

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

No. KD 3.6/KD 4.6 sistem daring

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

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

Jawaban

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

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

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

Keterangan :

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

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

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

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

Jawaban

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

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

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

Keterangan :

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

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

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

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 3

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

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

Jawaban

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

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

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

Keterangan :

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

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

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

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

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 4

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

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

Jawaban

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

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

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

Keterangan :

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

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

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (*Mengambang / water trappen*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 5 / tgl 2 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Mengambang / water trappen</i>)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Mengambang / water trappen</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 air : <i>Mengambang / water trappen</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 aktivitas air : <i>Mengambang / water trappen</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 aktivitas air : <i>Mengambang / water trappen</i>)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</i> Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 5

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Aktivitas air sebaiknya dilakukan di
2. Untuk melakukan gerakan mengambang / water trappen di air dapat dibantu peralatan renang yaitu
3. Sebelum melakukan aktivitas air sebaiknya melakukan gerakan.... Agar tidak cidera .
4. Posisi badan ketika melakukan gerakan water trappen / injak – injak air agar terapung yaitu

Jawaban

1. Kolam renang
2. Pelampung
3. Pemanasan
4. Berdiri tegak

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Mengambang / water trappen				Nilai	Injak – injak air agr terapung				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (*Meluncur di air*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 6 / tgl 9 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Meluncur di air</i>)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Meluncur 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 aktivitas air : <i>Meluncur 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 aktivitas air : <i>Meluncur 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><u>SUMBER DAN MEDIA</u></p> <p>1. Video pembelajaran PJOK materi pembelajaran aktivitas air : <i>Meluncur di air</i>)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</i> Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 6

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Ketika bermain di air sebaiknya kita di damping oleh
2. *Meluncur di air* untuk melatih
3. Perlengkapan yang digunakan untuk belajar renang untuk melindungi mata yaitu
4. Mengawali gerakan meluncur salah satu kaki menempel pada.....kolam

Jawaban

1. Orang tua / guru
2. Gerak dasar berenang
3. Kaca mata renang
4. Tepi / dinding kolam

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		<i>Meluncur di air</i>				Nilai	Membilas badan dengan air				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

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

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

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

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur gerak dasar mengambang (<i>water trappen</i>) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Keselamatan diri dan orang lain di kolam renang</i>)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan gerak dasar mengambang (<i>water trappen</i>) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** (<i>Keselamatan diri dan orang lain di kolam renang</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 air : <i>Keselamatan diri dan orang lain di kolam renang</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 aktivitas air : <i>Keselamatan diri dan orang lain di kolam renang</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 aktivitas air : <i>Keselamatan diri dan orang lain di kolam renang</i>)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas 3 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. 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. Ketika melakukan aktivitas renang sebaiknya kita menggunakan pakaian
4. Perlengkapan renang yang di pakai untuk latihan terapung yaitu....

Jawaban

1. Keselamatan
2. Dangkal
3. Renang
4. Pelampung

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Keselamatan orang lain				Nilai	Keselamatan diri di air				Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
Dst											

Keterangan :

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

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

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Aktivitas air (*koordinasi gerak meluncur dan mengambang di air*)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 8 / tgl 29 Pebruari 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Memahami prosedur gerak dasar mengambang (<i>water trappen</i>) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** <i>koordinasi gerak meluncur dan mengambang di air</i></p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu Mempraktikkan gerak dasar mengambang (<i>water trappen</i>) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air*** <i>(koordinasi gerak meluncur dan mengambang 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 aktivitas air : <i>koordinasi gerak meluncur dan mengambang 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 aktivitas air : <i>koordinasi gerak meluncur dan mengambang 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 aktivitas air : <i>koordinasi gerak meluncur dan mengambang di air</i>)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK Kelas 3 Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

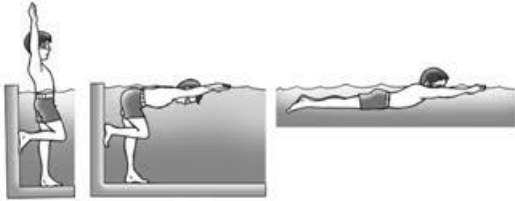
UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
NIP.19740401 200604 2 028

