

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
 Kelas / Semester : VI / Genap
 Tahun pelajaran : 2020 / 2021
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Aktivitas Senam (Rangkaian Gerak Dominan Senam guling depan)
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 1 / tgl 6 Januari 2021)
 Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
 Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 1

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Untuk melakukan gerakan senam berguling depan dapat diawali dengan posisi.....dan
2. Sebelum melakukan gerakan berguling ke depan sebaiknya melakukanagar tidak cidera
3. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan dengan awalan jongkok ?

Perhatikan gambar!



Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

4. jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri ?



Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri

Jawaban

1. jongkok dan berdiri
2. Pemanasan
- 3.

a. *Guling depan awalan jongkok*

- Cara melakukan latihan guling depan awalan jongkok, yaitu sebagai berikut.
1. Posisi awal kaki jongkok dengan kedua telapak tangan menapak di matras.
 2. Pantat diangkat ke atas dan kedua siku dibengkokkan.
 3. Kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
 4. Berat badan berada di depan dan bertumpu pada pundak.
 5. Gulingkan badan lurus ke depan.
 6. Kedua tangan memeluk lutut sehingga posisi badan bulat.
 7. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk.
 8. Badan jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

Perhatikan gambar!



Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

4,

b. *Guling depan awalan berdiri*

- Cara melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah sebagai berikut.
1. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di samping badan serta pandangan lurus ke depan.
 2. Gerakannya sama seperti pada gerakan guling ke depan dari sikap awal jongkok, tetapi pada waktu badan berguling ke depan kedua tungkai tetap lurus.
 3. Pada waktu kedua tumit menyentuh lantai, secepat mungkin badan didorong ke depan sehingga berat badan terbawa ke depan.
 4. Kedua telapak tangan ditolakkan pada lantai untuk membantu mendorong badan ke atas sehingga badan berdiri tegak.
 5. Sikap akhir berdiri tegak dan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas agak serong ke belakang, serta badan agak melenting ke belakang. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Guling depan awalan jongkok				Nilai	Guling depan awalan berdiri				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas senam (guling ke belakang)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 2 / tgl 13 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 2

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Gerakan berguling kebelakang untuk melatih otot....
2. Bagaimana cara melakukan gerakan guling belakang dengan awalan berdiri ?
3. jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang dengan awalan jongkok ?

Jawaban

1. melatih kekuatan dan kelenturan otot punggung

2. **Berguling ke Belakang**
Berguling ke belakang dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu:
a. *Berguling ke belakang dengan awalan berdiri.*

Cara melakukan:

- Sikap awal, berdiri kedua kaki dibuka
- Badan condong ke belakang.
- Jatuhkan pinggul ke belakang, ayunkan kaki ke belakang dengan cepat, dibantu dengan tolakan dari kedua tangan, sehingga dapat berdiri seperti sikap semula.



Gambar berguling ke belakang awalan berdiri

Pojok info

Senam pertama kali merupakan akrobat yang dilakukan pada masa kebudayaan Mincan di Mesir Kuno, dalam seni 'lompat sapi'.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

3. b. *Berguling ke belakang dengan awalan jongkok*
Cara melakukan:
• Sikap awal jongkok kaki rapat, lutut sedekat mungkin ke dada.
• Pegang lutut dengan kedua tangan.
• Condongkan badan ke belakang, kemudian jatuhkan dengan cepat sehingga pesenam dapat kembali ke sikap semula.



Gambar berguling ke belakang awalan jongkok

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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : aktivitas senam (guling lenting)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 3 / tgl 20 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 3

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Aktivitas senam harus di lakukan di atasuntuk keselamatan
2. Gerakan guling lenting bertumpu pada
3. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting ?



Gerakan guling lenting

Jawaban

1. Matras
2. Kedua tangan
3. Cara melakukan guling lenting :
 - a. Berdiri tegak di depan matras
 - b. Luruskan kedua tangan
 - c. Sentuhkan kedua tangan ke matras dengan dorongan kedua kaki
 - d. Dorong badan ke depan dengan tumpuan kedua tangan
 - e. Lakukan dengan cepat
 - f. Kaki posisikan untuk mendarat
 - g. Angkat badan dan akhiri dengan posisi berdiri.

