinasi berjalan silang dan meloncat ke belakang.
2. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan permainan menginjak garis, berjalan mundur dan berlari menyamping, kombinasi berjalan silang dan meloncat ke belakang.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa menggunakan Video Call atau WA 2. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan melalui Vidio yang dikirim dengan WA	5 Menit
Kegiatan Inti	1. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis yang dividiokan guru 2. Siswa mengajak siswa untuk membaca materi yang ditulis dipapan tulis 3. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 4. Siswa menceritakan materi satu persatu dengan memvidiokannya	20 Menit
Penutup	1. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 2. Kelas ditutup dengan berdo'a bersama	5 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

SIGAMBAL II ,

2020

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 117477 SIGAMBAL II

Guru Mata Pelajaran

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : III / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Non Lokomotor  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : 2

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan Permainan Menirukan gerak jarum jam dan Permainan estafet tali.
2. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan gerakan Permainan Menirukan gerak jarum jam dan Permainan estafet tali

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>2. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya</li><li>3. Guru menjelaskan tujuan , manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan</li></ol>	15 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis</li><li>2. Pembiasaan membaca</li><li>3. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis</li><li>4. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan</li><li>4. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari</li><li>5. Siswa menceritakan materi satu persatu</li></ol>	40 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi</li><li>2. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdo'a bersama dipimpin salah seorang siswa</li></ol>	15 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Sigambal II ,

2020

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 117477 Sigambal II

Guru Mata Pelajaran

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : III / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik gerak Manipulatif  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : 3

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan permainan memantulkan bola, permainan melempar bola dan permainan menggiring bola.

- 3.1.3 Menjelaskan gerakan dalam permainan memantulkan bola, permainan melempar bola dan permainan menggiring bola.
- Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan gerakan permainan memantulkan bola, permainan melempar bola dan permainan menggiring bola.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	5. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 6. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 7. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	6. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 7. Pembiasaan membaca 8. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 8. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 9. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 10. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	3. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 4. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdoa bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

### C. Penilaian

- Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 117477 Sigambal II

Sigambal II, 2020  
Guru Mata Pelajaran

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : I / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Manipulatif  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : IV

### A. Tujuan Pembelajaran

3. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur permainan menendang bola ke sasaran dan permainan memvoli bola
4. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktikkan permainan menendang bola ke sasaran dan permainan memvoli bola.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Guru mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa menggunakan Video Call atau WA</li><li>4. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan melalui Vidio yang dikirim dengan WA</li></ol>	5 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis yang dividiokan guru</li><li>6. Siswa mengajak siswa untuk membaca materi yang ditulis dipapan tulis</li><li>7. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis</li><li>8. Siswa menceritakan materi satu persatu dengan memvidiokannya</li></ol>	20 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi</li><li>4. Kelas ditutup dengan berdo'a bersama</li></ol>	5 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 117477 Sigambal II

Sigambal II, 2020  
Guru Mata Pelajaran

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : III / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : V

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan Kelenturan otot leher, gerakan kelenturan otot bahu, dan gerakan kelenturan otot punggung.

2. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan gerakan Kelenturan otot leher, gerakan kelenturan otot bahu, dan gerakan kelenturan otot punggung

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	9. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 10. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 11. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	11. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 12. Pembiasaan membaca 13. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 12. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 14. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 15. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	3. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 4. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdo'a bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 117477 Sigambal II

Sigambal II, 2020  
Guru Mata Pelajaran

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan: SD NEGERI 117477 SIGAMBAL II  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : III / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : VI

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan kelenturan otot pinggang, gerakan kelenturan otot perut dan gerakan kelenturan otot kaki.

2.3.1.3 Menjelaskan gerakan dalam permainan gerakan kelenturan otot pinggang, gerakan kelenturan otot perut dan gerakan kelenturan otot kaki.

3. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan gerakan kelenturan otot pinggang, gerakan kelenturan otot perut dan gerakan kelenturan otot kaki.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	13. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 14. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 15. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	16. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 17. Pembiasaan membaca 18. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 16. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 19. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 20. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	5. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 6. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdoa'a bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Sigambal II,  
Mengetahui,

2020

Guru Mata Pelajaran

Kepala SD Negeri 117477 Sigambal II

SUNDARI, S.Pd  
NIP.19650904 199101 2 002

ANGGA WINANDA, SE

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan:

Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : III / Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit  
Pertemuan Ke : VII

### A. Tujuan Pembelajaran

2. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan menahan tubuh dengan tangan

2.3.1.3 Menjelaskan gerakan dalam permainan gerakan menahan tubuh dengan tangan

3. Dengan mengamati contoh gerak yang diperagakan guru dilapangan, siswa dapat mempraktekkan gerakan menahan tubuh dengan tangan.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	17. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 18. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 19. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	21. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 22. Pembiasaan membaca 23. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 20. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 24. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 25. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	7. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 8. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdoa'a bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 112233 Sidorejo

Guru Mata Pelajaran

Nama Satuan Pendidikan:

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas/Semester : III / Ganjil

Tahun Pelajaran : 2020/2021

Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Aktivitas Senam Lantai

Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit

Pertemuan Ke : VIII

#### A. Tujuan Pembelajaran

3. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan meloncat ke depan mengayunkan tangan, gerakan meloncat ke belakang mengayunkan tangan dan gerakan meloncat ke samping mengayunkan tangan.
4. 2.3.1.3 Menjelaskan gerakan dalam permainan gerakan meloncat ke depan mengayunkan tangan, gerakan meloncat ke belakang mengayunkan tangan dan gerakan meloncat ke samping mengayunkan tangan.

#### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	21. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 22. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 23. Guru menjelaskan tujuan , manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	26. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 27. Pembiasaan membaca 28. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 24. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 29. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 30. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	9. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 10. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdoa'a bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

#### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis

2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 112233 Sidorejo

Sidorejo ,  
Guru Mata Pelajaran

2020

Nama Satuan Pendidikan:

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas/Semester : III / Ganjil

Tahun Pelajaran : 2020/2021

Materi Pokok : Pemahaman dan Praktik Gerak Aktivitas Senam lantai

Alokasi Waktu : 2 x 15 Menit

Pertemuan Ke : IX

#### A. Tujuan Pembelajaran

5. Dengan mengamati gambar yang ditempelkan guru dipapan tulis, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki, gerakan keseimbangan menirukan pesawat terbang.
6. 2.3.1.3 Menjelaskan gerakan dalam permainan gerakan keseimbangan bertumpu pada tangan dan kaki, gerakan keseimbangan menirukan pesawat terbang.

#### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	25. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 26. Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya 27. Guru menjelaskan tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan	15 Menit
Kegiatan Inti	31. Siswa menyimak tulisan yang dipapan tulis 32. Pembiasaan membaca 33. Siswa menulis materi yang ditulis dipapan tulis 28. Siswa dan guru keluar kelas menuju lapangan melakukan pemanasan 34. Siswa mempraktekkan materi yang dipelajari 35. Siswa menceritakan materi satu persatu	40 Menit
Penutup	11. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi 12. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan, berdoa bersama dipimpin salah seorang siswa	15 Menit

#### C. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis

2. Penilaian Keterampilan : Tes Praktek/Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 112233 Sidorejo

Guru Mata Pelajaran