

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SD ANDES REPIN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)
Kelas / Semester : IV /1
Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Materi Pokok : Senam Kelentukan
Pertemuan ke : 1
Alokasi waktu : 3 x 30 Menit

A. KOMPETENDI DASAR

- 3.5 Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
- 4.2 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal

B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

3.5.1 Menjelaskan konsep variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

.4.2.1 Mempraktikkan variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

C. NILAI KARAKTER YANG DIHARAPKAN

- 1. Disiplin mematuhi protokol covid 19
- 2. Religius (disesuaikan dengan materi)
- 3. Membentuk karakter yang baik

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap lilin
- 2. Siswa dapat melakukan gerakan kayangr

E. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- 1. Whatsapp Grup
- 2. PPT
- 3. Video tentang materi pembelajaran
- 4. Buku siswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013
- 5. Buku guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga kurikulum 2013

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi). ➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen dan mengingatkan siswa untuk pemanasan sebelum melakukan olahraga melalui Whatsapp Group (Disiplin) ➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) 	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup). <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video dan gambar tentang sikap lilin dan kayang yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). ➤ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi sikap lilin dan kayang (Critical Thinking and problem solving) melalui Whatsapp Group ➤ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) ➤ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk melempar, menangkap dan sikap lilin dan kayang. ➤ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) ➤ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya ➤ Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru. 	70 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua ➤ Do'a penutup setelah melakukan kegiatan 	10 menit

G. PENILAIAN

Penilaian melalui LKPD dikirim melalui Whatsapp Group

1. Penilaian sikap

- Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga

2. Penilaian pengetahuan

- Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian siswa mengirimkan jawabanya dalam bentuk foto/video melalui whatsapp grup.
3. Penilaian keterampilan
- Siswa membuat vidio melakukan gerakan sikap lilin dan kayang kemudian di kirim melalui WA group

Mengetahui
Kepala SD ANDES REPIN

Ketapang,
Guru PJOK

HERI SETYAWAN, S.Pd

HERI SETYAWAN, S.Pd.

Materi Ajar

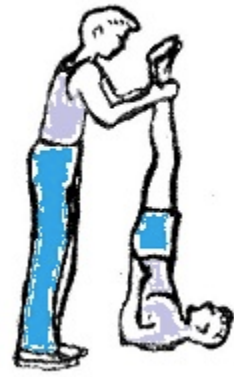
Sikap Lilin

Sikap lilin adalah salah satu gerakan senam lantai yang cocok untuk pemula. Cara melakukannya yaitu posisikan tubuh tidur terlentang, kemudian rapatkan kedua kaki dan angkat kedua kaki lurus ke atas. Pinggang ditahan dengan menggunakan kedua tangan, sementara posisi pundak tetap menempel pada lantai. Untuk tahap awal, lakukanlah dengan bantuan anggota keluarga atau teman untuk menjaga bagian pinggang agar tidak cedera. Tahap berikutnya, minta tolong anggota keluarga atau teman untuk membantu menahan kedua kaki bagian atas, supaya menjadi rapat dan lurus. Jika merasa sudah lancar pada tahap-tahap tadi, lakukan sendiri gerakan sikap lilin tanpa bantuan orang lain. Perhatikan juga saat kaki harus diturunkan, lakukan secara perlahan agar tidak terjadi cedera.

Cara melakukan sikap lilin adalah

1. Pertama berbaringlah terlentang dengan kedua tangan berada di samping badan, dan pandangan menghadap lurus ke atas.
2. Kemudian kaki dirapatkan supaya pada saat diangkat keatas posisi badan dapat seimbang.
3. Angkat kedua kaki lurus ke atas (masih dalam keadaan rapat)

Atau bias dilihat di link <https://www.youtube.com/watch?v=Li4qeQBTFaE>



Gerakan Kayang

Kayang termasuk sebagai kategori senam lantai untuk pemula. Posisi kayang adalah di mana kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik. Setelah itu, pinggul dan perut diangkat lalu diregangkan ke atas. Gerakan ini bisa dilakukan dengan dua cara, yakni pertama diawali dari sikap tidur dan yang kedua dari sikap berdiri. Direkomendasikan untuk kamu yang masih pemula, lakukanlah dengan cara awalan dari posisi badan tidur dahulu. Mintalah bantuan anggota keluarga atau teman untuk menahan bagian pinggang dan punggung guna menghindari cedera. Pastikan juga kamu melakukan pemanasan terlebih dahulu supaya otot-otot tidak mengalami kram atau cedera.

Cara melakukan gerakan kayang

1. Sikap awal diawali dengan posisi tidur terlentang.
2. Tekuk kedua lutut, hingga tumit menyentuh pantat.
3. Tekuk siku tangan hingga telapak tangan menyentuh matras. ...
4. Angkat badan keatas secara perlahan, setelah itu dibantu dengan dorongan kedua tangan dan kaki hingga lurus.