LAMPIRAN DARING KE 8

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Gerak mengambang dan meluncur di dalam air , kitanafas
2. Gerak mengambang dan meluncur di dalam air sebaiknya menggunakan.....renang untuk melihat dasar kolam.
3. Sebelum Gerak mengambang dan meluncur kita mengambil nafas terlebih dahulu , agar kita dapat dengan jarak tertentu
4. Gambar di bawah ini adalah gerakan aktivitas renang pada kegiatan



Jawaban

1. Menahan nafas
2. Kacamata renang
3. Meluncur dengan jarak tertentu
4. Latihan meluncur

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 3.8/KD 4.8 sistem daring

Nama Sekolah : SDN PRAJURITKULON 3 KOTA MOJOKERTO
Kelas / Semester : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *istirahat dan mengisi waktu luang (Tidur)*
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 9 / tgl 2 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan (Manfaat tidur)</i></p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan (manfaat tidur)</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 <i>istirahat dan mengisi waktu luang : manfaat tidur</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 : <i>istirahat dan mengisi waktu luang : manfaat tidur</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 : <i>istirahat dan mengisi waktu luang : manfaat tidur</i>)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</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. Istirahat yang paling baik yaitu
2. Manfaat dari kegiatan istirahat dengan tidur
3. Setelah kita pulang sekolah sebaiknya kita istirahat dengan
4. Tidur malam bagi siswa sekolah SD sebaiknya sekitar pukul....

Jawaban

1. Tidur
2. Badan menjadi segar kembali
3. Tidur siang
4. 21.00 / 9 malam

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menjelaskan <i>manfaat tidur</i>				Nilai	Cara tidur yang benar				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *mengisi waktu luang* (membaca buku)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 10 / tgl 9 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan</i> (membaca buku)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan</i> (membaca buku)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : membaca buku)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : membaca buku)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : membaca buku)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</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. Mengisi waktu luang alangkah baiknya kita isi dengan kegiatan yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan dengan
2. Posisi yang benar ketika membaca buku di atas meja
3. Membaca buku dengan posisi sambil tidur dapat menyebabkan sakit.....
4. Jarak pandangan mata dengan buku yang baik sekitarcm

Jawaban

1. Membaca buku
2. Duduk dikursi posisi tegak
3. Mata
4. 30 cm

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menjelaskan cara membaca buku yang benar				Nilai	Akibat membaca buku yang salah				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : mengisi waktu luang (berolahraga)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 11 / tgl 16 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 bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan (berolahraga)</i></p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan (berolahraga)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : berolahraga)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : berolahraga)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : berolahraga)</p> <p>2 Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3 Buku PJOK <i>Kelas 3</i> Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 11

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Mengisi waktu luang dengan berolah raga agar badan menjadi
2. Olah raga yang mudah dilakukan di rumah ketika waktu luang diantaranya.....
3. Olah raga jalan kaki di sekitar rumah untuk melatih otot....
4. Gambar dibawah ini adalah olahraga yang dilakukan ketika waktu luang yaitu



Jawaban

1. Sehat dan bugar
2. Berjalan di tempat
3. Otot kaki / otot tungkai
4. Berlari

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Cara melakukan gerakan jalan di tempat				Nilai	Cara melakukan gerakan berlari				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : *mengisi waktu luang* (belajar)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 12 / tgl 23 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan</i> (belajar)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan</i> (belajar)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : belajar)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : belajar)</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 <i>mengisi waktu luang</i> : belajar))</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</i> Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 12

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Mengisi waktu luang dapat kita lakukan dengan.....mengerjakan tugas dari bapak / ibu guru
2. Waktu belajar yang baik yaitu
3. Ketika belajar sebaiknya di damping oleh
4. Saling bertukar pikiran untuk mengerjakan tugas sebaiknya dilakukan dengan

Jawaban

1. Belajar
2. Pada malam hari sehabis magrib
3. Orang tua atau guru les
4. Belajar kelompok

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Belajar sendiri				Nilai	Belajar kelompok				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kesehatan tubuh (makanan bergizi)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 13 / tgl 30 Maret 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh sekolah, dan lain-lain</i> (makanan bergizi)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh</i>). (makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : makanan bergizi)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</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. Makanan yang bergizi terdiri dari
2. Makanan yang mengandung banyak vitamin terdapat pada
3. Nasi , Roti , jagung banyak mengandung
4. Sarapan pagi harus dibiasakan setiap hari agar badan kita selalu.....melakukan aktivitas.

