

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
 Kelas / Semester : II / Genap
 Tahun pelajaran : 2020 / 2021
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 1 / tgl 5 Januari 2021)
 Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
 Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama(mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas gerak berirama : mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas gerak berirama : mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1.Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas gerak berirama : mengayunkan tangan dan memutarakan tangan)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas IKurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 1

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Gerakan mengayunkan tangan ke depan dan kebelakang harus sesuai dengan irama
2. Gerakan mengayunkan tangan ke depan dan kebelakang untuk melatih otot....
3. Gerakan memutar lengan ke depan dan kebelakang untuk melatih otot.....
4. Gerakan memutar dan mengayun lengan dilakukan dengan posisi badan ...

Jawaban

1. Musik / ketukan
2. Lengan
3. Bahu
4. Berdiri tegak

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Mengayun tangan				Nilai	Memutar lengan				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = <70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (menarik dan mendorong)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 2 / tgl 12 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (menarik dan mendorong)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (menarik dan mendorong)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas gerak berirama : menarik dan mendorong)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas gerak berirama : menarik dan mendorong)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas gerak berirama : menarik dan mendorong)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas IKurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 2

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Gerakan mendorong dengan kedua tangan bertumpu pada
2. Gerakan mendorong tembok untuk melatih otot....
3. Gerakan tarik - menarik dengan sesama teman , sebaiknya dilakukan dengan teman yang
4. Gerakan tarik – menarik teman bermanfaat untuk melatih otot ...

Jawaban

1. Kedua kaki
2. Tangan dan kaki
3. Seimbang / sepadan
4. Otot lengan / bahu

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan mendorong tembok				Nilai	Gerakan menarik teman sebaya				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = <70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Melangkahkkan kaki)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 3 / tgl 19 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (Melangkahkkan kaki)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (Melangkahkkan kaki)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan link (tentang pembelajaran aktivitas gerak berirama : Melangkahkkan kaki)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas gerak berirama : Melangkahkkan kaki)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas gerak berirama : Melangkahkkan kaki)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 3

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Melangkahkkan kaki ke depan dan kebelakang harus sesuai dengan irama
2. Gerahkan melangkahkkan kaki untuk melatih otot....
3. Melangkahkkan kaki ke kanan dan kekiri pandangan mata ke arah
4. Ketika melangkahkkan kaki posisi badan ...

Jawaban

1. Music / ketukan
2. Kaki / tungkai
3. Depan
4. Berdiri tegak

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan melangkahkkan kaki ke depan dan ke belakang				Nilai	Gerakan melangkahkkan kaki ke kanan dan ke kiri				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = <70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 4 / tgl 26 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <u>link</u> (tentang pembelajaran aktivitas gerak berirama : Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas gerak berirama : Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas gerak berirama : Mengkoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 4

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Sebelum melakukan senam irama kita harus melakukan gerakan
2. Melakukan gerakan senam irama sesuai dengan irama musik badan menjadi
3. Koordinasi gerakan ayunan tangan dan kaki harus dilakukan secara
4. Melakukan gerakan senam irama harus dilakukan dengan penuh ...

Jawaban

1. Pemanasan
2. Sehat dan bugar
3. Selaras / sama
4. Semangat / sungguh -sungguh

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Koordinasi ayunan tangan dan melangkahhkan kaki ke depan dan ke belakang				Nilai	Koordinasi ayunan tangan dan melangkahhkan kaki ke kanan dan ke kiri				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = <70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.7/KD 4.7 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 5 / tgl 2 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air *** (Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas air : Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas air : Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas air : Berjalan di air dan berpegangan di tepi kolam renang)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 5

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Aktivitas air sebaiknya dilakukan di
2. Untuk melakukan gerakan berjalan di air harus dilakukan di kolam yang
3. Sebelum melakukan aktivitas air sebaiknya melakukan gerakan.... Agar tidak cidera .
4. Berpegangan di tepi kolam dengan tangan , posisi badan telungkup maka kaki harus

Jawaban

1. Kolam renang
2. Dangkal
3. Pemanasan
4. Di gerakkan

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Berjalan di air				Nilai	Berpegangan di tepi kolam dan kaki di gerakkan				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = <70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.7/KD 4.7 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (Mencipratkan air ke muka)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 6 / tgl 9 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air *** (Mencipratkan air ke muka)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (Mencipratkan air ke muka)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <u>link</u> (tentang pembelajaran aktivitas air : Mencipratkan air ke muka)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas air : Mencipratkan air ke muka)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas air : Mencipratkan air ke muka)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 6

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Ketika bermain di air sebaiknya kita di damping oleh
2. Mencipratkan air ke muka untuk melatih
3. Perlengkapan yang digunakan untuk belajar renang untuk melindungi mata yaitu
4. Sebelum masuk ke kolam renang sebaiknya badan kita harus air terlebih dahulu

