

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar  
**Materi Pokok** : Permainan Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1	Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola
4.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menendang bola, gerakan menghentikan bola dan gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola
- Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola → <b>Mempraktikkan Permainan Sepak Bola Mini ( "Ayo Lakukan" buku siswa hal. 10 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 22 Juli 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJJ )

## P J O K

Satuan Pendidikan	:	SDN 2 KEDUNGSIGIT
Kelas/Semester	:	V ( LIMA ) / I
Pembelajaran	:	PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar
Materi Pokok	:	Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	:	1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.2	Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli
4.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.2	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif pada gerakan passing bawah dan gerakan passing atas dalam permainan bola voli
2. Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u>	
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa	
→ Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan	
<u>KEGIATAN INTI</u>	
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua	
→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami	
→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli	
→ <b>Mempraktikkan Permainan Bola Voli Mini ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 15 )</b>	
<u>KEGIATAN PENUTUP</u>	
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah	
→ Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam	

### D. PENILAIAN

1. Sikap : observasi selama kegiatan
2. Pengetahuan : menggunakan tes tulis
3. Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 29 Juli 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ ) P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Basket  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.3	Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket
4.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.3	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menangkap bola dalam permainan bola basket
- Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket

## B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar

## C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket → <b>Mempraktikkan Permainan Bola Basket Modifikasi ( "Ayo Lakukan" buku siswa hal. 20 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

## D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 05 Agustus 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN II. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil  
**Materi Pokok** : Permainan Kasti  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.2	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	3.2.1	Mendeskripsikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti
4.2	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2.1	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan berdiskusi, siswa dapat mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola, saat menangkap bola, saat mengayun, memukul bola, dan berlari dalam permainan kasti
- Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN II. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti → <b>Mempraktikkan Permainan Kasti ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 50 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 19 Agustus 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJJ )

## P J O K

Satuan Pendidikan	:	SDN 2 KEDUNGSIGIT
Kelas/Semester	:	V ( LIMA ) / I
Pembelajaran	:	PELAJARAN II. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil
Materi Pokok	:	Permainan Rounders
Alokasi Waktu	:	1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.2	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	3.2.2	Menjelaskan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders
4.2	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2.2	Mengombinasikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi, siswa dapat mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola, saat menangkap bola dan saat memukul bola dalam permainan rounders
2. Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan rounders

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN II. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mengombinasikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders → <b>Mempraktikkan Permainan Rounders ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 45 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

1. Sikap : observasi selama kegiatan
2. Pengetahuan : menggunakan tes tulis
3. Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 26 Agustus 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJJ )

## P J O K

Satuan Pendidikan	:	SDN 2 KEDUNGSIGIT
Kelas/Semester	:	V ( LIMA ) / I
Pembelajaran	:	PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket
Materi Pokok	:	Lompat Jauh
Alokasi Waktu	:	1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.3	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1	Menjelaskan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh
4.3	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh
2. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<u>KEGIATAN INTI</u>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh → <b>Mempraktikkan Aktivitas Atletik Lompat Jauh ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 60 )</b>
<u>KEGIATAN PENUTUP</u>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

1. Sikap : observasi selama kegiatan
2. Pengetahuan : menggunakan tes tulis
3. Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangin, 09 September 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJJ )

## P J O K

Satuan Pendidikan	:	SDN 2 KEDUNGSIGIT
Kelas/Semester	:	V ( LIMA ) / I
Pembelajaran	:	PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket
Materi Pokok	:	Lempar Roket
Alokasi Waktu	:	1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.3	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.2	Menjelaskan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket
4.3	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.2	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada teknik dasar lempar roket

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket
2. melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada teknik dasar lempar roket → <b>Mempraktikkan Aktivitas Atletik Lempar Roket ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 62 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

1. Sikap : observasi selama kegiatan
2. Pengetahuan : menggunakan tes tulis
3. Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangin, 16 September 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN IV. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat  
**Materi Pokok** : Variasi Gerak Nonlokomotor pada Pencak Silat  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.4	Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	3.4.1	Mendesripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat
4.4	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	4.4.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda, sikap pasang, gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda, sikap tegak, gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda, sikap tegak, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN IV. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda, sikap pasang, gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat → <b>Mempraktikkan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pd Pencak Silat ("Unjuk Kemampuan" bk siswa hal. 85</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 30 September 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN IV. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat  
**Materi Pokok** : Variasi Gerak Lokomotor pada Pencak Silat  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.4	Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	3.4.2	Mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, tangkisan atas dan bawah, elakan dan tangkisan dalam pencak silat
4.4	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	4.4.2	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, tangkisan atas dan bawah, elakan dan tangkisan dalam pencak silat

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, tangkisan atas dan bawah dan elakan dalam pencak silat
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, elakan dan tangkisan dalam pencak silat

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN IV. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, tangkisan atas dan bawah, elakan dan tangkisan dalam pencak silat → <b>Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor pd Pencak Silat ("Unjuk Kemampuan" bk siswa hal. 89)</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 14 Oktober 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

Satuan Pendidikan	:	SDN 2 KEDUNGSIGIT
Kelas/Semester	:	V ( LIMA ) / I
Pembelajaran	:	PELAJARAN V. Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Materi Pokok	:	Manfaat Daya Tahan Jantung
Alokasi Waktu	:	1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.5	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.1	Menjelaskan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani
4.5	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	4.5.1	Melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani
2. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu melakukan cara pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN V. Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik → <b>Mencatat Frekuensi Denyut Nadi ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 104 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

1. Sikap : observasi selama kegiatan
2. Pengetahuan : menggunakan tes tulis
3. Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 04 Nopember 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : V ( LIMA ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN V. Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani  
**Materi Pokok** : Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung  
**Alokasi Waktu** : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

KOMPETENSI INTI (KI)	
KI 3	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
KI 4	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	
3.5	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	3.5.2	Mendeskripsikan latihan lari bolak-balik, lompat tali, jogging, latihan interval dan permainan reaksi pada latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran
4.5	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	4.5.2	Mempraktikkan latihan lari bolak-balik, lompat tali, jogging, permainan reaksi pada latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan tanya jawab, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan lari bolak-balik, jogging, latihan interval dan permainan reaksi pada latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik, lompat tali, jogging, latihan interval, permainan reaksi secara sportif pada latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN V. Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

<b><u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u></b>
→ Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa → Guru memberikan motivasi kepada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
<b><u>KEGIATAN INTI</u></b>
→ Guru memandu peserta didik membaca buku siswa dan mengamati ringkasan materi yang telah dibagikan dengan didampingi orang tua → Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami → Guru memfasilitasi siswa dalam mendeskripsikan latihan lari bolak-balik, lompat tali, jogging, latihan interval dan permainan reaksi pada latihan daya tahan jantung sebagai pengembangan kebugaran jasmani dan mempraktikkan → <b>Mempraktikkan Permainan Reaksi ( "Ayo Lakukan" buku siswa hal. 110 )</b>
<b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>
→ Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah → Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam

### D. PENILAIAN

- Sikap : observasi selama kegiatan
- Pengetahuan : menggunakan tes tulis
- Keterampilan : unjuk kerja atau praktik dengan dokumentasi foto/vidio kegiatan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Karangan, 11 Nopember 2020  
Guru PJOK

**SUTIKNO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19601010 198201 1 026

**NAHAR ROJIKIN, S.Pd**  
NIP. 19810522 200903 1 003