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

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO

Kelas / Semester : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan melompat)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 1 / tgl 8 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan melompat) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan melompat)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan melompat) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan melompat) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1.Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan melompat) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

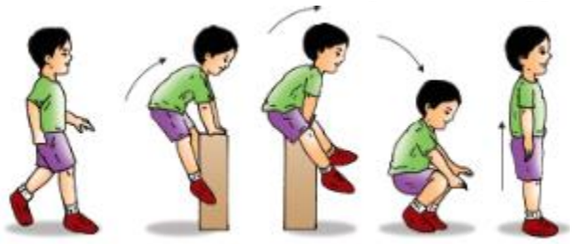
Mengetahui : Mojokerto , …….. 2021
Kepala SDN PRAJURITKULON 3 Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd. UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP. 19830702 200903 2 006 NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 1

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :
1. melompati teman yang membungkuk dilakukan dengan ….
2. melompat kangkang bertumpuan pada ….
3. jelaskan cara melakukan melompat kangkang teman yang membungkuk ?
4. Gambar dibawah ini adalah gerakan menggunakan alat yang di sebut …



Jawaban

1. Melompat kangkang
2. Kedua tangan
3. Cara melakukan lompat kangkang ini adalah :
   Salah satu teman membungkukkan badan.
   Beberapa berbaris untuk melompati teman yang membungkuk.
   Anak yang mau melompat berlari melompati punggung teman yang membungkuk.
   Apabila ada aba-aba loncat maka kedua kaki meloncat dan dikangkangkan.
   Kedua telapak tangan seolah-olah menekan punggung teman yang dilompati.
4. Melompat kangkang melewati peti box

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Lompat kangkang teman yang membungkuk				Nilai	Lompat kangkang melewati peti box				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan menggantung)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 2 / tgl 15 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan menggantung) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan menggantung)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan menggantung) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran senam menggunakan : Kombinasi pola gerak dominan menggantung) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan menggantung) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

Mengetahui : Mojokerto , …….. 2021
Kepala SDN PRAJURITKULON 3 Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd. UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP. 19830702 200903 2 006 NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 2

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :
1. Gerakan menggantung pada pohon untuk melatih otot….

2. Gerakan menggantung dengan mengangkat badan pada pohon atau palang besi disebut juga ….
3. jelaskan bagaiman cara melakukan gerakan pull up ?

Jawaban
1. Lengan dan bahu
2. Pull up
3. Gerakan pull up dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan kedua tangan. Caranya :
    a. Posisi badan bergantung pada palang/besi kayu,
    b. Sikap awal tangan, badan dan kaki lurus,
    c. Badan diangkat ke atas dengan cara menekuk kedua tangan,
    d. Lalu kedua tangan diluruskan lagi dan badan diturunkan,
    e. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang 5-10 kali atau sesuai dengan kemampuanmu

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menggantung pada pohon				Nilai	Pull up pada palng besi				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan mengayun)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 3 / tgl 22 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan mengayun) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan mengayun)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan mengayun) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan mengayun) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran senam menggunakan : Kombinasi pola gerak dominan mengayun) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

Mengetahui : Mojokerto , …….. 2021
Kepala SDN PRAJURITKULON 3 Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd. UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP. 19830702 200903 2 006 NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 3

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :
1. Gerakan mengayun kedua lengan ke depan dan kebelakang untuk melatih otot ….
2. Jelaskan maksud gerakan senam menggunakan alat dibawah ini ….

