

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan	:	SDN 4 NGADIROJO LOR
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	:	IV (Empat) / 1
Materi Pembelajaran	:	Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Alokasi Waktu	:	4 x 35 menit (4 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati video, peserta didik dapat menganalisis variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar.
2. Setelah mengamati video, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif menendang dan menghentikan bola secara berpasangan dalam jarak 5-7 meter.

B. Langkah – langkah pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai melalui percakapan grup whatsapp Religius▪ Guru memeriksa kehadiran peserta didik▪ dengan absensi secara daring ke https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSepW37J-INjS2bH7J_wF2rUYe02dTBDiaqiO58uwx4uAojKkA/viewform?usp=pp_url&entry.925692250=Sakit <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Guru menjelaskan tujuan , manfaat aktivitas permainan sepak bola untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pesan suara di grup whatsapp Literasi▪ Guru menjelaskan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan dirumah masing – masing melalui grup whatsapp. Communication	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Mengamati Melalui grup whatsapp Peserta didik diminta untuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mengamati video menendang bola dan menghentikan bola yang dibagikan guru https://youtu.be/4y5YhyzSsI8 <i>Literasi</i> ▪ Peserta didik dibantu orang tua untuk membaca teks yang ada di buku tentang gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola di buku siswa halaman 3 ▪ Peserta didik juga ditugaskan mencari referensi lainnya melalui HP androidnya. <i>Mandiri</i> ▪ Peserta didik dibantu orang tua untuk menganalisa gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola <i>Critical thinking</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ peserta didik difasilitasi untuk mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi menendang bola dan menghentikan bola yang sudah dilihat dalam video melalui grup whatsapp. <i>Communication</i> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melalui grup whatsapp guru meminta peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola dengan diawasi oleh orang tua. <i>Communication</i> ▪ Siswa dibantu orang tua melakukan percobaan gerakan seperti petunjuk di video youtube dan divideo lalu dikirimkan melalui https://forms.gle/tVANP3MvkRUzCohM6 <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melalui grup whatsapp guru membagikan video gerakan yang benar dan salah ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk menuliskan tentang gerakan yang benar/salah di buku tugasnya. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> ▪ Guru memberikan contoh gerakan yang benar melalui video 	<p style="text-align: center;">105 menit</p>

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan kembali gerakan menendang dan menghentikan bola sesuai petunjuk guru melalui video dan direkam dan hasilnya dikirim kembali Guru memberikan motivasi, saran dan masukan terhadap simpulan yang disampaikan peserta didik. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membuat kesimpulan tentang pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola dibantu dan dibimbing guru <i>Integritas</i> Peserta didik diberi soal pengetahuan. <i>Mandiri</i> Melaksanakan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya . <i>Communication</i> Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.. 	20 menit

C. Penilaian

1. Penilaian Sikap

No	Nama	Perubahan tingkah laku											
		Religius				Kejujuran				Disiplin			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1												
2												
3												
dst												

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian : tes tertulis,

Instrumen penilaian , yaitu soal soal pilihan ganda (5 butir)

1. Pada permainan bola besar, terdapat variasi gerak dasar lokomotor , nonlokomotor, dan manipulatif. Locomotor artinya ...
 - a. berpindah tempat
 - b. tidak berpindah tempat
 - c. melibatkan benda di luar tubuh
 - d. memakai alat

2. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Melangkah dan berlari.
 - b. Berjalan dan berlari.
 - c. Berlari dan melompat.

3. Variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Meliukkan badan dan mengayun lengan.
 - b. Berdiri dan menarik kaki.
 - c. Berdiri dan meliukkan badan.

4. Variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - a. Menggelindingkan dan menendang bola.
 - b. Menghentikan dan menendang bola.
 - c. Menggiring dan menendang bola.

5. Variasi gerak lokomotor dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan melangkah ke depan.
 - b. Berjalan dan melangkah mundur.
 - c. Melangkah ke kanan dan kiri.

Kunci jawaban

1. a
2. c
3. b
4. c
5. a

$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

Rubrik unjuk kerja : melakukan gerakan menendang dan menahan bola

Kriteria	Baik sekali 4	Baik 3	Cukup 2	Perlu Pendampingan
Melakukan gerakan menendang bola yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki	Memenuhi 3 kriteria	Memenuhi 2 kriteria	Memenuhi 1 kriteria	Tidak memenuhi
Melakukan gerakan menahan bola yaitu dengan kaki bagian dalam, dengan telapak kaki, menggunakan punggung kaki	Memenuhi 3 kriteria	Memenuhi 2 kriteria	Memenuhi 1 kriteria	Tidak bisa menahan bola

Hasil penilaian mempraktikkan gerakan menendang dan menahan bola.

No	Nama siswa	Kriteria 1				Kriteria 2			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Andini								
2	Hafish								
3	Satriyo								

Keterangan :

1. Baik sekali, 2. Baik, 3. Cukup, 4. Perlupendampingan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Kepala Sekolah

Wonogiri, Guru
PJOK

SRI YATNO, S.Pd.SD
NIP. 19650721 198806 2 001

RIA SHOLLI JAYANTI, S.Pd
NIP.