

RPP
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
SEKOLAH DASAR (SD)

Persembahan dan Dedikasai Untuk
IGORA Kota Tasikmalaya



Oleh :

Anton Tasgar, S.Pd

Physical Education SD Islam Al Azhar 33 Tasikmalaya

PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABARAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN
TAHUN 2020/2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : 4 (Empat)/Ganjil
Materi Pokok : Latihan Felexibility (Kebugaran Jasmani)
Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Discovery learning (mengamati video Pembelajaran) peserta didik dapat :

- 1.1 Mendeskripsikan pengertian permainan bola Voli, dan macam- macam gerak dasar (Pasing Bawah,Pasing Atas, Service Bawah, Service Atas)
- 1.2 Mendeskripsikan macam-macam gerak dasar Permainan Bola Voli (Pasing Bawah, Pasing Atas Service Bawah, Service Atas)
- 1.3 Berbagi informasi dan menggali informasi tentang permainan Bola Voli dengan pengenalan teknik dasar pasing Bawah, Pasing Atas, Sevice Bawah Service Atas)
- 1.4 Mempraktikkan gerak dasar Permainan Bola Voli (Pasing Bawah Pasing Atas, Sevice Bawah Service Atas) melalui vidio yang sudah dibuat.

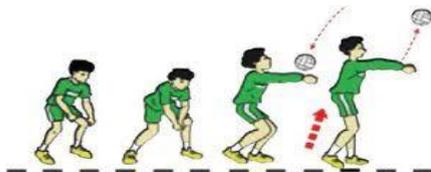
2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

- 2.1.1 Alat : Halaman, ruangan,Kones,Bola Voli,Bola Plastik, Bola Kertas
- 2.1.2 Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 6 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Buku pegangan Siswa (Buku Penjasorkes kelas 6 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Internet, Youtube,
- 2.1.3 Model Pembelajaran (Project Based Learning)
- 2.1.4 Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui Whataaps.

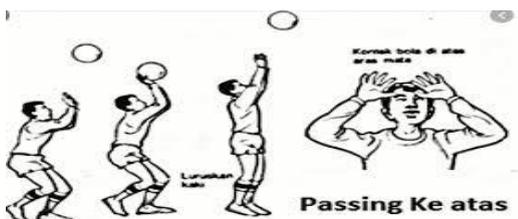
2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

- 2.2.1 Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk video pembelajaran
- 2.2.2 Peserta didik mengamati latihan gerak dasar Permainan Bola Voli yaitu pasing Bawah,Pasing Atas Service Bawah, Sevice Atas



(Gambar passing Bawah)

Vidio : <https://www.youtube.com/watch?v=UDZDLM3rvoI>



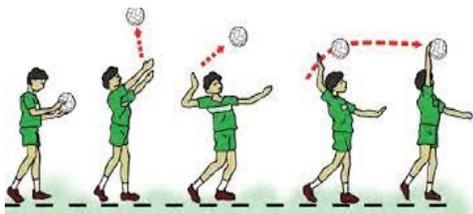
(Gambar Pasing Atas)

Vidio: <https://www.youtube.com/watch?v=wTehTJCjEyE>



(Gambar Service Baawah)

Vidio: <https://www.youtube.com/watch?v=Ld-aVDoQhrA>



(Gambar Service Atas)

Vidio: <https://www.youtube.com/watch?v=Ld-aVDoQhrA>

- 2.1.1 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video
- 2.2 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu
 - 2.2.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran
 - 2.2.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui whatsapps
- 2.3 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran
 - 2.3.1 Kesimpulan Pembelajaran
Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini
 - 2.3.2 Penilaian
 - 2.3.2.1 Penilaian Sikap
Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat.
 - 2.3.2.2 Penilaian Pengetahuan
Menjawab pertanyaan yang di share di whatsapps grup tentang :
Pengertian permainan bola voli .menjelaskan gerakan pasing Bawah, pasing atas,Service Bawah, Service Atas
 - 2.3.2.3 Penilaian Keterampilan
Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikan gerak pasing Bawah Pasing Atas Service Bawah service Atas,, yang dilaporkan bentuk video melalui whatsapps grup.