3. Bagaimana cara melakukan senam mengayunkan gada ?

Jawaban

1. Bahu , tangan dan pinggang
2. Mengayunkan gada lurus ke depan , ke samping dan ke bawah
3. *Gerak mengayun ke depan dan belakang*
   - *Berdiri, kedua tangan memegang gada.*
   - *Ayun kedua gada ke depan dan ke belakang diikuti gerakan kedua lutut mengeper, sedangkan pandangan mata mengikuti gerakan gada.*
   - *Ayun kembali gada ke posisi semula.*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Mengayunkan kedua tangan tanpa alat				Nilai	Mengayun lengan dengan gada				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 4 / tgl 29 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam senam menggunakan alat (Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4. Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat) 4 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 5 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 6 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 7 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1.Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran senam menggunakan alat : Kombinasi pola gerak dominan meniti dan mendarat) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

Mengetahui : Mojokerto , …….. 2021
Kepala SDN PRAJURITKULON 3 Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd. UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP. 19830702 200903 2 006 NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 4

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :
1. Gambar dibawah ini adalah gerakan ….

2. Bagaimana cara melakukan gerakan sesuai dengan soal no 1?
3. Gerakan lompat tinggi ketika mendarat harus di atas……
4. jelaskan cara mendarat di atas matras sesuai dengan gambar dibawah ini ?

Jawaban

1. Jalan kepiting
2. *caranya adalah sebagai berikut :*
   1. *Posisi badan lurus menghadap ke atas,*
   2. *Kedua tangan lurus dan kedua telapaknya terbuka dan menempel ke lantai,*
   3. *Kedua kaki lurus, posisi paha rata, pinggul terangkat,*
   4. *Lakukan 3-4 langkah maju dan 3-4 langkah mundur secara perlahan*
3. Matras
4. *Mendarat saat lompat tinggi*
   Jika tempat pendaratannya empuk seperti kasur/matras, setelah melewati mistar, punggung dapat langsung jatuh agar tidak membahayakan bagi pelompat.

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Jalan kepiting				Nilai	Lompat tinggi				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 : V / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Gerak dasar langkah biasa dan langkah rapat)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 5 / tgl 5 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui : Mojokerto , …….. 2021
Kepala SDN PRAJURITKULON 3 Guru PJOK

NUR ROHMAH NILAM SARI, S.Pd. UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP. 19830702 200903 2 006 NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 5

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :
1. Variasi gerak dasar langkah kaki harus sesuai dengan irama ….
2. Gerakan Variasi gerak dasar langkah kaki untuk melatih otot….
3. Posisi badan ketika melakukan gerak langkah kaki ke depan dan belakang yaitu…..
4. bagaimana cara melakukan langkah biasa pada gerak senam berirama ?

Jawaban
1. Musik / ketukan
2. Tungkai / kaki
3. Berdiri tegak
4. *Gerak dasar langkah biasa*
   - *Berdiri dengan sikap tegak. Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan. Melangkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit, dilanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Pada gerakan melangkah biasa harus diperhatikan faktor-faktor sebagai berikut.*
     - *Kaki mengeper pada sendi lutut*
     - *Gerakan dilakukan dengan rileks*
     - *Gerakan disesuaikan dengan irama*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Melangkah langkah biasa				Nilai	Melangkah langkah rapat				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Gerak dasar langkah samping dan langkah ganti)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 6 / tgl 12 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

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. Bagaimana cara melakukan gerak dasar langkah samping ?
2. Bagaimana cara melakukan gerak dasar langkah ganti ?

Jawaban

1. *Gerak dasar langkah samping*
   Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan "satu" langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Bilangan "dua" langkahkan kaki kiri rapatkan kaki kanan (langkah rapat-samping rapat). Irama 2/4 (dd).
2. *Gerak dasar langkah ganti*
   *Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan "satu" langkahkan kaki kanan ke depan. Bilangan "dua" tepat saat mengucapkan "du" putar kaki kiri dan bersama-sama dengan "a" letakkan kaki kiri dan langkahkan kaki kanan ke depan dengan cepat. Langkah berikutnya mulai dengan kaki kiri. Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd)*Berdiri tegak

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerak dasar langkah samping				Nilai	Gerak dasar langkah ganti				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 : V / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 7 / tgl 19 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

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. Bagaimana cara melakukan Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang ?
2. Bagaimana cara melakukan Gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang

