

RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (RPP DARING PJOK)

Nama Satuan Pendidikan :
Kelas/Semester : V/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 memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu untuk membentuk keterampilan dasar senam.
2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu untuk membentuk keterampilan dasar senam.

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 kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu pada lompat kangkang di atas peti lompat. (*Mandiri*)



- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu pada lompat kangkang di atas peti lompat. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan gerakan bertumpu pada lompat kangkang di atas peti lompat. (*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. 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 : V/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 memahami kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal dalam aktivitas senam lantai.

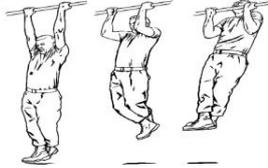
B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal 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 kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak bergantung pada palang tunggal 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 : V/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 memahami kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam melakukan sikap kapal terbang.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam melakukan sikap kapal terbang 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 kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam melakukan 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 kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam melakukan sikap kapal terbang. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak keseimbangan dalam melakukan sikap kapal terbang. (*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 penialaian 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 : V/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 kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah dalam melakukan roll depan dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah dalam melakukan roll depan dalam aktivitas senam lantai.

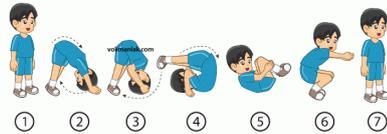
B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah dalam melakukan roll depan 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 kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah dalam melakukan roll depan dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak berpindah dalam melakukan roll depan 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 : V/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 memahami kombinasi pola gerak dominan gerak memutar tubuh saat meloncat dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak memutar tubuh saat meloncat 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 kombinasi pola gerak dominan gerak memutar tubuh saat meloncat 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 kombinasi pola gerak dominan gerak memutar tubuh saat meloncat dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerak memutar tubuh saat meloncat 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 : V/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 memahami kombinasi pola gerak dominan gerakan lompat kangkang dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan gerakan lompat kangkang 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 kombinasi pola gerak dominan gerakan lompat kangkang 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 kombinasi pola gerak dominan gerakan lompat kangkang dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan gerakan lompat kangkang 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 : V/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 kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan 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 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 kombinasi gerak melayang berupa berjalan jinjit di atas palang dan melompat sambil berputar. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan 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. (*Religijs*)

C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik / rubrik penialaian 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 : V/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 memahami kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat mempraktikkan 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 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 kombinasi gerakan mendarat dengan menggunakan peti lompat dalam aktivitas senam lantai. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan 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. (*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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.6) dan (KI.4 / KD.4.6)
Pelajaran : Senam Irama
Sub Pelajaran : Gerak dasar langkah dan ayunan lengan
Pertemuan : 9

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

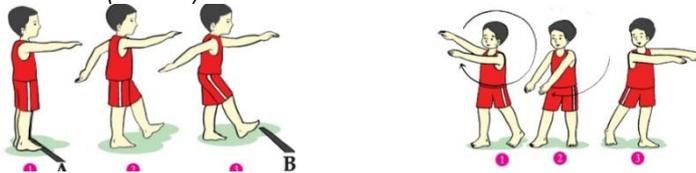
B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan 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 penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti (ketukan) tanpa/dengan musik. (*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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.7) dan (KI.4 / KD.4.7)
Pelajaran : Penyakit menular dan penyakit tidak menular
Sub Pelajaran : Penyakit menular dan cara pencegahannya
Pertemuan : 10

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan cara pencegahannya.
2. Siswa dapat menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan cara pencegahannya.

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 konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan cara pencegahannya. (*Mandiri*)
- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan cara pencegahannya. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan cara pencegahannya. (*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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.7) dan (KI.4 / KD.4.7)
Pelajaran : Penyakit menular dan tidak menular
Sub Pelajaran : Penyakit tidak menular dan cara pencegahannya
Pertemuan : 11

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular dan cara pencegahannya.
2. Siswa dapat menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular dan cara pencegahannya.

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 konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular dan cara pencegahannya. (*Mandiri*)
- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular dan cara pencegahannya. (*Critical Thinking*)
- a. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular dan cara pencegahannya. (*Collaboration, Creativity*)
- b. **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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.8) dan (KI.4 / KD.4.8)
Pelajaran : Bahaya merokok, minuman keras dan NAPZA
Sub Pelajaran : Bahaya merokok bagi kesehatan
Pertemuan : 12

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.
2. Siswa dapat memaparkan bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh 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 bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Mandiri*)
- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk memaparkan bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.8) dan (KI.4 / KD.4.8)
Pelajaran : Bahaya merokok, minuman keras dan NAPZA
Sub Pelajaran : Bahaya minuman keras bagi kesehatan
Pertemuan : 13

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- a. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami bahaya minuman keras terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.
- b. Siswa dapat memaparkan bahaya minuman keras terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. 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.

b. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang bahaya minuman keras terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Mandiri*)
- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang bahaya minuman keras terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk memaparkan bahaya minuman keras terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Comunication*)

c. 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

- a. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
- c. 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 : V/2
KI / KD : (KI.3 / KD.3.8) dan (KI.4 / KD.4.8)
Pelajaran : Bahaya merokok, minuman keras dan NAPZA
Sub Pelajaran : Bahaya NAPZA bagi kesehatan
Pertemuan : 14

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- a. Dengan mengamati gambar atau video, siswa dapat memahami bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.
- b. Siswa dapat memaparkan bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. 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.

b. Kegiatan Inti

- a. **Mengamati** – Peserta didik mengamati gambar atau video tentang bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Mandiri*)
- b. **Menanya** – Guru memberikan kesempatan Siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (*Communication*)
- c. **Menalar** – Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Critical Thinking*)
- d. **Mencoba** – Peserta didik diberi kesempatan untuk memaparkan bahaya narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat. (*Collaboration, Creativity*)
- e. **Mengkomunikasikan** – Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman dan guru. (*Communication*)

c. 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

- a. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Pengetahuan - Tes tulis / bentuk soal)
- c. 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