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui

Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : 4 (Empat)/Ganjil
Materi Pokok : Latihan Felexibility (Kebugaran Jasmani)
Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan mengamati video dengan menggunakan pendekatan *saintifik learning* peserta didik dapat :

- 1.1 Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdo'a dan berperilaku baik.
- 1.2 Mendeskripsikan macam-macam latihan teknik dasar permainan bola kasti dengan menunjukkan sikap disiplin
- 1.3 Menerapkan dan mempraktikkan aktivitas gerak melempar bola dengan menunjukkan sikap tanggung jawab
- 1.4 Mendiskusikan materi gerak melempar dalam permainan kasti dengan model pembelajaran *saintifik learning* serta menunjukkan sikap tanggung jawab dan disiplin

2. Langkah-Langkah Kegiatan

Pembelajaran 2.1. Alat dan Bahan

- 2.1.1. Alat : Halaman, ruangan, bola kasti atau alat yang menyerupai
- 2.1.2. Bahan : Video / youtube, Hp, Laptop, buku pegangan guru dan siswa
- 2.1.3. Metode : Discovery Learning
- 2.1.4. Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui **Grup Whatsapp**

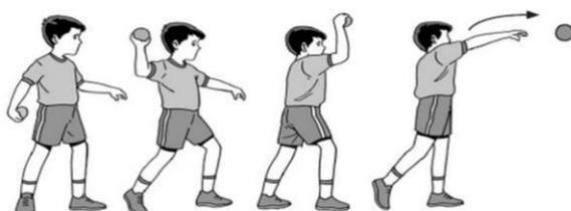
2.2. Peserta didik berlatih atau mempraktikkan atau mengerjakan tugas dibuku paket

- 2.2.1 Peserta didik melakukan kegiatan mengamati video tentang pembelajaran teknik dasar melempar bola dalam permainan bola kasti

<https://www.youtube.com/watch?v=m8sLFlrifPk>

- 2.2.2 Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab dengan teman atau guru melalui grup **whatsapp** tentang aktivitas gerak melempar bola setelah mengamati video pembelajaran

- 2.2.3 Peserta didik mempraktikkan teknik dasar melempar bola dalam permainan bola kasti di rumah masing-masing dengan bantuan orang tua



2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

2.3.1 Peserta didik membuat catatan tentang cara melakukan gerakan melempar bola dalam permainan bola kasti hasil dari pengamatan video pembelajaran

2.3.2 Peserta didik mengumpulkan tugas dalam bentuk video pembelajaran melempar bola

2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran

Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik dan guru membuat kesimpulan hasil pembelajaran melalui **grup whatsapp**

2.4.2 Penilaian

2.4.2.1 Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat.

2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan

Menjawab pertanyaan yang di share di whatsapp grup tentang :
Pengertian permainan Kasti .menjelaskan gerakan passing Bawah, passing atas,Service Bawah, Service Atas

2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan gerak plempar, tangkap, bola kasti yang dilaporkan bentuk video melalui whatsapp grup.

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui

Kepala Sekolah,

.....

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : IV (Empat)/Ganjil
Tema : Lempar turbo
Sub Tema : Teknik dasar lempar turbo
Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Discovery learning (mengamati video Pembelajaran) peserta didik dapat :

- Mendeskripsikan pengertian teknik awalan, Lempar turbo dengan tepat. lugas dan benar.
- Mendeskripsikan latihan teknik Lempar turbo, dalam olahraga atletik kids
- Berbagi informasi dan menggali informasi tentang teknik Lempar turbo, dalam olahraga atletik kids
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan teknik awalan Lempar turbo, dalam olahraga atletik kids

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

- Alat : halaman , botol aqua bekas di isi pasir
- Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 5 kurikulum 2013 Erlangga 2016) Buku pegangan Siswa (Buku Penjasorkes kelas 5 kurikulum 2013 Erlangga 2016) Internet, Youtube.
- Model Pembelajaran (Discovery learning)
- Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui WhatsApp pada saat tanya jawab

2.2

2.3 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

- Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=iZM6jjDbwvs>
- Peserta didik mengamati latihan teknik Lempar turbo, dalam olahraga atletik kids bentuk video yang di praktikkan oleh guru.