Jawaban

1. Orang tua / guru
2. Keberanian terhadap air
3. Kaca mata renang
4. Bilas / siram dengan air

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Mencipratkan air ke muka				Nilai	Membilas badan dengan air				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.7/KD 4.7 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (Kejar-kejaran di kolam renang)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 7 / tgl 16 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air *** (Kejar-kejaran di kolam renang)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (Kejar-kejaran di kolam renang)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas air : Kejar-kejaran di kolam renang)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas air : Kejar-kejaran di kolam renang)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas air : Kejar-kejaran di kolam renang)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 7

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Bermain kejar – kejaran di air harus mengutamakan diri
2. Bermain kejar – kejaran di air untuk melatih
3. Ketika melakukan aktivitas renang sebaiknya kita menggunakan pakaian
4. Perlengkapan renang yang di pakai untuk latihan terapung yaitu.....

Jawaban

1. Keselamatan
2. Keberanian di air
3. Renang
4. Pelampung

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Kejar – kejaran di air				Nilai	Keselamatan diri di air				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.7/KD 4.7 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (menyelam)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 8 / tgl 23 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air *** (menyelam)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu mempraktikkan penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air***(menyelam)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas air : menyelam)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas air : menyelam)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas air : menyelam)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 8

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Ketika menyelam di dalam air , kitanafas
2. Menyelam di dalam air sebaiknya menggunakan.....renang untuk melihat dasar kolam.
3. Sebelum menyelam kita mengambil nafas terlebih dahulu , setelah itu kita menenggelamkan kepala ke dalam air , pandangan mata sebaiknyakolam
4. Latihan menyelam ke dalam air untuk melatih

Jawaban

1. Menahan nafas
2. Kacamata renang
3. Dasar kolam
4. Kekuatan nafas

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menyelam di dalam air				Nilai	Menahan nafas di dalam air				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.8/KD 4.8 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas fisik (Manfaat pemanasan)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 9 / tgl 2 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Manfaat pemanasan)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (manfaat pemanasan)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas fisik : manfaat pemanasan)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas fisik : manfaat pemanasan)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p><u>SUMBER DAN MEDIA</u></p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas fisik : manfaat pemanasan)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 9

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Sebelum melakukan aktifitas fisik sebaiknya melakukan gerakan
2. Salah satu manfaat dari gerakan pemanasan yaitu.....
3. Gerakan pemanasan sederhana yang bisa kita lakukan di antaranya yaitu....
4. Akibat tubuh yang melakukan aktivitas fisik tanpa pemanasan yaitu....

Jawaban

1. Gerakan pemanasan
2. Mencegah cedera
3. Berjalan di tempat / meliukkan badan
4. Badan terasa capek semua
- 5.

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menjelaskan manfaat pemanasan				Nilai	Contoh – contoh gerakan pemanasan				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.8/KD 4.8 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas fisik (Manfaat pendinginan)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 10 / tgl 9 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Manfaat pendinginan)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Manfaat pendinginan)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas fisik : Manfaat pendinginan)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas fisik : Manfaat pendinginan)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p><u>SUMBER DAN MEDIA</u> 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas fisik : Manfaat pendinginan) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 10

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Setelah melakukan aktifitas fisik sebaiknya melakukan gerakan
2. Salah satu manfaat dari gerakan pendinginan yaitu.....
3. Gerakan pendinginan sederhana yang bisa kita lakukan di antaranya yaitu....
4. Akibat tubuh yang melakukan aktivitas fisik tanpa pendinginan yaitu....

Jawaban

1. Gerakan pendinginan
2. Otot lebih rileks
3. Duduk santai
4. Mengalami kram otot

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menjelaskan manfaat pendinginan				Nilai	Contoh – contoh gerakan pendinginan				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.8/KD 4.8 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas fisik (Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 11 / tgl 15 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <u>link</u> (tentang pembelajaran aktivitas fisik : Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas fisik : Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p><u>SUMBER DAN MEDIA</u></p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas fisik : Cara melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 11

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Cara melakukan gerakan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olah raga yang paling mudah dilakukan yaitu
2. Lama waktu pemanasan sebelum berolah raga sebaiknyamenit
3. Cara melakukan gerakan pendinginan setelah berolah raga yang paling efektif yaitu....
4. Ketika melakukan gerakan pendinginan , kaki tidak boleh di tekuk disebabkan

Jawaban

1. Berjalan di tempat
2. 5 – 10 menit
3. Duduk santai kaki di selonjorkan
4. Kaki bisa kram otot

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Cara melakukan gerakan pemanasan				Nilai	Cara melakukan gerakan pendinginan				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
B : 3 = 90 – 80 (Baik)
A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.8/KD 4.8 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas fisik (Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 12 / tgl 23 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik (Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran aktivitas fisik : Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran aktivitas fisik : Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas fisik : Akibat tidak melakukan pemanasan dan pendinginan)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

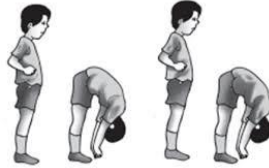
UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 12

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu akibat apabila kita tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktifitas fisik yaitu
2. Gambar dibawah ini adalah gerakan pemanasan melenturkan otot....



