

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)ONLINE

Satuan Pendidikan : MI Alkhairat Sidoarjo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/ II (GENAP)
Pembelajaran : Daya Tahan, Kelentukan, Kecepatan gerak

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan dan memahami tentang melatih daya tahan
- Siswa dapat melakukan latihan kelentukan
- Siswa dapat melakukan latihan kecepatan gerak

❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (Discipline)

- Tekun (diligence)
- Tanggung jawab (responsibility)
- Ketelitian (carefulness)
- Kerja sama (Cooperation)
- Toleransi (Tolerance)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

II. Materi Ajar

- Mengayun, cium lutut, duduk.

III. Metode Pembelajaran:

- Online (daring/ grub wa)

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal

- Guru membuka kelas di grub WA dengan ucapan salam, menanyakan kabar siswa yang ada di grub dan mengecek kehadiran siswa.
- Guru memberikan materi lewat grub WA tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Siswa mengirim foto serta vidio setelah melakukan praktek pembelajaran yang telah di amati di grub WA.

B. kegiatan Inti

- Guru mengajak siswa untuk melakukan praktek dari materi yang di berikan oleh guru melalui grub WA dan mengirim hasil prakteknya kembali.
- Siswa mempelajari beberapa bentuk variasi gerakan daya tahan, dan kekuatan yang di kirim oleh guru yang akan di praktekkan dirumah.

▪ latihan loncat katak



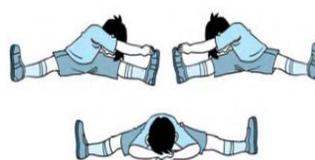
latihan menggendong teman



▪ loncat katak



latihan mencium lutut



- guru membimbing siswa lewat grub WA memahami tentang cara melakukan variasi daya tahan, kekuatan dan kebugaran.
- Guru mengecek hasil dari praktek yang di lakukan oleh siswa melalui grub WA.

C. Kegiatan Akhir

- dalam kegiatan akhir, guru dan siswa membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan dalam grup WA.
- Pembelajaran di akhiri dengan memberikan motivasi pada siswa agar tetap semangat dalam situasi covid 19 ini, dan guru mengucapkan salam.

V. Alat dan Sumber Belajar

- Hp
- Alat tulis
- Internet

VI. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

- Sikap
- Pengetahuan
- Keterampilan

Mengetahui
Kepala Madrasah

Toli-toli juni 2020
Guru PJOK

Al Imran, S.Pd.i
Nip. 1981101220055011006

Resmi Utama Sari, S.Pd