

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN REMEN 02
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 5 : Aktiviatas Kebugaran Jasmani
Kelas / Semester : IV (Empat) / 1
Alokasi Waktu : 140

Tujuan pembelajaran

- 3.5.1 Menjelaskan upaya meningkatkan daya tahan tubuh.
- 4.5.1 Melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Kegiatan pembelajaran

Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a. Berdoa
- b. Mempersiapkan handphone / laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*
- c. Presensi, apersepsi, dan motivasi Menyajikan Video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=FJulv2fUNP8>
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti (20 menit)

- 1) Siswa mengamati dan menganalisis materi secara cermat *link youtube* yang telah dibagikan oleh guru PJOK menggunakan HP/laptop <https://www.youtube.com/watch?v=FJulv2fUNP8>
- 2) Materi kebugaran jasmani <https://www.youtube.com/watch?v=AA2P5qhzjic>
- 3) Meningkatkan kebugaran jasmani <https://www.youtube.com/watch?v=7M0so3S5zTI>
- a. Siswa bertanya kepada guru, jika ada materi tidak dipahami
- b. Guru memberi tugas gerak kepada siswa selama belajar di rumah dengan pengaturan sesuai dengan jam belajar PJOK selama 1 minggu.
- c. Jika jumlah jam PENJAS dalam 1 minggu adalah 4 kali 35 menit, maka pembelajaran daring dapat dilakukan 1 kali 35 menit. Sedangkan sisanya 3 kali 35 menit dapat dilakukan siswa dengan belajar sendiri dan di dampingi orang tua atau saudara di rumah, dalam waktu minggu tersebut, dengan pengaturan waktu dapat dilakukan 3 kali. Misal Rabu 35 menit, Jum'at, 35 menit dan Sabtu 35 menit
- d. Siswa menanyakan materi dan instruksi atau petunjuk yang belum dipahami kepada guru pengampu.

Penutup (5 Menit)

- a. Guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan
- b. Guru memberikan tugas praktek yang harus kerjakan siswa di rumah selama jam pelajaran PJOK untuk satu minggu
- c. Siswa merespon instruksi guru, dan menanyakan jika ada tugas gerak, pengerjaan soal / tugas dan penyusunan portofolio untuk kegiatan 1 minggu.

PENILAIAN

- A. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tulis secara online mengacu pada materi yang disajikan pada semester tersebut. Tes tulis disajikan secara online dengan menggunakan whast up, pada tengah semester dan akhir semester.
- B. Penilain sikap dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk porto folio, dengan mempertimbangkan ketepatan pengiriman tugas dan kualitas laporan (mengukur disiplin dan tanggung jawab)
- C. Penilaian Keterampilan dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio. Dengan mempertimbangkan kuantitas pelaksanaan kegiatan Penjas selama satu minggu (siswa yang melaksanakan aktivitas Penjas 3 kali seminggu memperoleh penghargaan yang lebih tinggi dibanding dengan yang 2 kali, 1 kali, bahkan tidak melakukan aktivitas Penjas.

Menyetujui:

Jenu, 21 September 2020

Kepala Sekolah

Guru PENJAS

MASYHARI M.Pd. I
NIP.19600806 188308 1 004

HERI SUWIGNYO
NIP.