Jawaban

1. *Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang*
   - *Cara melakukannya adalah sebagai berikut*
     - *Sikap pemulaan: Berdiri tegak, kedua tangan di samping badan*
     - *Hitungan 1: ayunkan tangan kanan ke depan dan tangan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper*
     - *Hitungan 2: Tangan kanan diayunkan ke belakang dan tangan kiri ke depan diikuti kedua lutut mengeper*
     - *Pandangan mata ke depan dan badan agak diputar ke samping.*
     - *Lakukan latihan ini 1 x 8 hitungan dengan irama 4/4*
     - *Sikap akhir: kembali ke sikap permulaan atau bisa ke sikap permulaan untuk gerakan selanjutnya*
2. *Gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan*
   - *Cara melakukannya adalah sebagai berikut*
     - *Sikap permulaan: berdiri tegak, melangkahkan kaki kiri kedua lengan lurus ke depan pandangan ke depan*
     - *Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri diikuti kedua lutut mengeper*
     - *Hitungan 2: Kedua lengan diayunkan kembali ke depandiikuti kedua lutut mengeper*
     - *Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan diikuti kedua lutut mengeper*
     - *Hitungan 4: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan diikuti kedua lutut mengeper*
     - *Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan*
     - *Lakukan latihan ini 1X8 hitungan dengan irama 4/4*
     - *Hitungan ke 8: Kembali ke sikap permulaan atau siap untuk sikap gerakan selanjutnya*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang				Nilai	Gerakan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang				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 : V / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama (Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 8 / tgl 26 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

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. Gerakan senam irama terdiri dari bagian……
2. Sebelum melakukan senam irama kita harus melakukan gerakan ….
3. Melakukan gerakan senam irama sesuai dengan irama musik badan menjadi ….
4. Bagaimana cara melakukan Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan ?

Jawaban

1. Pemanasan , inti dan pendinginan
2. pemanasan
3. Sehat dan bugar
4. *Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan*
   - *Cara melakukannya adalah sebagai berikut*
   - *Sikap permulaan: berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan direntangkan pandangan kedepan*
   - *Hitungan 1: kedua lengan disilangkan di depan dada diikuti kedua lutut mengeper*
   - *Hitungan 2: kedua lengan direntangkan setinggi bahu diikuti kedua lutut mengeper*
   - *Pandangan ke arah kanan lalu bergantian ke kiri sesuai ayunan lengan*
   - *Hitungan 3-8: mengulangi gerakan seperti hitungan 1-2.*
   - *Sikap akhir kembali ke sikap permulaan atau bisa ke sikap permulaan untuk gerakan selanjutnya*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan				Nilai	*Gerakan ayunan dua lengan memutar ke kiri dan ke kanan*				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : salah satu gaya renang (*Gerakan kaki pada renang gaya dada*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 9 / tgl 5 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***(*Gerakan kaki pada renang gaya dada*) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***(*Gerakan kaki pada renang gaya dada*)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan kaki pada renang gaya dada*) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan kaki pada renang gaya dada*) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan kaki pada renang gaya dada*) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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. Sebutkan 4 gaya renang yang kamu ketahui ?….
2. Gaya renang yang gerakannya seperti gerakan katak berenang di sebut renang gaya ….
3. Jelaskan *Gerakan kaki pada renang gaya dada ?*
4. Sebutkan bentuk – bentuk latihan gerakan kaki renang gaya dada ?