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Konsep cara guling lenting				Nilai	Gerakan guling lenting				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas senam (jalan keping)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 4 / tgl 27 Januari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 4

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Gambar dibawah ini adalah gerakan



2. Bagaimana cara melakukan gerakan jalan keping ?

Jawaban

1. Jalan keping
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

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Jalan keping				Nilai	Konsep jalan keping				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 : VI / 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 3 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

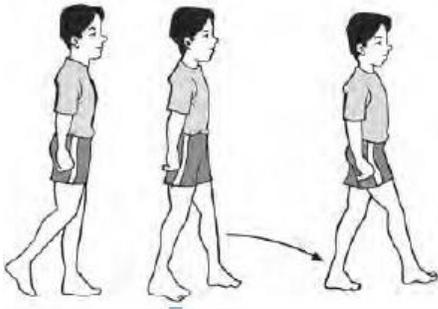
UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 5

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki harus sesuai dengan irama
2. Gerakan Variasi dan kombinasi 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 ?



Gambar 1. Gerakan langkah biasa.

Jawaban

1. Musik / ketukan
2. Tungkai / kaki
3. Berdiri tegak
4. Gerak dasar langkah biasa
 - o 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 : VI / 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 10 Pebruari 2021)
 Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
 Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 6

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. 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 : VI / 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 17 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 7

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. 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
 - o Cara melakukannya adalah sebagai berikut
 - Sikap permulaan: 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
 - o Cara melakukannya adalah sebagai berikut
 - Sikap permulaan: berdiri tegak, melangkahakan 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 depan diikuti 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 : VI / 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 24 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

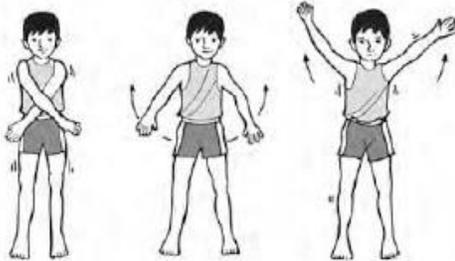
UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 8

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. 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 : VI / 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 3 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH, S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 9

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. 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 : VI / 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 10 maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 10

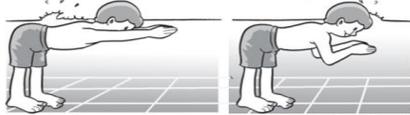
1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. 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 tangan lurus 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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : salah satu gaya renang (*Posisi tubuh dan pengambilan nafas pada renang gaya dada*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 11 / tgl 17 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

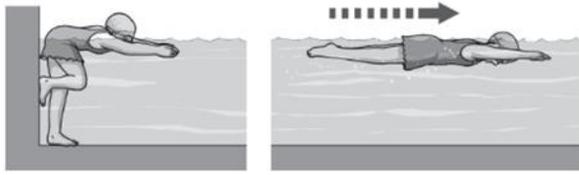
UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 11

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. *Jelaskan bagaimana Posisi tubuh pada renang gaya dada !*



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



Jawaban

1. *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. Mulut dan hidung
3. Kepala naik diatas air
4. 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								Nilai	
		Cara mengambil nafas pada renang gaya dada				Nilai	Posisi tubuh renang gaya dada				
		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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Satu gaya renang (*Kombinasi Gerakan Kaki dan Lengan Renang Gaya Dada Dan Penyelamatan di air*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 12 / tgl 24 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 12

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

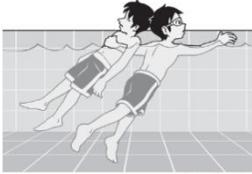
Soal :

1. Kombinasi gerak kaki dan lengan pada renang gaya dada harus dilaksanakan secara
2. Ketika berenang untuk keselamatan diri dan orang lain sebaiknya kita di damping oleh
3. Jelaskan cara mengkombinasikan gerak kaki dan lengan pada renang gaya dada ?



Gambar 10.4 Kombinasi renang gaya dada

4. Bagaimana cara menyelamatkan orang lain ketika mengalami kecelakaan berenang ?



Gambar 10.10 Menolong teman di air.

Jawaban

1. Serasi dan seimbang
2. Orang tua atau guru
3. Cara melakukan gerak kombinasi kaki dan lengan pada renang gaya dada :
perenang mengombinasikan tiga gerakan. Lengan diayunkan ke samping, kemudian, ditekuk sambil melakukan dorong ke air. Posisi kaki lurus ke belakang. Kaki ditekuk dan dibuka ke samping
4. Cara Menolong Orang Tenggelam yang Tepat :
 - a) Segera Minta Bantuan. ...
 - b) Keluarkan Korban dari Air. ...
 - c) Menolong Korban yang Sudah Tenggelam. ...
 - d) Periksa Pernapasan Korban. ...
 - e) Melakukan CPR.

