

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK**

**METODE DARING**

**(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)**

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6 /1  
 Pelajaran : Bola Basket  
 Sub Pelajaran : Melempar Bola  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 90 menit

**A. TUJUAN**

1. **Melalui Media/Aplikasi Daring**, siswa mampu menjelaskan teknik melempar bola dalam permainan bola basket dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan melempar bola dalam permainan bola basket dengan lancar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</b></li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik <b>(Apersepsi)</b></li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. <b>(Motivasi)</b>.</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui <b>Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</b> berupa slide dan <i>video</i> tentang <b>Melempar Bola</b></p> <p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik melempar bola dalam permainan bola basket. <b>(Mandiri)</b></li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi tentang kegiatan melempar bola.</li> <li>2. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik melempar bola dengan bimbingan guru.</li> <li>3. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <b>(Critical Thinking and Problem Formulation)</b></li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik melempar bola setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. Siswa membentuk kelompok dua orang, kemudian praktikkan teknik melempar bola secara bersama-sama. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.</li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. <b>(Mandiri)</b></li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui teknik melempar bola.</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali teknik melempar bola .</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa</li> </ol>	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Ketrampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. <b>Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</b></li> </ol>		

Mengetahui,  
Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
Guru Mapel Penjas Kelas 1

### C PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

1. Catatan anekdot untuk mencatat sikap (disiplin dan tanggung jawab)

NO	SIKAP	KRITERIA				Keterangan
		Belum Terlihat	Mulai terlihat	Mulai Berkembang	Membu daya	
1	Disiplin					
2	Kerja sama					
3	Sportif					
4	Tanggung jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa.

### SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Media Ajar Kelas VI SD/MI .
4. Video/slide/gambar teknik melempar bola.

Catatan Guru / Refleksi	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK**  
**METODE DARING**  
**(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)**

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6/1  
 Pelajaran : Bola Basket  
 Sub Pelajaran : Menangkap Bola  
 Pertemuan : 2  
 Alokasi waktu : 90 menit

**A TUJUAN**

1. Melalui Media/Aplikasi Daring, siswa mampu menjelaskan teknik menangkap bola dalam permainan bola basket dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan menangkap bola dalam permainan bola basket dengan lancar.

**B KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi).</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Menangkap Bola</p> <p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik menangkap bola dalam permainan bola basket. (Mandiri)</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>3. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa mencoba berdiskusi tentang kegiatan menangkap bola.</li> <li>5. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik menangkap bola dengan bimbingan guru.</li> <li>6. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. (Critical Thinking and Problem Formulation)</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Sebelum memulai kegiatan menangkap bola, guru harus mempelajari teknik menangkap bola setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>8. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik menangkap bola (Creativity and Innovation)</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.</li> <li>10. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Mandiri)</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui teknik melempar bola.</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali teknik melempar bola .</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa</li> </ol>	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Ketrampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</li> </ol>		

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
 Guru Mapel Penjas Kelas 1

**C PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

2. Catatan anekdot untuk mencatat sikap (disiplin dan tanggung jawab)

NO	SIKAP	KRITERIA				Keterangan
		Belum Terlihat	Mulai terlihat	Mulai Berkembang	Membu daya	
1	Disiplin					
2	Kerja sama					
3	Sportif					
4	Tanggung jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa.

**SUMBER DAN MEDIA**

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Media Ajar Kelas VI SD/MI .
4. Video/slide/gambar teknik menangkap bola.

Catatan Guru / Refleksi	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**METODE DARING**

**(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)**

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6 /1  
 Pelajaran : Bola Basket  
 Sub Pelajaran : Menggiring Bola  
 Pertemuan : 3  
 Alokasi waktu : 90 menit