(Gambar, awalan)

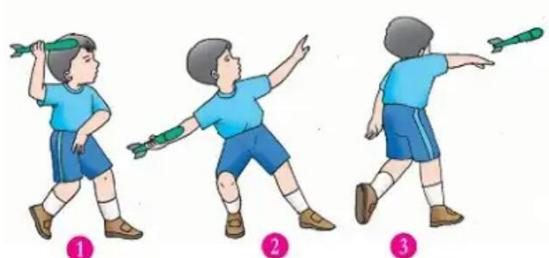
<https://www.mikirbae.com>



(Gambar, Cara pegangan turbo ke 1)



(Gambar, Cara pegangan turbo ke 2)



(Gambar lemparan turbo)

- 2.1.1 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video
- 2.2 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu
 - 2.2.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran
 - 2.2.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui WhatsApp
- 2.3 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran
 - 2.3.1 **Keseimpulan Pembelajaran**

Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini
 - 2.3.2 **Penilaian**
 - 2.3.2.1 **Penilaian Sikap**

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
 - 2.3.2.2 **Penilaian Pengetahuan**

Menjawab pertanyaan yang di share di WhatsApp tentang :
Pengertian Lempar turbo dalam olahraga atletik kids Menjelaskan gerakan awalan, Tolakan, Lopat dan mendarat dalam olahraga atletik kids
 - 2.3.2.3 **Penilaian Keterampilan**

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan teknik gerakan Lempar turbo dalam olahraga atletik kids yang dilaporkan bentuk video melalui WhatsApp

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui
Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : 4 (Lima)/Ganjil
Materi Pokok : Latihan Kekuatan (Kebugaran Jasmani)
Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Discovery learning (mengamati video Pembelajaran) peserta didik dapat :

- Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian kekuatan dan macam-macam latihan kekuatan dengan lugas dan benar.
- Mendeskripsikan macam-macam latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani.
- Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih kekuatan.
- Mempraktikkan latihan kekuatan dengan melakukan Push-up, Squat Jump, Sit-up.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

2.1.1 Alat : Halaman, ruangan, kardus

2.1.2 Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)

Buku pegangan Siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)

Internet, Youtube, Video pembelajaran

2.1.3 Model Pembelajaran (Discovery Learning)

2.1.4 Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui WhatsApp

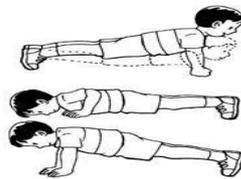
2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk video pembelajaran

https://youtu.be/W79y_ZlC7zs

2.2.1 <https://youtu.be/jPzegc6yvX8>

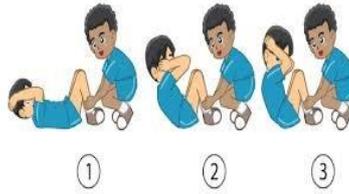
2.2.2 Peserta didik mengamati latihan kekuatan, Push-up, dan lari berbagai arah dalam bentuk video yang di praktikkan oleh guru.



(Gambar Push-up)



(Gambar Squat Jump)



(Gambar Sit-up)

- 2.2.3 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video
- 2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu
 - 2.3.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran
 - 2.3.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui WhatsApp
- 2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran
 - 2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran

Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini
 - 2.4.2 Penilaian
 - 2.4.2.1 Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
 - 2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan

Menjawab pertanyaan yang di share di WhatsAp tentang :
Pengertian Kebugaran Jasmani, Pengertian Kekuatan. Macam-macam Latihan Kekuatan. Menjelaskan gerakan latihan push-up, squat jump dan sit-up
 - 2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan push-up, squat jump, sit-up yang dilaporkan bentuk video melalui WhatsAp

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui
Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : 4 (Empat)/Ganjil
Materi Pokok : Latihan Felexibility (Kebugaran Jasmani)
Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Discovery learning (mengamati video Pembelajaran) peserta didik dapat :

- Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian Felexibility dan macam-macam latihan Felexibility dengan lugas dan benar.
- Mendeskripsikan macam-macam latihan untuk kebugaran jasmani.
- Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih Felexibility.
- Mempraktikkan latihan Felexibility dengan melakukan gerakan Sit And Raise, Reach Toe dan Hip Flexor

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

- Alat : Halaman, ruangan, Kardus,
- Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Buku pegangan Siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Internet, Youtube, dan Whatsapp
- Model Pembelajaran (Discovery learning)
- Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui Whatsapp pada saat tanya jawab

2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

- Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=QEcmAcu1T5E&feature=youtu.be>
- Peserta didik mengamati latihan Felexibility Sit And Raise, Reach Toe dan Hip Flexor dalam bentuk video yang di praktikkan oleh guru.