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Kombinasi gerak kaki dan lengan				Nilai	Keselamatan diri di kolam renang				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *kebersihan alat reproduksi* (Bagian-bagian alat reproduksi manusia)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 13 / tgl 31 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 13

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Bagian alat reproduksi pada laki – laki yaitu ...
2. Bagian alat reproduksi pada perempuan yaitu...

Jawaban

1. Bagian-bagian alat reproduksi manusia
Alat reproduksi pada laki-laki terdiri dari dua buah zakar (testis) dan satu buah batang (penis)
2. Alat reproduksi pada perempuan terdiri dari liang senggama (VIagina), rahim (uterus), saluran telur (tuba falopi) dan indung telur (oVIarium)

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Alat reproduksi pada laki – laki				Nilai	Alat reproduksi pada perempuan				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *pemeliharaan kebersihan alat reproduksi* (Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 14 / tgl 7 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 14

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Jelaskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi ?
2. Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada laki – laki ?
3. Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada perempuan ?

Jawaban

1. *Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi*
 - o *Kebersihan alat reproduksi juga harus diperhatikan. Memang alat reproduksi letaknya di dalam pakaian dan tersembunyi, sehingga kita sering berfikir bahwa alat tersebut tidak kena debu dan selalu bersih. Akan tetapi, jangan lupa bahwa alat reproduksi kita adalah salah satu alat untuk membuang zat-zat yang sudah tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh kita. Misalnya, untuk buang air kecil. Sesudah buang air kecil sebaiknya disiram dengan air bersih yang banyak dan memakai sabun hingga bersih*
2. *Cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada laki – laki :*
 - a) *Menjaga kebersihan daerah kelamin.*
 - b) *Hindari pakai celana ketat.*
 - c) *Pemeriksaan skrotum.*
 - d) *Pemeriksaan kadar PSA.*
 - e) *Melakukan olahraga teratur.*
 - f) *Hindari rokok.*
 - g) *Hindari minum alkohol.*
3. *Cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada perempuan :*
 - a. Bersihkan organ intim dengan benar
 - b. Konsumsi makanan yang sehat
 - c. Kelola stress
 - d. Jaga berat badan
 - e. Lakukan kebiasaan sehat lainnya (hindari merokok , hindari minuman keras)

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi				Nilai	Cara menjaga alat reprodksi				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *pemeliharaan kebersihan alat reproduksi (penyakit alat reproduksi pada laki – laki dan perempuan)*
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 15 / tgl 14 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 15

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Sebutkan penyakit yang di akibatkan tidak memelihara kebersihan pada alat reproduksi laki- laki ?
2. Sebutkan penyakit yang di akibatkan tidak memelihara kebersihan pada alat reproduksi perempuan ?

Jawaban

1. Penyakit yang diakibatkan karena alat reproduksi tidak terpelihara kebersihannya
 - o Gangguan pada system reproduksi pria
 - Uretritis
 - Prostatitis
 - Hipogonadisme
 - Kriptorkidisme
 - Epididimitis
 - Orkitis
2. Gangguan pada system reproduksi wanita
 - Gangguan menstruasi
 - Amenore primer
 - Amenore sekunder
 - Kanker genetalia
 - Kanker Vagina
 - Kanker serviks
 - Kanker ovarium

Endometriosis

1. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Gangguan alat reproduksi pada laki – laki				Nilai	Gangguan alat reproduksi pada perempuan				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 : VI / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *pemeliharaan kebersihan alat reproduksi (Cara memelihara kebersihan alat reproduksi)*
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 16 / tgl 21 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 16

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Bagaimana Cara memelihara kebersihan alat reproduksi ?

Jawaban

1. Cara memelihara kebersihan alat reproduksi
 - a) Membersihkan organ kelamin saat mandi dan setelah buang air
 - b) Membersihkan organ kelamin dengan tangan yang bersih
 - c) Selesai disiram dan dibersihkan selalu dikeringkan dengan handuk
 - d) Tangan harus segera dicuci lagi dengan sabun begitu selesai membersihkan tadi
 - e) Jangan menggaruk-garuk daerah kelamin
 - f) Selalu memakai celana dalam yang bersih, kering, agar kuman penyakit tidak masuk
 - g) Mandi dua kali sehari

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Konsep cara memelihara alat reproduksi				Nilai	Cara memelihara kebersihan alat reproduksi				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)