**A. TUJUAN**

1. Melalui Media/Aplikasi Daring, siswa mampu menjelaskan teknik menggiring bola dalam permainan bola basket dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan menggiring bola dalam permainan bola basket dengan lancar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi).</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Menggiring Bola</p> <p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik menggiring bola dalam permainan bola basket.</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Mandiri)</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan tentang kegiatan menggiring bola.</li> <li>2. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik menggiring bola dengan bimbingan guru.</li> <li>3. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. (Critical Thinking and Problem Formulation)</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sebelum memulai kegiatan menggiring bola, guru harus mempelajari teknik menggiring bola setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>5. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan teknik menggiring bola secara bersama-sama. (Creativity and Innovation)</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.</li> <li>7. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Mandiri)</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui teknik melempar bola.</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali teknik melempar bola .</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa</li> </ol>	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Ketrampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</li> </ol>		

**F. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

3. Catatan anekdot untuk mencatat sikap (disiplin dan tanggung jawab)

NO	SIKAP	KRITERIA				Keterangan
		Belum Terlihat	Mulai terlihat	Mulai Berkembang	Membu daya	
1	Disiplin					
2	Kerja sama					
3	Sportif					
4	Tanggung jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa.

**G. SUMBER DAN MEDIA**

5. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
6. Internet.
7. Media Ajar Kelas VI SD/MI .
8. Video/slide/gambar teknik menggiring bola.

Catatan Guru / Refleksi	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

**PENILAIAN HARIAN**

**I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

1. Jumlah pemain setiap team dalam permainan bola basket yaitu ...
  - a. 4
  - b. 5
  - c. 6
  - d. 7
2. Induk organisasi bola basket level internasional dinamakan....
  - a. PBSI
  - b. FIBA
  - c. IBF
  - d. NBA
3. Tujuan utama permainan bola basket yaitu ...
  - a. Persahabatan
  - b. Bermain sesuai peraturan
  - c. Mencetak gol
  - d. Memasukkan bola ke ring lawan
4. Pertandingan bola basket dapat dimainkan 2 x 20 menit atau dapat juga dimainkan dengan ....
  - a. 4 × 8 menit
  - b. 4 × 10 menit
  - c. 4 × 12 menit
  - d. 4 × 15 menit
5. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah ....
  - a. Chest pass
  - b. Chest pass
  - c. Overhead pass
  - d. Chest pass

- b. Side pass  
d. Bound pass
- 6. Teknik yang digunakan mengoper bola di atas kepala dalam permainan bola basket adalah ....**
- a. Chest pass  
c. Overhead pass  
b. Side pass  
d. Bound pass
- 7. Teknik menembak dalam bola basket yang didahului dengan melangkah dua langkah adalah ....**
- a. Tembakan kaitan  
c. Tembakan lay up  
b. Tembakan dari samping  
d. Tembakan meloncat dengan dua tangan
- 8. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat bermain menguasai bola di sebut ....**
- a. Shooting  
c. Jumping  
b. Dribling  
d. Pivot
- 9. Gerakan pivot berguna untuk ....**
- a. Melakukan pergerakan yang cepat  
c. Penguasaan bola lebih lama  
b. Melakukan pertahanan dengan baik  
d. Melindungi bola dari sergapan lawan
- 10. Bola yang tercipta dari lemparan bebas dalam permainan bola basket memperoleh angka...**
- a. 1  
c. 3  
b. 2  
d. 5
- 11. Gol yang tercipta dari lemparan diluar daerah bersyarat lawan, dalam bola basket memperoleh angka ....**
- a. 1  
c. 3  
b. 2  
d. 5
- 12. Latihan menembak sambil melayang dalam permainan bola basket disebut ....**
- a. Shooting  
c. lay up  
b. Jump shoot  
d. overhead
- 13. Yang bukan merupakan susunan pemain bola basket yaitu .....**
- a. Striker  
c. Forward  
b. Guard  
d. Center
- 14. Tugas pokok seorang pemain center ,kecuali ....**
- a. Menyusup pertahanan lawan  
c. Melakukan penyerangan ke ring lawan  
b. Menjaga daerah pertahanan  
d. Mengatur serangan
- 15. Panjang dan lebar lapangan bola basket yaitu ...**
- a. 26 m dan 14 m  
c. 14 m dan 24 m  
b. 16 m dan 26 m  
d. 24 m dan 14 m
- 16. Teknik menggiring bola disebut juga ...**
- a. Dribling  
c. Kicking  
b. Blocking  
d. Smashing
- 17. Pemain tengah dalam permainan bola basket dinamakan ....**
- a. Forward  
c. Guard

