

# **RENCANA PELAKSANAAN PJJ PJOK MASA PANDEMI COVID-19**

## **KELAS 2**



**SDN.066 PEKKABATA**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN POLEWALI MANDAR  
PROVINSI SULAWESI BARAT**

**TAHUN 2020**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri 066 Pekkabata  
**Kelas /Semester** : 2/1 (semester)  
**Materi** : Gerak Lokomotor (Berjalan Mundur)  
**Pertemuan ke-** : 1 (Pertama) Selasa, 21 Juli 2020

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak lokomotor (berjalan Mundur )
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Berjalan Mundur yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerak berjalan Mundur dengan benar di rumah masing-masing.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dibuka dalam <b>media WatshApp dan Classroom</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.</li> <li>2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.<b>(RELIGIUS)</b></li> <li>3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa <b>membaca</b> tugas yang akan dikerjakan <b>(LITERASI)</b></li> </ol>	1 hari
Kegiatan inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menshare <b>ke Classroom dan WhatsApp</b> link video pembelajaran di Youtube <a href="https://youtu.be/egpN0xe6CaY">https://youtu.be/egpN0xe6CaY</a> Gerakan Lokomotor berjalan mundur</li> <li>• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membuat lintasan gerak berjalan mundur di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan gerakan berjalan mundur</li> <li>• Siswa mempraktekkan gerakan berjalan mundur , dilakukan 2-3 kali.</li> </ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran</li> <li>2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 28 Juli 2020</li> <li>3. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .</li> </ol>	

### **C.PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui  
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 21 Juli 2020  
Guru PJOK

**TALIB, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.196805161991031013

**YUSUF, S.Pd**  
NIP.199109022005021005

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri 066 Pekkabata  
**Kelas /Semester** : 2/1 (semester)  
**Materi** : Gerak Lokomotor (Berjalan kesamping )  
**Pertemuan ke-** : 2 (kedua) Selasa , 28 Juli 2020

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak lokomotor (berjalan kesamping )
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Berjalan kesamping yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerak Berjalan kesamping dengan benar di rumah masing-masing.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dalam <b>media Classroom dan WatshApp</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.</li><li>2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.<b>(RELIGIUS)</b></li><li>3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa <b>membaca</b> tugas yang akan dikerjakan <b>(LITERASI)</b></li></ol>	1 hari
Kegiatan inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menshare <b>ke Classroom dan WhatsApp</b> link video pembelajaran di Youtube <a href="https://youtu.be/XtKlqssMYx4">https://youtu.be/XtKlqssMYx4</a> Gerakan Lokomotor Berjalan kesamping</li><li>• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua</li></ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa membuat arena lapangan gerak Berjalan kesamping di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.</li><li>• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan gerakan Berjalan kesamping.</li><li>• Siswa mempraktekkan gerakan berjalan kesamping, dilakukan 2-3 kali.</li></ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran</li><li>2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 04 Agustus 2020</li><li>3. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .</li></ol>	

### **C.PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui  
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 28 Juli 2020  
Guru PJOK

**TALIB, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.196805161991031013

**YUSUF, S.Pd**  
NIP.199109022005021005

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri 066 Pekkabata  
**Kelas /Semester** : 2/1 (semester)  
**Materi** : Gerak Lokomotor (Lari lurus dan Zig-zag )  
**Pertemuan ke-** : 3 (ketiga) Selasa, 04 Agustus 2020

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak lokomotor (lari Lari lurus dan Zig-zag)
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Lari lurus dan Zig-zag yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerakan Lari lurus dan Zig-zag dengan benar di rumah masing-masing.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dalam <b>media Classroom dan WhatsApp</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.</li><li>2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.<b>(RELIGIUS)</b></li><li>3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa <b>membaca</b> tugas yang akan dikerjakan <b>(LITERASI)</b></li></ol>	
Kegiatan inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menshare <b>ke Classroom dan WhatsApp</b> link video pembelajaran di Youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xyJVpLiVY0U">https://www.youtube.com/watch?v=xyJVpLiVY0U</a> Gerakan Lokomotor Lari lurus dan Zig-zag.</li><li>• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua</li></ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa membuat 2 lintasan yaitu lintasan gerak Lari lurus dan Zig-zag di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.</li><li>• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan Lari lurus dan Zig-zag.</li><li>• Siswa mempraktekkan gerakan Lari lurus dan Zig-zag, dilakukan 2-3 kali.</li></ul>	1 hari
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran</li><li>2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 11 Agustus 2020</li><li>3. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .</li></ol>	

### **C.PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui  
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 04 Agustus 2020  
Guru PJOK

**TALIB, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.196805161991031013

**YUSUF, S.Pd**  
NIP.199109022005021005

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri 066 Pekkabata  
**Kelas /Semester** : 2/1 (semester)  
**Materi** : Gerak Lokomotor (Lari cepat dan melompati rintangan )  
**Pertemuan ke-** : 4 (keempat) Selasa, 11 Agustus 2020

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati contoh Gerak dasar Lokomotor lewat video pembelajaran (youtube) siswa dapat memahami mamfaat gerak lokomotor (Lari cepat dan melompati rintangan)
2. Dengan mengamati video pembelajaran Gerakan Lari cepat dan melompati rintangan yang di berikan oleh guru lewat media pembelajaran Youtube , siswa dapat mempraktekkan cara gerakan Lari cepat dan melompati rintangan dengan benar di rumah masing-masing.

### B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dalam <b>media Classroom dan WhatsApp</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi daftar hadir secara online lewat google form.</li><li>2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai.<b>(RELIGIUS)</b></li><li>3. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa <b>membaca</b> tugas yang akan dikerjakan <b>(LITERASI)</b></li></ol>	
Kegiatan inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menshare ke <b>Classroom dan WhatsApp</b> link video pembelajaran di Youtube <a href="https://youtu.be/mpINTMslgJc">https://youtu.be/mpINTMslgJc</a> Gerakan Lokomotor Lari cepat dan melompati rintangan.</li><li>• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua</li></ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa membuat 2 lintasan yaitu lintasan gerak Lari cepat dan melompati rintangan di rumah atau di sekitar rumah masing-masing.</li><li>• Siswa melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan Lari cepat dan melompati rintangan.</li><li>• Siswa mempraktekkan gerakan Lari cepat dan melompati rintangan, dilakukan 2-3 kali.</li></ul>	1 hari
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan tugas di akhir Video pembelajaran</li><li>2. Batas pengumpulan tugas sampai tanggal 18 Agustus 2020</li><li>3. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .</li></ol>	

### **C.PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: lewat pengamatan video
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Mengetahui  
Kepala SDN. 066 Pekkabata

Polewali, 11 Agustus 2020  
Guru PJOK

**TALIB, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.196805161991031013

**YUSUF, S.Pd**  
NIP.199109022005021005