

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah	SD Negeri 01 Puntukrejo	Materi Pokok	Kebugaran Jasmani
Mata Pelajaran	PJOK	Alokasi Waktu	3 x 35 Menit (3 JP)
Kelas/ Semester	V/ Ganjil		
Kompetensi Dasar	3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani; 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.5.1 Mengidentifikasi pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani. 3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh dengan benar. 4.5.1 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani. 4.5.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh dengan benar.		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan implementasi model pembelajaran *Discovery Learning*

1. Melalui kegiatan mengamati video latihan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani, siswa dapat menyebutkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Melalui kegiatan mengamati video latihan kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani, Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh dengan benar.
3. Setelah mengidentifikasi berbagai latihan dan aktivitas kebugaran jasmani melalui video, siswa dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh dengan benar.

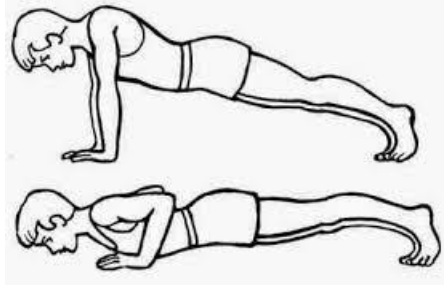
B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendahuluan (15 Menit)	
❖ Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> Menyiapkan materi pembelajaran, dengan mengirimkan video tutorial https://youtu.be/zVuM2snSJO8 pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, melalui whatsapp grup.
❖ Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya : Guru mengajak peserta didik untuk mengingat kembali mengenai materi pelajaran PJOK pada pembelajaran sebelumnya
❖ Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi latihan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani yang akan dipelajari.
Mempersilahkan peserta didik untuk berdoa sebelum pembelajaran dimulai dan Peserta didik melakukan Presensi pada Whatsapp Grup Kelas. Menjelaskan hal – hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan.	
Kegiatan Inti (75 Menit)	
Kegiatan Literasi <i>Fase 1</i> <i>Stimulation</i> (Pemberian Stimulus)	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati video tutorial aktivitas kebugaran jasmani melalui link https://youtu.be/zVuM2snSJO8 Setelah peserta didik melakukan pengamatan terhadap video yang dibagikan, guru mengecek hasil pengamatan peserta didik dengan bertanya kepada peserta didik “Bagaimana pemahaman kalian mengenai aktivitas kebugaran jasmani?”. <i>(Mengamati)</i>
Critical Thinking <i>Fase 2</i> <i>Problem Satatement</i> (Identifikasi Masalah)	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan terkait video tutorial aktivitas kebugaran jasmani. Guru mengarahkan peserta didik untuk menetapkan masalah yang harus dipecahkan dalam pembelajaran.<i>(Menanya)</i>

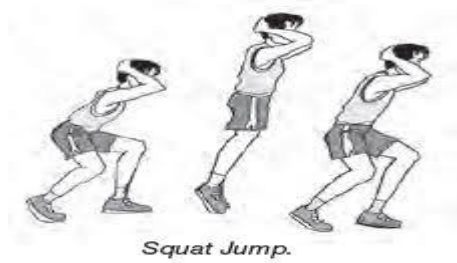
Collaboration
Fase 3
Data Collecting
(Mengumpul-
kan Data)

- Guru memberi arahan peserta didik untuk mencoba melakukan gerakan yang dapat melatih kekuatan dengan model pos-pos latihan.

Pos 1 : Push up (melakukan 5-10 kali)



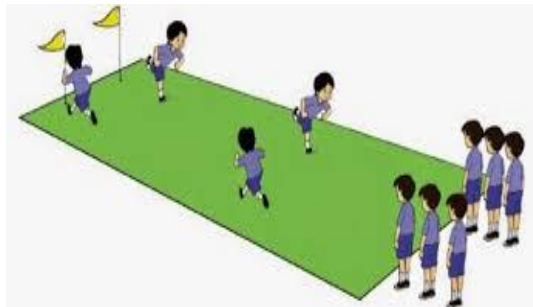
Pos 2 : Squat jump (melakukan 5-10 kali)



Pos 3 : Sit up (melakukan 5-10 kali)



Pos 4 : Lari bolak-balik 30 meter (5-10 kali)



Pos 5 : Back up (melakukan 5-10 kali)