Jawaban

1. Gaya dada/katak , gaya bebas /crawl , gaya punggung , gaya kupu - kupu
2. Gaya dada
3. *Gerakan kaki pada renang gaya dada*
   Gerakan kaki diartikan perbuatan menggerakkan kaki secara bersamaan. Dimulai dari kedua kaki lurus ke belakang. Tekuk lutut sehingga tumit kaki terangkat dan mendekat ke arah pantat. Jari-jari kaki diputar ke samping lalu menendang/mencambuk ke belakang dan kembali pada posisi lurus.
4. *Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki*
   a. *Badan telungkup, tungkai lurus ke belakang, kedua tangan memegang tangan teman yang berada di depan sebagai pasangannya.*
   b. *Badan telungkup, kedua tangan memegang dinding kolam, posisi badan lurus dengan permukaan air. Latihan ini bertujuan untuk menggerakkan kaki.*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan kaki renang gaya dada				Nilai	Bentuk – bentuk latihan gerakan kaki				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : salah satu gaya renang (*Gerakan lengan pada renang gaya dada*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 10 / tgl 12 maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu*** (*Gerakan lengan pada renang gaya dada*)) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***(*Gerakan lengan pada renang gaya dada*))	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan lengan pada renang gaya dada*)) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan lengan pada renang gaya dada*)) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran salah satu gaya renang : *Gerakan lengan pada renang gaya dada*)) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

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. Ketika berenang sebaiknya kita menggunakan perlengkapan berenang yaitu ….
2. *Jelaskan cara melakukan gerakan lengan pada renang gaya dada* ?
3. Posisi badan ketika berenang menggunakan gaya dada yaitu …..
4. Sebutkan bentuk – bentuk latihan *gerakan lengan pada renang gaya dada* ?

Jawaban

1. Pakaian renang , kacamata renang , pelampung
2. *Gerakan lengan pada renang gaya dada*
   Gerakan kedua tangan dilakukan secara bergantian. Dimulai dari kedua tangan lurus ke depan. Dengan jari rapat, tarik kedua tangan ke samping arah bawah belakang, hingga tangan bergerak di sisi luar siku-siku. Kedua siku ditekuk ke dalam hingga kedua telapak berada di depan dagu. Kedua tanganlurus ke depan secara bersama-sama.
3. Telungkup
4. *Bentuk-bentuk latihan gerakan tangan*
   a. *Berdiri di kolam, badan dibungkukkan, wajah menghadap dasar kolam. Kedua tangan lurus ke depan dilanjutkan gerakan tarikan tangan, tekuk siku. Tangan kembali lurus ke depan.*
   b. *Badan telungkup di kolam, paha menjepit pelampung. Kedua tangan lurus ke depan dan lakukan gerakan tangan renang gaya dada secara berurutan.*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gerakan lengan renang gaya dada				Nilai	Bentuk – bentuk latihan gerakan lengan gaya dada				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : salah satu gaya renang (*Posisi tubuh pada renang gaya dada*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 11 / tgl 19 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***(*Posisi tubuh pada renang gaya dada*) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***(Posisi tubuh pada renang gaya dada*)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran salah satu gaya renang : *Posisi tubuh pada renang gaya dada*) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran salah satu gaya renang : *Posisi tubuh pada renang gaya dada*) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran salah satu gaya renang : *Posisi tubuh pada renang gaya dada* Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 2. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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. Ketika bermain di air harus mengutamakan …. Diri sendiri dan orang lain.
2. Jika kita belum bisa berenang dengan baik , sebaiknya kita berenang di kolam yang ….
3. *Jelaskan bagaimana Posisi tubuh pada renang gaya dada* !

Jawaban

1. Keselamatan
2. Dangkal
3. *Posisi tubuh pada renang gaya dada*

   Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua lengan lurus ke depan, yaitu: menurut versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur. Menurut versi Amerika Utara pada saat kedua lengan lurus ke depan sebagian besar kepala berada di bawah permukaan air, bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air. Sedangkan pada versi Eropa Timur pada saat kedua lengan lurus ke depan seluruh kepala, bahu, berada di atas permukaan air

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Keselamatan orang lain dan diri sendiri				Nilai	Posisi tubuh renang gaya dada				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Satu gaya renang (*pernafasan gaya dada*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 12 / tgl 26 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu*** (*pernafasan renang gaya dada)* 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***(*pernafasan renang gaya dada*)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran salah Satu gaya renang : *pernafasan renang gaya dada*) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran salah Satu gaya renang : *pernafasan renang gaya dada*) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran salah Satu gaya renang : *pernafasan renang gaya dada*) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5*Kurikulum 2013

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. Gerak mengambil dan membuang nafas pada renang gaya dada mengunakan…..
2. Mengambil nafas pada renang gaya dada dilakukan ketika …..
3. Jelaskan gambar gerakan mengambil nafas pada renang gaya dada ?