b. Center

d. Defender

**18. Berat bola basket antara ...**

a. 475 - 500 gram

c. 500 - 550 gram

b. 450 - 475 gram

d. 600 - 650 gram

**19. Pelanggaran dalam basket dinamakan ...**

a. Kekerasan

c. Foul

b. Pelanggaran

d. Hukuman

**20. Tinggi ring basket adalah .....**

a. 3,05 m

c. 3,25 m

b. 3,15 m

d. 3,35 m

**II. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat !**

1. Sebutkan teknik dalam permainan bola basket!
2. Sebutkan jenis passing dalam permainan bola basket!
3. Jelaskan tentang teknik *pivot*!
4. Sebutkan jenis posisi guard dalam permainan bola basket!
5. Apa itu teknik *rebound*?
6. Jelaskan tentang *chest pass*!
7. Apa yang dimaksud *back ball* dalam bola basket?
8. Sebutkan teknik dalam menembak bola dalam basket!
9. Bagaimana menentukan kemenangan dalam permainan bola basket?
10. Gambarkan lapangan bola basket!



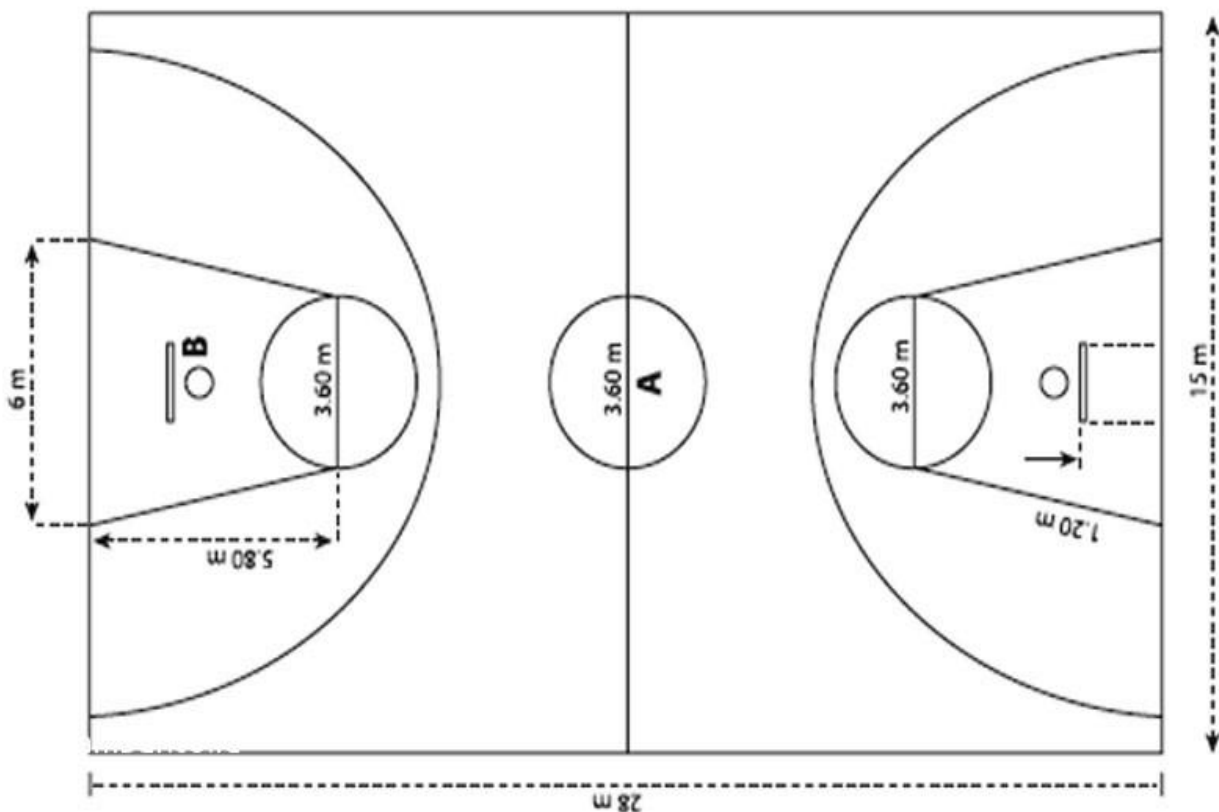
**KUNCI JAWABAN**

**I.**

1	B	6	C	11	C	16	A
2	B	7	C	12	B	17	B
3	D	8	D	13	A	18	D
4	B	9	D	14	B	19	C
5	A	10	A	15	A	20	A

**II.**

- Teknik dalam permainan bola basket :**
  - Teknik memegang bola
  - Teknik melempar dan menangkap bola
  - Teknik menangkap bola
  - Teknik menggiring bola (dribling)
  - Teknik menembak (shooting)
  - Teknik pivot
- Jenis passing dalam bola basket yaitu :**
  - Bounce Pass
  - Chest Pass
  - Overhead Pass
  - Baseball Pass
  - Behind the back pass
- Pivot** atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat.
- Pada posisi guard ini dibagi menjadi dua yaitu **point guard** dan **shooting guard**
- Rebound** merupakan gerakan memantulkan kembali bola ke lapangan setelah bola mengenai papan pantul. gerakan rebound merupakan gerakan yang wajib dikuasai oleh seorang pemain.