<p>Fase 4 <i>Data Processing</i> (Mengolah Data)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melalui tayangan video dalam pendahuluan https://youtu.be/zVuM2snSJO8 peserta didik mencari hubungan antara push up, squat jump, sit up, lari bolak-balik dan back up dengan kekuatan otot bagian mana yang terlatih. ▪ Peserta didik mencari hubungan antara push up, squat jump, sit up, lari bolak-balik, back up dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. ▪ Guru membimbing peserta didik menyimpulkan informasi yang diperolehnya (<i>Menalar</i>)
<p>Communication Fase 5 <i>Verification</i> (Menguji Hasil)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mempersilahkan dan mengarahkan peserta didik memaparkan kesimpulan di Whatsapp grup melalui google form. ▪ Guru memberi arahan peserta didik untuk menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh peserta lain melalui whatsapp grup. (<i>Mengkomunikasikan</i>)
<p>Creativity Fase 6 <i>Generalization</i> (Menyimpulkan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk menarik kesimpulan atas pemecahan masalah yang telah diperoleh dari hasil diskusi mengenai aktivitas kebugaran jasmani melalui google form atau whatsapp grup
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<p>Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan.</p>	
<p>Guru melakukan post-test untuk mengecek pemahaman peserta didik atas hasil belajar yang telah dilakukan. Berupa soal terkait materi kebugaran jasmani.</p>	
<p>Berdoa dan melakukan salam untuk menutup pembelajaran.</p>	

C. EVALUASI/ PENILAIAN

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal esai/ pilihan ganda melalui google form
2	Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan melalui video

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN 01 Puntukrejo

Kristati Handayani, S.Pd
NIP. 19660612 198806 2 001

Karanganyar, 13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Mabrur Mulhami, S.Pd
NIP.19910102 201903 1 005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah	SD Negeri 01 Puntukrejo	Materi Pokok	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
Mata Pelajaran	PJOK	Alokasi Waktu	3 x 35 Menit (3 JP)
Kelas/ Semester	V/ Ganjil		
Kompetensi Dasar	<p>3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*</p> <p>4.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*</p>		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<p>3.2.1 Menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.</p> <p>3.2.2 Menganalisis cara melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.</p> <p>4.2.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.</p>		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan implementasi model pembelajaran *Discovery Learning*

1. Melalui kegiatan mengamati video permainan bulutangkis, Siswa mampu mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.
2. Melalui kegiatan mengamati video permainan bulutangkis, siswa dapat menganalisis cara melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.
3. Setelah mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana melalui video, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang sederhana.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendahuluan (15 Menit)

❖ Orientasi <ul style="list-style-type: none"> Menyiapkan materi pembelajaran, dengan mengirimkan video tutorial https://youtu.be/o27-zIN_EZM permainan bulutangkis, melalui whatsapp grup.
❖ Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> Mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
❖ Motivasi <ul style="list-style-type: none"> Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis yang akan dipelajari.
Mempersilahkan peserta didik untuk berdoa sebelum pembelajaran dimulai dan Peserta didik melakukan Presensi pada Whatsapp Grup Kelas. Menjelaskan hal – hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan.

Kegiatan Inti (75 Menit)

Kegiatan Literasi <i>Fase 1</i> <i>Stimulation</i> (Pemberian Stimulus)	Peserta didik ditayangkan video permainan bulutangkis https://youtu.be/o27-zIN_EZM Peserta didik mengamati dan diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian dalam menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis (<i>Mengamati</i>)
Critical Thinking <i>Fase 2</i> <i>Problem Satatement</i> (Identifikasi Masalah)	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menganalisis sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran permainan bulutangkis. (<i>Menanya</i>)

Collaboration Fase 3 <i>Data Collecting</i> (Mengumpulkan Data)	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, saling tukar informasi melalui Whatsapp Grup tentang materi kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis. Peserta didik mempraktikkan teknik dasar permainan bulutangkis mulai dari servis, pukulan backhand dan forehand (<i>Mencoba</i>)
--	---

Fase 4 <i>Data Processing</i> (Mengolah Data)	Setelah melihat tayangan video peserta didik berdiskusi dengan temannya tentang teknik dasar apa saja yang sudah dipraktikkan dalam aktivitas permainan bulutangkis sederhana tadi. (<i>Menalar</i>)
Communication Fase 5 <i>Verification</i> (Menguji Hasil)	Peserta didik mempresentasikan hasil pembelajaran dan diskusi yang telah dicapai pada hari ini kepada peserta lain dalam satu kelas melalui whatsapp grup atau google form. Guru memberikan penguatan tentang materi yang didiskusikan tadi. Guru membagikan soal melalui google form. (<i>Mengkomunikasikan</i>)
Creativity Fase 6 <i>Generalization</i> (Menyimpulkan)	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis dan peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan kembali hal – hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan.	
Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang/ pertemuan selanjutnya.	
Berdoa dan melakukan salam untuk menutup pembelajaran.	