Jawaban
1. Mulut dan hidung
2. Kepala naik diatas air
3. Pengambilan napas ini dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan napas dilakukan saat mengangkat kepala keluar dari permukaan air. Untuk mengeluarkan napas, lakukan ketika kepala masuk ke dalam air

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Meluncur 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 3.9/KD 4.9 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO

Kelas / Semester : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok :*pemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular* (Arti penyakit menular dan tidak menular)

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 13 / tgl 2 april 2021)

Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd

Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

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

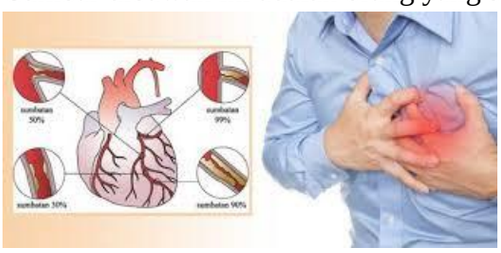
LAMPIRAN DARING KE 13

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :

1. Apa yang kalian ketahui tentang pengertian menular ?
2. Jelaskan tentang penyakit yang tidak menular ?
3. Gambar dibawah ini orang sedang sakit ?

4. Gambar dibawah ini adalah orang yang sedang sakit ?



Jawaban

1. Penyakit menular merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme, seperti virus, bakteri, parasit, atau jamur, dan dapat berpindah ke orang lain yang sehat
2. Penyakit tidak menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang melalui bentuk kontak apa pun
3. Sakit batuk
4. Sakit Jantung

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Konsep penyakit menular				Nilai	Konsep penyakit tidak menular				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok :*pemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular* (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular)

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 14 / tgl 9 April 2021)

Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd

Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular* (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular .* (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9. Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular (macam – macam penyakit menular dan penyakit tidak menular) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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. Sebutkan macam – macam penyakit menular ?
2. Sebutkan macam – macam penyakit yang tidak menular ?
3. Jelaskan pengertian penyakit covid 19 (virus corona) !
4. Jelaskan pengertian penyakit tekanan darah tinggi ?

Jawaban

1. Penyakit menular : Batuk , Pilek , Virus Corona 19 , Panu, kadas, Kurap, Bisul, Muntaber, TBC., Hevatitis, HIV
2. Penyakit tidak menular : Jantung, Kanker, Asma, tekanan darah tinggi , tekanan darah rendah
3. Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.
4. Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah dan meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan terkadang kematian.

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Konsep macam – macam penyakit menular				Nilai	Konsep macam – macam penyakit tidak menular				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : *pemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular (Cara penularan dan pencegahan penyakit menular)*

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 15 / tgl 16 April 2021)

Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd

Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular* (*Cara penularan dan pencegahan penyakit menular*) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular .* (*Cara penularan dan pencegahan penyakit menular*)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular *: Cara penularan dan pencegahan penyakit menular)* 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular *: Cara penularan dan pencegahan penyakit menular*) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaranpemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular *Cara penularan dan pencegahan penyakit menular*) 2 Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3 Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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. Bagaimana cara penularan virus corona (Covid 19) ?
2. Bagaimana cara pencegahan penularan virus corona (Covid 19) ?