- Chest pass** adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. Kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan. Cocok untuk team dengan tipe quick passing.
- Back ball** merupakan pelanggaran dikarenakan pemain membawa bola kembali ke area pertahanan padahal telah melalui garis tengah.
- Teknik menembak bola dalam bola basket :**
  - Menembak sambal berdiri (standing shoot)
  - Menembak sambal melompat (jump shoot)
  - Menembak sambal melayang (lay up shoot)
- Kemenangan diberikan kepada tim yang paling banyak pointnya dalam memasukan bola ke ring dalam waktu 2 × 20 menit**



LANJUT KE

# SEMESTER GENAP

FILE YANG KAMI SEDIAKN INI HANYA SEBAGAI CONTOH,,, SEBAB TIDAK MUAT JIKA KAMI BAGIKAN SEMUANYA.

ISI FILE PERANGKAT PEMBELAJARAN YG KAMI PUNYA

- Standar Kompetensi Kelulusan (SKL)
- KI KD
- Silabus
- RPP
- KKM
- prota
- promes
- jurnal harian & Lembar Penilaian
- kode etik dll.
- Pendidikan+HARI EFEKTIF
- Analisis + pemetaan
- standar kompetensi dan Kaldik.buku Dll

UNTUK 1 TAHUN ( 2 SEMESTER )

Di [web guruberbagi](#)Ini sudah lengkap Semuanya tapi berceceran, sehingga akan menghabiskan banyak waktu bapak/Ibu Guru. Jika tidak mau repot mendapatkan file lengkapnya Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis ( paling Murah Dari Lainnya ), **Silahkan Langsung WA di. 085239677551 atau tinggal klik >><https://wa.me/message/424GHAD33MS4JI>**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**METODE DARING**



**(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)**

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6 / 2  
 Tema : Menuju Masyarakat Sehat (Tema 6)  
 Sub Tema : Lingkungan Sehat, Masyarakat Sehat (Sub Tema 1)  
 Jenis Kegiatan : Gerak Dasar Senam (Guling ke depan, Guling ke belakang, Meroda)  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 1 Hari