C. EVALUASI/ PENILAIAN

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal esai/ pilihan ganda melalui google form
2	Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan melalui video

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN 01 Puntukrejo

Kristati Handayani, S.Pd

NIP. 19660612 198806 2 001

Karanganyar, 13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Mabrur Mulhami, S.Pd

NIP.19910102 201903 1 005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah	SD Negeri 01 Puntukrejo	Materi Pokok	Permainan Bola besar (Sepakbola)
Mata Pelajaran	PJOK	Alokasi Waktu	3 x 35 Menit (3 JP)
Kelas/ Semester	V/ Ganjil		
Kompetensi Dasar	<p>3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<p>3.1.1 Menganalisis cara melakukan gerak dasar menendang bola, menghentikan bola dan menggiring bola dalam permainan sepak bola</p> <p>3.1.2 Menganalisis cara melakukan kombinasi gerakan menendang bola, menghentikan bola, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola</p> <p>4.1.1 Mempraktikkan cara melakukan gerak dasar menendang bola, menghentikan bola dan menggiring bola dalam permainan sepak bola</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan menendang bola, menghentikan bola, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola</p>		

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan implementasi model pembelajaran *Discovery Learning*

1. Melalui kegiatan mengamati video permainan sepak bola , peserta didik dapat menyebutkan berbagai gerak dasar permainan sepakbola
2. Melalui kegiatan mengamati video permainan sepakbola, peserta didik dapat menganalisis cara melakukan gerak dasar menghentikan bola, menendang bola dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
3. Setelah mengidentifikasi berbagai gerak dasar permainan sepakbola melalui video, peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar menghentikan bola, menendang bola dan menggiring bola dalam permainan sepak bola

E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendahuluan (15 Menit)	
❖ Orientasi	Menyiapkan materi pembelajaran, dengan mengirimkan video gerak dasar permainan sepakbola https://youtu.be/-UN6V4o04XY , melalui whatsapp grup.
❖ Apersepsi	Mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
❖ Motivasi	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi gerak dasar permainan sepakbola yang akan dipelajari. Menjelaskan hal – hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan.
Kegiatan Inti (75 Menit)	
Kegiatan Literasi <i>Fase 1</i> <i>Stimulation</i> (Pemberian Stimulus)	Peserta didik ditayangkan video pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola https://youtu.be/-UN6V4o04XY Peserta didik mengamati dan diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian dalam menganalisis berbagai gerak dasar permainan sepakbola (<i>Mengamati</i>)
Critical Thinking <i>Fase 2</i> <i>Problem Satatement</i> (Identifikasi Masalah)	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menganalisis sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola (<i>Menanya</i>)

Collaboration Fase 3 <i>Data Collecting</i> (Mengumpulkan Data)	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan melalui Whatsapp grup tentang materi gerak dasar permainan sepakbola. Peserta didik mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sepakbola. (<i>Mencoba</i>)
Fase 4 <i>Data Processing</i> (Mengolah Data)	Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk membuat analisis kesimpulan tentang kaki bagian mana yang paling efektif untuk menendang, menggiring dan menghentikan bola, dan menemukan permasalahan yang ada dalam kegiatan pembelajaran. (<i>Menalar</i>)
Communication Fase 5 <i>Verification</i> (Menguji Hasil)	Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok atau perindividu melalui google form atau whatsapp grup dengan sebaik mungkin tentang gerakan menghentikan bola, menendang bola dan menggiring bola.. Peserta didik yang lain mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau peserta didik yang lain. (<i>Mengkomunikasikan</i>)
Creativity Fase 6 <i>Generalization</i> (Menyimpulkan)	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi gerak dasar permainan sepakbola berupa laporan hasil pengamatan dan peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal – hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan.	
Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang/ pertemuan selanjutnya.	
Berdoa dan melakukan salam untuk menutup pembelajaran.	

F. EVALUASI/ PENILAIAN

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal esai/ pilihan ganda melalui google form
2	Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan melalui video

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN 01 Puntukrejo

Karanganyar, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

Kristati Handayani, S.Pd
NIP.19660612 198806 2 001

Mabrur Mulhami, S.Pd
NIP. 19910102 201903 1 005