Jawaban

1. Cara penularan virus corona :
   a. Penularan virus Corona bisa terjadi melalui droplet saat seseorang batuk, bersin, bernyanyi, berbicara, hingga bernapas
   b. virus Corona itu bisa menyebar melalui partikel-partikel kecil yang melayang di udara
   c. penularan virus Corona ini terjadi saat seseorang menyentuh permukaan yang mungkin telah terkontaminasi virus dari orang yang batuk atau bersin
   d. irus Corona ditemukan juga pada fecal-oral orang yang terinfeksi, seperti urine dan feses
2. pencegahan penularan virus corona : (3 M)
   1. Rajin menggunakan masker
   2. Menjaga jarak dengan orang lain
   3. Rajin mencuci tangan dengan sabun

3. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Cara penularan virus corona				Nilai	Cara pencegahan virus corona				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 : V / Genap

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok :*pemeliharaan dari penyakit menular dan tidak menular (cara pencegahan penyakit hipertensi)*

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 16 / tgl 23 April 2021)

Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd

Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

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. Jelaskan gejala – gejala orang sakit tekanan darah tinggi ?
2. Bagaimana cara pencegahan penyakit hipertensi ?

Jawaban

1. Gejala yang muncul akibat hipertensi, antara lain:
   a) Sakit kepala.
   b) Lemas.
   c) Masalah dalam penglihatan.
   d) Nyeri dada.
   e) Sesak napas.
   f) Aritmia.
   g) Adanya darah dalam urine.
2. Terdapat berbagai langkah pencegahan yang bisa dilakukan terhadap penyakit hipertensi, antara lain:
   a) Mengonsumsi makanan sehat.
   b) Mengurangi konsumsi garam jangan sampai berlebihan.
   c) Mengurangi konsumsi kafein yang berlebihan seperti teh dan kopi.
   d) Berhenti merokok.
   e) Berolahraga secara teratur.
   f) Menurunkan berat badan, jika diperlukan.
   g) Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.
   h) Menghindari konsumsi minuman bersoda

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gejala penyakit hipertensi				Nilai	Cara pencegahan penyakit hipertensi				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 3.10/KD 4.10 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : V / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : memahami bahaya rokok
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 17 / tgl 30 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh* (memahami bahaya rokok) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh*). memahami bahaya rokok)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran memahami bahaya rokok) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran memahami bahaya rokok) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran memahami bahaya rokok) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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 17

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :

1. Jelaskan zat – zat yang terkandung dari rokok ?
2. Jelaskan bahaya merokok bagi kesehatan tubuh ?

Jawaban

1. Nikotin dan tar
2. *Bahaya merokok*
   Kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, bronchitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat janin

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Zat – zat yang terdapat di rokok				Nilai	Akibat kebiasaan meroko				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 3.10/KD 4.10 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : V / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Bahaya minuman keras
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 18 / tgl 7 mei 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh* (Bahaya minuman keras) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh (* Bahaya minuman keras)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran Bahaya minuman keras) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran Bahaya minuman keras) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran Bahaya minuman keras) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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 18

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :

1. Jelaskan bahaya minuman keras ?
2. Apa akibat kebiasaan minum – minuman keras ?
3. Sebutkan jenis – jenis minuman keras ?

Jawaban

1. *Bahaya minuman keras*
   Bahaya yang ditimbulkan bagi peminum minuman keras atau minuman beralkohol adalah, perubahan daya pikir, kehilangan kesadaran (mabuk), merusak hati (lever), ginjal, saraf, kadang-kadang terjadi kelumpuhan karena peradangan saraf dan gangguan metabolism tubuh yang berdampak pada kelainan jantung, sampai gagal jantung
2. Akibat lainnya dari sering mabuk adalah gangguan detak jantung, peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, pembesaran jantung, serta meningkatnya risiko terkena stroke dan penyakit jantung.
3. Bir , Wiski dan Vodka.