3. Salah satu akibat apabila kita tidak melakukan pendinginan setelah melakukan aktifitas fisik yaitu
4. Gambar dibawah ini adalah gerakan pendinginan yaitu



Jawaban

1. Meningkatnya resiko cedera
2. Punggung dan pinggang
3. Kram otot
4. Duduk selonjor

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD								Nilai		
		Akibat tanpa gerakan pemanasan				Nilai	Akibat tanpa gerakan pendinginan				Nilai	
		1	2	3	4		1	2	3			4
1												
2												
3												
4												
Dst												

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
 C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
 B : 3 = 90 – 80 (Baik)
 A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.9/KD 4.9 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kebersihan lingkungan (kebersihan tempat tidur)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 13 / tgl 30 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) (kebersihan tempat tidur)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah). (kebersihan tempat tidur)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan tempat tidur)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan tempat tidur)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan tempat tidur)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 13

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu menjaga kebersihan lingkungan di tempat tidur yaitu
2. Gambar dibawah ini adalah menjaga lingkungan tempat tidur dengan....



3. Gambar dibawah ini adalah upaya menjaga kebersihan tempat tidur yaitu



Jawaban

1. Merapikan bantal dan guling
2. Merapikan spreï
3. Membersihkan kasur

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Membersihkan kasur				Nilai	Merapikan spreï				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
 C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
 B : 3 = 90 – 80 (Baik)
 A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.9/KD 4.9 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kebersihan lingkungan (kebersihan lingkungan rumah)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 14 / tgl 6 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) (kebersihan lingkungan rumah)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah). (kebersihan lingkungan rumah)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan rumah)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan rumah)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan rumah)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 14

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu menjaga kebersihan lingkungan di rumah yaitu
2. Gambar dibawah ini adalah menjaga kebersihan lingkungan di rumah dengan....



3. Gambar dibawah ini adalah upaya menjaga kebersihan di lingkungan rumah yaitu



Jawaban

1. Menyapu
2. Menyapu lantai dalam rumah
3. Menyapu halaman rumah

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menyapu lantai dalam rumah				Nilai	Menyapu halaman rumah				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
 C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
 B : 3 = 90 – 80 (Baik)
 A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.9/KD 4.9 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kebersihan lingkungan (kebersihan lingkungan kelas)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 15 / tgl 13 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) (kebersihan lingkungan kelas)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah). (kebersihan lingkungan kelas)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan kelas)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan kelas)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan kelas)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 15

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu menjaga kebersihan lingkungan di kelas yaitu
2. Gambar dibawah ini adalah menjaga kebersihan lingkungan di kelas dengan....



3. Gambar dibawah ini adalah upaya menjaga kebersihan di lingkungan kelas yaitu



Jawaban

1. Menyapu lantai kelas
2. Membersihkan meja
3. Membersihkan kaca ruang kelas

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD								Nilai	
		Membersihkan meja belajar				Nilai	Membersihkan kaca				
		1	2	3	4		1	2	3		4
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
- C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
- B : 3 = 90 – 80 (Baik)
- A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
No. KD 3.9/KD 4.9 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : II / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kebersihan lingkungan (kebersihan lingkungan sekolah)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 16 / tgl 20 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) (kebersihan lingkungan sekolah)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah). (kebersihan lingkungan kelas)</p>	<p>1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid;</p> <p>2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group;</p> <p>3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing;</p> <p>4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan <i>link</i> (tentang pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan sekolah)</p> <p>5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video</p> <p>6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video;</p> <p>7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan);</p> <p>8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan);</p> <p>9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan sekolah)</p> <p>10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal</p> <p>KETERAMPILAN Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <p>1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran kebersihan lingkungan : kebersihan lingkungan sekolah)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas I Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd.
NIP. 19830702 200903 2 006

UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 16

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu menjaga kebersihan lingkungan di sekolah yaitu
2. Gambar dibawah ini adalah menjaga kebersihan lingkungan di sekolah dengan....



3. Gambar dibawah ini adalah upaya menjaga kebersihan di lingkungan sekolah yaitu



Jawaban

1. Menyapu halaman sekolah
2. Menyapu taman sekolah
3. Membuang sampah pada tempatnya

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Membuang sampah pada tempatnya				Nilai	Menyirami bunga di taman				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

- D : 1 = < 70 (Kurang)
- C : 2 = 80 – 70 (Cukup)
- B : 3 = 90 – 80 (Baik)
- A : 4 = 100 – 90 (Sangat Baik)