**A. TUJUAN**

1. Melalui Media/Aplikasi Daring, siswa mampu menyebutkan langkah-langkah melakukan rangkaian tiga gerak dasar senam dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah rangkaian tiga gerak dasar senam dengan tepat.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	5. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)	10 menit
Kegiatan Inti	6. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 7. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi). 8. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation) Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Gerak Dasar Senam (Guling ke depan, Guling ke belakang, Meroda) <b>Mengamati:</b> Siswa mengamati gambar yang ada di buku siswa.  <b>Melakukan:</b> 1. Siswa mempraktikkan gerakan guling ke depan. 2. Siswa mempraktikkan gerakan guling ke belakang. 3. Siswa mempraktikkan gerakan meroda. 4. Setelah menyaksikan peragaan dari guru, siswa mempraktikkan senam lantai untuk gerakan dasar pertama, yaitu gerakan guling ke depan.  <div data-bbox="706 1733 1055 1868" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">                         Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.                     </div>	150 menit
Kegiatan Penutup	4. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui Gerak Dasar Senam. (Guling ke depan, Guling ke belakang, Meroda) 5. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali Gerak Dasar Senam. 6. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa (Religius)	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
4. Observasi dan pencatatan sikap siswa 5. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Keterampilan, Penilaian Unjuk Kerja 6. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya		

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
 Guru Mapel Penjas Kelas 1

**RODIMAN GURUYES, S.Pd, G.R.**

**RODIMAN, M.Pd.**

### C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

#### 1. PJOK:

Kriteria	Ya	Tidak
Membuat kuesioner dengan tepat		
Menghitung data dengan tepat		
Menyimpulkan data dengan tepat		

#### 2. Penilaian sikap (patuh dan peduli)

No.	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Keterangan
1	Patuh					
2	Peduli					

#### 3. Catatan Guru

1. Hal-hal apa saja yang perlu menjadi perhatian Bapak/Ibu selama pembelajaran?
2. Siswa mana saja yang perlu mendapatkan perhatian khusus?
3. Hal-hal apa saja menjadi catatan keberhasilan pembelajaran yang telah Bapak/Ibu lakukan?
4. Hal-hal apa saja yang harus diperbaiki dan ditingkatkan agar pembelajaran yang Bapak/Ibu lakukan menjadi lebih efektif?

### D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 6 Kelas 6 dan Buku Siswa Tema 6 Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 6 .
3. Media Ajar Motivasi Guru Indonesia .
4. Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
<b>1. Masalah</b>	
<b>2. Ide Baru</b>	
<b>3. Momen Spesial</b>	

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6/2  
 Tema : Menuju Masyarakat Sehat (Tema 6)  
 Sub Tema : Masyarakat Sehat, Negara Kuat (Sub Tema 2)  
 Jenis Kegiatan : Gerak Dasar Meroda  
 Pembelajaran ke : 2  
 Alokasi waktu : 1 Hari

**A. TUJUAN**

1. Dengan latihan, siswa mampu menyebutkan langkah-langkah melakukan rangkaian tiga gerak dasar senam dengan berhati-hati.
2. Dengan latihan, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah rangkaian tiga gerak dasar senam dengan berhati-hati.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi).</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Gerak Dasar Meroda</p> <p><b>Tahukah Kamu?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa akan berlatih gerak dasar meroda dalam senam lantai.</li> <li>2. Komunikasikan pada siswa bahwa rasa percaya diri dan disiplin sangat diperlukan dalam kegiatan ini.</li> </ol> <p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Siswa mengamati langkah-langkah dalam melakukan gerak dasar teknik meroda, yaitu mulai sikap awal hingga sikap akhir.</li> </ol> <p><b>Bertanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa menuliskan pertanyaan berbagai hal yang ingin mereka ketahui lebih lanjut tentang gerak dasar teknik meroda dalam senam lantai pada sehelai kertas.</li> <li>5. Siswa saling menukarkan jawaban dengan teman di sebelah dan diskusikan jawaban bersama-sama.</li> </ol> <p><b>Melakukan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Siswa mempraktikkan gerak dasar meroda tersebut dengan panduan guru.</li> <li>7. Siswa berdoa dan melakukan pemanasan terlebih dahulu.</li> <li>8. Ingatkan siswa untuk berhati-hati dalam mempraktikkan gerakan ini untuk menghindari cedera</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui Gerak Dasar Meroda</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali Gerak Dasar Meroda</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa (Religius)</li> </ol>	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Ketrampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</li> </ol>		

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
 Guru Mapel Penjas Kelas 1

RODIMAN GURUYES, S.Pd, G.R.