(Gambar Sit And Raise)



(Gambar Reach Toe)



(Gambar Hip Flexor)

- 2.2.3 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video

2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu

- 2.3.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran
- 2.3.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui What Sapp

2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran

Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini

2.4.2 Penilaian

2.4.2.1 Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri

2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan

Menjawab pertanyaan yang di share di Whatsapp tentang :
Pengertian Kebugaran Jasmani, Pengertian Daya Tahan. Macam-macam Latihan Daya Tahan. Menjelaskan gerakan latihan Sit And Raise, Reach Toe dan Hip Flexor

2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan Sit And Raise, Reach Toe dan Hip Flexor, yang dilaporkan bentuk video melalui What Sapp

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui

Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Kelas/Semester : 4 (Empat)/Ganjil

Materi Pokok : Latihan Felexibility (Kebugaran Jasmani)

Alokasi Waktu :

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Project Based Learning (mengamati video Pembelajaran) peserta didik dapat :

- Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian kelincahan dan macam-macam latihan kelincahan dengan lugas dan benar.
- Menjelaskan macam-macam latihan kelincahan untuk kebugaran jasmani.
- Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih kelincahan.
- Mempraktikkan latihan kelincahan dengan melakukan lari zig-zag, shuttle-run dan lari berbagai arah.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

2.1.1 Alat : Halaman, ruangan, Kon's, bola kecil/balon, botol air minum

2.1.2 Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)

Buku pegangan Siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)

Internet, Youtube,

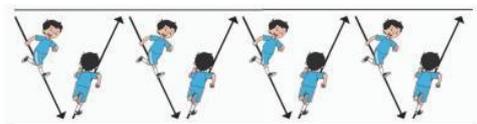
2.1.3 Model Pembelajaran (Project Based Learning)

2.1.4 Pertanyaan : Menjawab pertanyaan yang disajikan melalui Googleclassroom atau Google Meet pada saat tanya jawab

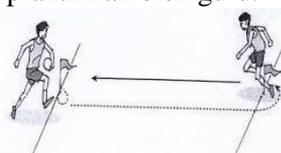
2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

2.2.1 Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2KAK5ko>
<https://www.youtube.com/watch?v=tl-P1E1v1dg>

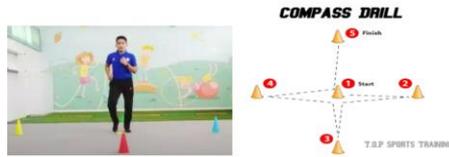
2.2.2 Peserta didik mengamati latihan kelincahan lari zig-zag, Shuttle-run, dan lari berbagai arah dalam bentuk video yang di praktikkan oleh guru.



(Gambar Lari Zig-zag)



(Gambar Lari Shuttle-run)



(Gambar Lari berbagai arah)

2.2.3 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video

2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu

2.3.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran

2.3.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui Google Classroom

2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran

Memberikan kesimpulan materi pembelajaran dan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini.

2.4.2 Penilaian

2.4.2.1 Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, jujur, tanggung jawab dan percaya diri.

2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan

Menjawab pertanyaan yang di share di Google Classroom atau Google Meet tentang :

Pengertian Kebugaran Jasmani, Pengertian Kelincahan. Macam-macam Latihan Kelincahan. Menjelaskan gerakan latihan lari zig-zag, shuttle-run dan lari berbagai arah

2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan lari zig-zag, shuttle-run, lari berbagai arah, yang dilaporkan bentuk video melalui Google Classroom

Tasikmalaya September 2020

Mangetahui

Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....

.....