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Bahaya minuman keras				Nilai	Akibat kebiasaan minuman keras				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 3.10/KD 4.10 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO

Kelas / Semester : *V / Genap*

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Zat-zat aditif (NAPZA)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 19 / tgl 14 mei 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh* sekolah, dan lain-lain) (Zat-zat aditif (NAPZA)) Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh*). (Zat-zat aditif (NAPZA)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran Zat-zat aditif (NAPZA)) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran Zat-zat aditif (NAPZA)) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran Zat-zat aditif (NAPZA)) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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 19

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :

1. Apa yang kalian ketahui tentang NAPZA ?
2. Jelaskan tentang pengertian narkotika ?
3. Apa yang kalian ketahui tentang psikotropika ?
4. Berikan penjelasan tentang zat adiktif yang sangat berbahaya untuk kesehatan tubuh ?

Jawaban

1. **NAPZA : narkotika , psikotropika dan Zat adiktif**
2. *Narkotika*
   - *Jenis-jenis narkotika (ganja, kokain, sedative-hipnotika, opium, morfin, heroin dan kodein)*
   - *Menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan*
3. *Psikotropika*
   - *Jenis-jenis psikotropika (barbiturate, ekstasi dan sabu-sabu)*
   - *Memiliki sifat mempengaruhi otak dan perilaku sehingga menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perialku pemakainya*
4. *Zat adiktif*
   - *Macam-macam zat adiktif (rokok, alkohol dan minuman keras)*
   - *Menimbulkan ketergantungan atau adiksi yang sulit dihentikan dan berefek ingin menggunakannya secara terus menerus yang jika dihentikan dapat memberi efek lelah luar biasa atau rasa sakit luar biasa*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Bahaya narkotika				Nilai	Bahaya zat adiktif				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 3.10/KD 4.10 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO

Kelas / Semester : *V / Genap*

Tahun pelajaran : 2020 / 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : *obat berbahaya lainnya*
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 20 / tgl 21 mei 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh* sekolah, dan lain-lain) (*obat berbahaya lainnya*) 2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu *Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh*) (. *obat berbahaya lainnya*)	1 Guru Menginformasikan jadwal daring SFH (School From Home) melalui WA Group Paguyuban Wali Murid; 2 Guru Menginformasikan kegiatan pembelajaran daring 15 menit sebelum pembelajaran daring melalui WA Group; 3 Guru Mengawali kegiatan daring dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing; 4 Guru Membagikan tautan link Video pembelajaran melalui social media dengan ***link*** (tentang pembelajaran *obat berbahaya lainnya*) 5 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan menyaksikan materi pembelajaran melalui Video 6 Siswa mengikuti aktivitas pembelajaran daring sesuai video; 7 Guru membagikan lembar pertanyaan sesuai dengan materi melalui WA Group (Tugas Pengetahuan); 8 Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan berbasis tugas gerak melalui WA Group (Tugas Keterampilan); 9 Siswa mengumpulkan tugas berupa foto atau Video kepada guru (pembelajaran *obat berbahaya lainnya*) 10. Guru menutup pembelajaran dengan mereview dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan datang.	**PENGETAHUAN** Menggunakan lembar soal **KETERAMPILAN** Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa **SUMBER DAN MEDIA** 1 Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran *obat berbahaya lainnya*) 2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp) 3. Buku PJOK *Kelas 5* Kurikulum 2013

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 20

1. **Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)**

Soal :

1. Agar badan selalu sehat kita harus rajin ……..
2. Kebiasaan merokok , meminum minuman keras merupakan perilaku yang sangat ……..bagi kesehatan tubuh
3. Jelaskan tentang obat – obatan yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.

Jawaban

1. Berolah raga dan makan makanan yang bergizi
2. Merusak
3. *Obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh*
   - *Bahaya dari obat yang mengandung bahan kimia :*
     - *a) Menimbulkan kerusakan pada hati*
     - *b) Sakit pinggang dan ginjal*
     - *c) Penyakit pernapasan atau asma*
     - *d) Menimbulkan penyakit jantung sampai kematian*
     - *e) Ketergantungan obat kimia tertentu*
     - *f) Merusak sel-sel tubuh*
     - *g. Susah tidur*

2. **Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)**

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Konsep obat – obatan berbahaya				Nilai	Jenis – jenis obat – obatan berbahaya				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)