RODIMAN, M.Pd.

**C. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

- a. PJOK dinilai pada pembelajaran 6.
- b. **Catatan Guru**
  5. Hal-hal apa saja yang perlu menjadi perhatian Bapak/Ibu selama pembelajaran?
  6. Siswa mana saja yang perlu mendapatkan perhatian khusus?
  7. Hal-hal apa saja menjadi catatan keberhasilan pembelajaran yang telah Bapak/Ibu lakukan?
  8. Hal-hal apa saja yang harus diperbaiki dan ditingkatkan agar pembelajaran yang Bapak/Ibu lakukan menjadi lebih efektif?

#### **SUMBER DAN MEDIA**

1. Buku Pedoman Guru Tema 6 Kelas 6 dan Buku Siswa Tema 6 Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 6 .
3. Media Ajar Motivasi Guru Indonesia .
4. Media dan alat pembelajaran yang akan digunakan sebagai berikut
5. Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
<b>1. Masalah</b>	
<b>2. Ide Baru</b>	
<b>3. Momen Spesial</b>	

Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6 /2  
 Tema : Menuju Masyarakat Sehat (Tema 6)  
 Sub Tema : Membangun Masyarakat Sehat (Sub Tema 3)  
 Jenis Kegiatan : Melakukan gerakan PSN 3M  
 Pembelajaran ke : 4  
 Alokasi waktu : 1 Hari

**A. TUJUAN**

1. Setelah membaca teks, mengamati gambar, dan berdiskusi, siswa mampu menguraikan cara memelihara diri dari penyakit menular yang disebabkan oleh nyamuk dengan menerapkan 3M secara tertib.
2. Setelah membaca teks, mengamati gambar, dan berdiskusi, siswa mampu menuliskan dalam bentuk bagan cara memelihara diri dari penyakit yang disebabkan oleh nyamuk dengan menerapkan 3M secara tertib.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi).</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Melakukan gerakan PSN 3M</p> <p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati gambar keluarga Amir yang tinggal di Kampung Sehat Melati.</li> <li>2. Siswa membaca teks berikut dalam hati.          Untuk mencegah perkembangbiakan jentik nyamuk di sekitar rumah, maka Pak Amir bersama dengan seluruh anggota keluarga melakukan gerakan PSN 3M. Apa itu gerakan PSN 3M?          PSN 3M adalah Pemberantasan Sarang Nyamuk dengan menguras, menutup, dan mengubur.          PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit.</li> <li>3. Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air</li> <li>4. Menutup rapat-rapat tempat penampungan.</li> <li>5. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek, dan lainlain)</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui Gerak Dasar Meroda</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali Gerak Dasar Meroda</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa (Religius)</li> </ol>	15 menit
<b>PENILAIAN</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Ketrampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</li> </ol>		

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
 Guru Mapel Penjas Kelas 1

**RODIMAN GURUYES, S.Pd, G.R.**

**RODIMAN, M.Pd.**

**C. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

1. PJOK dinilai dengan daftar periksa

No	Kriteria	Ketercapaian			
		SB (4)	B (3)	C (2)	K (1)
1	Siswa mampu menjelaskan cara mencegah penyakit menular melalui gigitan nyamuk				
2	Siswa mampu menguraikan 3 PSN 3M				
3	Siswa mampu menyebutkan manfaat dari PSN 2M				

**Catatan:**

SB = Sangat Baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

2. Penilaian sikap (peduli, kerja sama)

No.	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Keterangan
1	Peduli					
2	Kerja Sama					

3. Catatan Guru

1. Hal-hal apa saja yang perlu menjadi perhatian Bapak/Ibu selama pembelajaran?
2. Siswa mana saja yang perlu mendapatkan perhatian khusus?
3. Hal-hal apa saja menjadi catatan keberhasilan pembelajaran yang telah Bapak/Ibu lakukan?
4. Hal-hal apa saja yang harus diperbaiki dan ditingkatkan agar pembelajaran yang Bapak/Ibu lakukan menjadi lebih efektif?