Atau bias di lihat di link <https://www.youtube.com/watch?v=0ZhPxSvU8B4>





YAYASAN HARAPAN MASA DEPAN CERAH
Alamat: Kecamatan Kendawangan , Kabupaten Ketapang
Provinsi Kalimantan Barat Kode POS 78864

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK
LKPD

Pertemuan ke 1

NAMA :

KELAS/SEMESTER : IV/I

TOPIK/MATERI : Senam Kelentukan

PEMBELAJARAN : 1

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah siswa mempelajari materi ini diharapkan mampu :

1. Siswa dapat gerakan sikap lilin dengan aman dan benar
2. Siswa dapat gerakan kayang dengan aman dan benar

Ikuti Panduan saat bapak mengajar

J. LANGKAH-LANGKAH Pengerjaan

1. Siswa membaca petunjuk pengerjaan tugas.
2. Siswa mengamati gambar
3. Siswa menganalisis video
4. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami SMS, Telepon, WA atau memakai catatan di lembar tugas

SOAL - SOAL

1. Bagian tubuh manasaja yang ikut terlibat dalam melakukan gerakan sikap lilin (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA
2. Bagian tubuh manasaja yang ikut terlibat dalam melakukan gerakan Kayang (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA
3. Apa manfaat melakukan gerakan sikap lilin dan kayang ? (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA
4. Bagian Tubuh manasaja yang terasa sakit saat melakukan kayang dan sikap lilin? (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA

Paraf Orang tua	Paraf Guru



YAYASAN HARAPAN MASA DEPAN CERAH
Alamat: Kecamatan Kendawangan , Kabupaten Ketapang
Provinsi Kalimantan Barat Kode POS 78864

Rubrik Penilaian dari tiga pertemuan tersebut

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
Siswa mampu : 1. Menjelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin dan kayang 2. melakukan gerakan sikap lilin dan kayang	- test Test	- Pengetahuan - Keterampilan	1. Bagian tubuh manasaja yang ikut terlibat dalam melakukan gerakan sikap lilin (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA 2. Bagian tubuh manasaja yang ikut terlibat dalam melakukan gerakan Kayang (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA 3. Apa manfaat melakukan gerakan sikap lilin dan kayang ? (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA 4. Bagian Tubuh manasaja yang terasa sakit saat melakukan kayang dan sikap lilin? (boleh ditulis, di rekam atau di video) dikumpulkan melalui WA

- Rubrik Penilaian
Unjuk kerja

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Cara melakukan gerakan sikap lilin dan kayang				
Jumlah				
Jumlah skor minimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK

No.	Aspek	Kriteria	Skor
-----	-------	----------	------



YAYASAN HARAPAN MASA DEPAN CERAH
Alamat: Kecamatan Kendawangan , Kabupaten Ketapang
Provinsi Kalimantan Barat Kode POS 78864

1.	Konsep	* Gerakan benar * Gerakan sebagian besar benar * Gerakan sebagian kecil benar * Gerakan semua salah	4 3 2 1
No	Nama	Gerakan	Nilai
1	Sundari		4



YAYASAN HARAPAN MASA DEPAN CERAH
Alamat: Kecamatan Kendawangan , Kabupaten Ketapang
Provinsi Kalimantan Barat Kode POS 78864

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	3
		* tidak Pengetahuan	2
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	3
		* tidak aktif	2
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	3
		* tidak Sikap	2

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat



Media Pembelajaran

Senam Kelentukan

Kelas 4

Memimpin untuk belajar,
belajar untuk memimpin



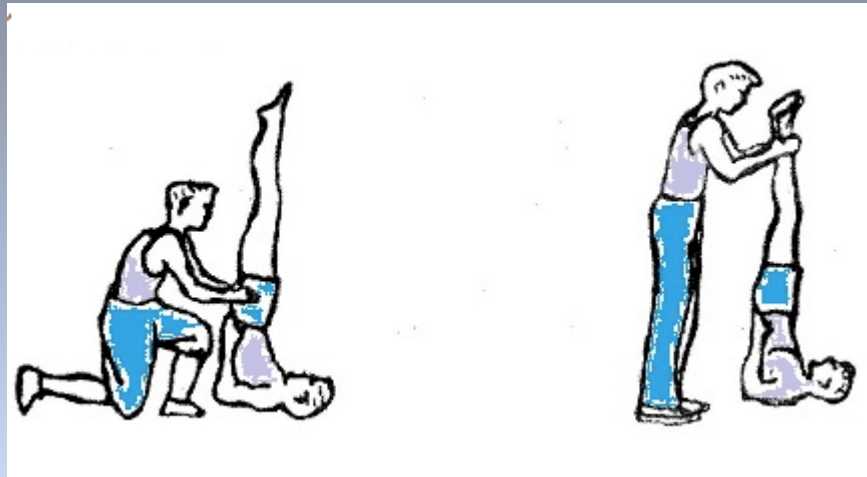
Urutan

- Berdoa
- *Absensi*
- *Materi*

Sikap Lilin

Cara Melakukan Sikap Lilin

- Pertama berbaringlah terlentang dengan kedua tangan berada di samping badan, dan pandangan menghadap lurus ke atas.
- Kemudian kaki dirapatkan supaya pada saat diangkat keatas posisi badan dapat seimbang.
- Angkat kedua kaki lurus ke atas (masih dalam keadaan rapat)



Cara Melakukan Kayang

1. Sikap awal diawali dengan posisi tidur terlentang.
2. tekuk kedua lutut, hingga tumit menyentuh pantat.
3. Tekuk siku tangan hingga telapak tangan menyentuh matras. ...
4. Angkat badan keatas secara perlahan, setelah itu dibantu dengan dorongan kedua tangan dan kaki hingga lurus.



Tugas

- Bagian tubuh manasaja yang ikut melakukan gerakan sikap lilin?
- Apa manfaat melakukan gerakan sikap lilin dalam kehidupan sehari-hari?
- Bagian tubuh mana yang terasa sakit saat melakukan sikap lilin?
- Bagian tubuh manasaja yang ikut melakukan gerakan Kayang?
- Apa manfaat melakukan gerakan Kayang dalam kehidupan sehari hari?
- Bagian tubuh mana yang terasa sakit saat melakukan kayang?

Terimakasih