

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Gerak Bertumpu  
Pertemuan : 1

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, Siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu dalam rangkaian senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu dalam rangkaian senam lantai.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu berupa rangkaian head stand dan guling depan dan kombinasi yang lain seperti jalan, head stand dilanjutkan guling kedepan (*Mandiri*)

Mari perhatikan gambar berikut.



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu dalam aktivitas senam lantai (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu dalam aktivitas senam lantai. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Gerak Bergantung  
Pertemuan : 2

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video gerak tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religious*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Gerak keseimbangan  
Pertemuan : 3

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan berupa kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan berupa kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang.

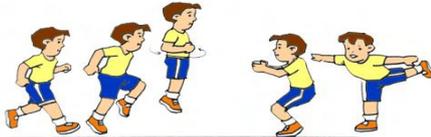
### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan berupa variasi kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam aktivitas senam lantai. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Berpindah/Lokomotor  
Pertemuan : 4

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah berupa berjalan, guling depan dan melompat.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah berupa berjalan, guling depan dan melompat.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah berupa berjalan, guling depan dan melompat. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah berupa berjalan, guling depan dan melompat. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah berupa berjalan, guling depan dan melompat. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religijs*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH,S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Putaran  
Pertemuan : 5

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan melompat dan berputar dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan melompat dan berputar dalam aktivitas senam lantai.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

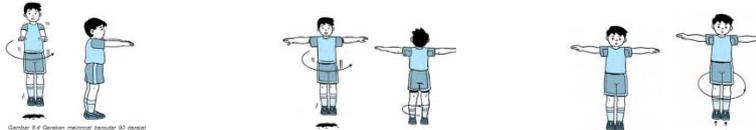
#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan melompat dan berputar dalam aktivitas senam lantai. (*Mandiri*)

Mari perhatikan gambar berikut.



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan melompat dan berputar dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan melompat dan berputar dalam aktivitas senam lantai. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Tolakan  
Pertemuan : 6

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan loncat kangkang dan guling depan dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan loncat kangkang dan guling depan dalam aktivitas senam lantai.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan loncat kangkang dan guling depan dalam aktivitas senam lantai. (*Mandiri*)

Mari perhatikan gambar berikut.



Mari perhatikan gambar berikut.



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan loncat kangkang dan guling depan dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan loncat kangkang dan guling depan dalam aktivitas senam lantai. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Melayang  
Pertemuan : 7

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar dalam aktivitas senam lantai.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar dalam aktivitas senam lantai. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.5) dan (KI.4 / KD.4.5)  
Pelajaran : Senam Lantai  
Sub Pelajaran : Mendarat  
Pertemuan : 8

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi dan kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi dan kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi dan kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

**IKHSANDRI LUBIS, S.Pd**  
NIP.

**SERI MARIA NINGSIH, S.Pd**

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.6) dan (KI.4 / KD.4.6)  
Pelajaran : Senam Irama  
Sub Pelajaran : Gerak dasar langkah senam irama  
Pertemuan : 9

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi gerak dasar langkah mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.

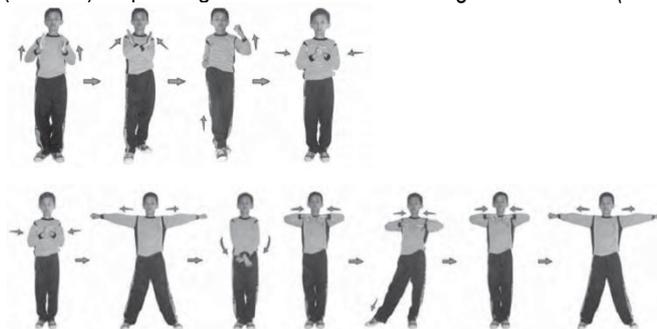
### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang variasi gerak dasar langkah mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang variasi gerak dasar langkah mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar langkah mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.6) dan (KI.4 / KD.4.6)  
Pelajaran : Senam Irama  
Sub Pelajaran : Gerak dasar ayunan lengan senam irama  
Pertemuan : 10

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menerapkan variasi gerak dasar ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang gerak dasar ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerak dasar ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerak dasar ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.7) dan (KI.4 / KD.4.7)  
Pelajaran : Jenis cedera dan penanggulangan  
Sub Pelajaran : Cidera Lepuh dan cara penanggulangan  
Pertemuan : 11

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami cedera lepuh dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera lepuh secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang cedera lepuh dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang cedera lepuh dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera lepuh secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH,S.Pd

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.7) dan (KI.4 / KD.4.7)  
Pelajaran : Jenis cedera dan penanggulangan  
Sub Pelajaran : Cidera memar dan cara penanggulangan  
Pertemuan : 12

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami cedera memar dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera memar secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang cedera lepuh dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang cedera lepuh dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Critical Thinking*)
- a. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera lepuh secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik. (*Collaboration, Creativity*)
- b. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

**Mengetahui ,**  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

**IKHSANDRI LUBIS, S.Pd**  
NIP.

**SERI MARIA NINGSIH,S.Pd**

## RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN ( RPP DARING PJOK )

Nama Satuan Pendidikan :  
Kelas/Semester : IV/2  
KI / KD : (KI.3 / KD.3.8) dan (KI.4 / KD.4.8)  
Pelajaran : Prilaku terpuji  
Sub Pelajaran : Prilaku terpuji dalam pergaulan  
Pertemuan : 13

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda)
2. Siswa dapat mendemonstrasikan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda)

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan

- a. Kelas Daring dimulai dengan dibuka dengan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta didik melalui Grup Whatsapp/Zoom/Google Meet/aplikasi lainnya.
- b. Peserta didik diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.
- c. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit tentang materi yang akan dipelajari. (*Literasi*)
- d. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda). (*Mandiri*)

Pergaulan Antar Teman Sebaya



Teman sebaya adalah orang-orang seumurun dengan kita dan kelompok sosialnya, seperti teman sekolah atau mungkin teman bekerja atau tetangga memiliki hubungan yang baik antar sesama teman merupakan suatu hal yang penting dilakukan oleh setiap orang. Begitu pentingnya membina hubungan yang baik itu, karena kita merupakan makhluk sosial yang tidak mungkin dapat dan mampu hidup sendiri tanpa bantuan orang lain.

Pergaulan dengan Orang yang Lebih Tua



Orang yang lebih tua dari adalah orang yang lebih tua usianya seperti orang tua, kakak, nenek dan seterusnya.

Pergaulan dengan Orang yang Lebih Muda



Bergaul terhadap yang lebih muda, lebih muda dari adalah lebih muda usianya daripada kami. Contohnya adalah adik kandung dan adik kelas.

- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda). (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda). (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

#### 3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- b. Salam dan doa penutup. (*Religius*)

### C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik / rubrik penilaian melalui Video)

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Jambi, 02 Januari 2021  
Guru PJOK

IKHSANDRI LUBIS, S.Pd  
NIP.

SERI MARIA NINGSIH, S.Pd