**SUMBER DAN MEDIA**

1. Buku Pedoman Guru Tema 6 Kelas 6 dan Buku Siswa Tema 6 Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 6 .
3. Media Ajar Motivasi Guru Indonesia .
4. Media dan alat pembelajaran yang bisa digunakan

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
<b>1. Masalah</b>	
<b>2. Ide Baru</b>	
<b>3. Momen Spesial</b>	



Satuan Pendidikan : SD/MI  
 Kelas / Semester : 6 /2  
 Tema : Menuju Masyarakat Sehat (Tema 6)  
 Sub Tema : Lingkungan Sehat, Masyarakat Sehat (Sub Tema 1)  
 Jenis Kegiatan : Gerakan Guling Belakang  
 Pembelajaran ke : 5  
 Alokasi waktu : 1 Hari

**A. TUJUAN**

1. Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan gerakan guling belakang dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa mampu mempraktikkan gerakan guling belakang dengan benar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps, Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi).</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru mengirim materi melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya (Orientasi) berupa slide dan video tentang Gerakan Guling Belakang</p> <p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan senam lantai. Awalnya siswa membaca buku siswa.</li> <li>2. Siswa mendiskusikan dengan temannya tentang teknik melakukan senam lantai.</li> <li>3. Guru memberikan contoh melakukan teknik senam yang baik dan benar.</li> <li>4. Siswa mengamati gambar berikut:            Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki rapat.</li> <li>b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.</li> <li>c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas untuk siap menolak di matras.</li> <li>d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala.</li> <li>e. Dibantu oleh kedua tangan yang menolak kuat, kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras. Dorong badan ke atas dan teruskan gerakan sampai membentuk sikap jongkok.</li> </ol> </li> <li>5. Siswa melakukan gerakan senam secara bergantian, satu siswa melakukan gerakan siswa yang lain akan melihat apakah sudah sesuai atau belum.</li> <li>6. Siswa dapat bertukar pasangan dan melakukan gerakan tersebut.</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui Gerakan Guling Belakang</li> <li>2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali Gerakan Guling Belakang</li> <li>3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa (Religius)</li> </ol>	15 menit
<p><b>PENILAIAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observasi dan pencatatan sikap siswa</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Keterampilan, Penilaian Unjuk Kerja</li> <li>3. Penugasan soal-soal melalui Zoom, Google Meet, Classroom, Google Form dan aplikasi daring lainnya</li> </ol>		

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah/Madrasah.....

..... 2020  
 Guru Mapel Penjas Kelas 1

**RODIMAN GURUYES, S.Pd, G.R.**

**RODIMAN, M.Pd.**

**C. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

1. PJOK: melakukan gerakan guling ke belakang

Kriteria	Ya	Tidak
Melakukan gerakan sesuai dengan teknik		
Sikap awalan dan akhir sesuai		
Melakukan gerakan dengan bersemangat		

2. Penilaian sikap (Patuh dan Disiplin)

No.	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Keterangan
1	Patuh					
2	Disiplin					

3. Catatan Guru

- Hal-hal apa saja yang perlu menjadi perhatian Bapak/Ibu selama pembelajaran?
- Siswa mana saja yang perlu mendapatkan perhatian khusus?
- Hal-hal apa saja menjadi catatan keberhasilan pembelajaran yang telah Bapak/Ibu lakukan?
- Hal-hal apa saja yang harus diperbaiki dan ditingkatkan agar pembelajaran yang Bapak/Ibu lakukan menjadi lebih efektif?

D. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Tema 6 Kelas 6 dan Buku Siswa Tema 6 Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
- Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 6 .
- Media Ajar Motivasi Guru Indonesia .
- Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Di **[web guruberbagi](#)** Ini sudah lengkap Semuanya tapi berceceran, sehingga akan menghabiskan banyak waktu bapak/Ibu Guru. Jika tidak mau repot mendapatkan file lengkapnya Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis ( paling Murah Dari Lainnya ), **Silahkan Langsung WA di. 085239677551 atau tinggal klik >><https://wa.me/message/424GHAD33MS4JI>**