Jawaban

1. Nasi , ikan , sayur , buah dan susu
2. Buah – buahan
3. Karbohidrat
4. Sehat dan kuat

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Kebiasaan sarapan pagi				Nilai	Rajin minum susu				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kesehatan tubuh (manfaat makanan bergizi)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 14 / tgl 6 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh sekolah, dan lain-lain) (manfaat makanan bergizi)</i></p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh). (manfaat makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : manfaat makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : manfaat makanan bergizi)</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 kesehatan tubuh : manfaat makanan bergizi)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</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. Protein yang terdapat pada lauk pauk bermanfaat untuk
2. Vitamin A yang terdapat wortel dan tomat bermanfaat untuk kesehatan
3. Jeruk banyak mengandung vitamin C bermanfaat bagi tubuh untuk.....
4. Karbohidrat yang terdapat pada nasi bermanfaat untuk.....

Jawaban

1. Pertumbuhan dan mengganti sel yang rusak
2. Mata
3. Daya tahan tubuh
4. Menghasilkan tenaga

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Manfaat vitamin A				Nilai	Manfaat protein				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kesehatan tubuh (macam – macam jajanan sehat)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 15 / tgl 13 April 2021)
Nama Guru : UMROTIN HAMIDAH,S.Pd
Nama E-mail : umrotinpralon@gmail.com

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh sekolah, dan lain-lain</i> (macam – macam jajanan sehat)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh</i>). (macam – macam jajanan sehat)</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 kesehatan tubuh : macam – macam jajanan sehat)</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 kesehatan tubuh : macam – macam jajanan sehat)</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 kesehatan tubuh : macam – macam jajanan sehat)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</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. Ketika berada di sekolah sebaiknya kita jajan makanan yang
2. Salah satu jajanan sehat yang di jual di kantin sekolah yaitu....
3. Gambar dibawah ini adalah upaya agar anak – anak mengkonsumsi makan yang sehat dan aman di



Jawaban

1. Sehat dan aman
2. Roti , bakso , susu , pisang
3. Kantin sekolah

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Jajanan yang sehat				Nilai	Jajanan yang aman				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 : III / Genap
Tahun pelajaran : 2020 / 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : kesehatan tubuh (jajanan yang tidak sehat)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (Daring ke 15 / tgl 12 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 memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh sekolah, dan lain-lain</i> (jajanan yang tidak sehat)</p> <p>2. Dengan mengamati Video pembelajaran melalui social media, siswa mampu <i>Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh</i>). (jajanan yang tidak sehat)</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 kesehatan tubuh : jajanan yang tidak sehat)</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 kesehatan tubuh : jajanan yang tidak sehat)</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 kesehatan tubuh : jajanan yang tidak sehat)</p> <p>2. Sosial Media (Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp)</p> <p>3. Buku PJOK <i>Kelas 3</i> Kurikulum 2013</p>

Mengetahui :
Kepala SDN PRAJURITKULON 3

Mojokerto , 2021
Guru PJOK

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

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

LAMPIRAN DARING KE 15

1. Penilaian Pengetahuan (Lembar Soal)

Soal :

1. Salah satu jajanan yang tidak sehat yaitu
2. Gambar dibawah ini contoh jajanan yang tidak sehat yaitu....



3. Apabila kita memakan makanan yang tidak tertutup maka kita akan

Jawaban

1. Snack yang berwarna ke merah – merahan
2. Mie plastik
3. Sakit perut

2. Penilaian Keterampilan (Lembar Pengamatan Gerak)

No.	Nama	Nilai Harian Per KD									
		Menyebutkan ciri – ciri jajanan yang tidak sehat				Nilai	Jenis – jenis jajanan yang tidak sehat				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)