

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )



Satuan pendidikan	: SDN SAMBONGDUKUH 1 JOMBANG
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: 5 (Lima) / 1 (Ganjil)
Materi	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Pembelajaran ke	: 1 (Satu)
Alokasi waktu	: 1 Kali Pertemuan ( 3JP )

### TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran Daring dengan menggunakan model direct instructional dengan pendekatan saintifik berbasis ICT dan TPACK siswa diharapkan dapat :

- 3.5 Setelah membaca teks dan berdiskusi siswa dapat Mengidentifikasi, menganalisa dan menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh dan latihan peningkatan daya tahan jantung serta paru-paru untuk kebugaran jasmani dengan benar
- 4.5 Melalui pengamatan siswa dapat mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh dan latihan peningkatan daya tahan jantung serta paru-paru untuk kebugaran jasmani dengan benar

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)

- a. Guru menyiapkan peserta didik, berdoa, mengabsen dan mengucapkan salam lewat WA grup
- b. Mempersiapkan handphone/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*
- c. Guru memotivasi dan menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari melalui WhatsApp Group.
- d. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi materi variasi latihan daya tahan tubuh dan latihan peningkatan daya tahan jantung serta paru-paru untuk kebugaran jasmani dengan benar melalui whatsApp Group

#### 2. Kegiatan Inti (20 Menit)

- a. Siswa mengamati dan mengidentifikasi materi secara cermat *link youtube* atau *e-learning* yang telah dibagikan oleh guru PJOK menggunakan HP/laptop:
- b. Link Video latihan variasi daya tahan tubuh dan latihan peningkatan daya tahan jantung serta paru-paru untuk kebugaran jasmani. <https://www.youtube.com/watch?v=zVuM2snSJK8>
- c. Siswa mengumpulkan informasi dari berbagai sumber sebagai tambahan sumber belajar.
- d. Guru dan siswa melakukan Tanya jawab terkait materi yang kurang dipahami melalui WhatsApp Group
- e. Siswa dapat mengidentifikasi, menuliskan beberapa contoh aktivitas latihan variasi daya tahan tubuh dan latihan peningkatan daya tahan jantung serta paru-paru untuk kebugaran jasmani dengan benar yang sudah diamati dan mencatat di buku catatan
- f. Guru memberi tugas gerak kepada siswa selama belajar di rumah dengan pengaturan sesuai dengan jam belajar PJOK selama 1 minggu.
- g. Siswa menanyakan materi dan instruksi atau petunjuk yang belum dipahami kepada guru.

#### 3. Penutup (10 Menit)

- a. Guru dan siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dan memberikan semangat tetap belajar walaupun dari rumah.
- b. Guru memberikan tugas gerak yang harus dipelajari siswa di rumah selama jam pelajaran PJOK untuk satu minggu dan menyampaikan kegiatan pembelajaran selanjutnya
- c. Kelas ditutup dengan salam dan do'a bersama

### PENILAIAN

1. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tulis secara online mengacu pada materi yang disajikan
2. Penilaian sikap dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio, dengan mempertimbangkan ketepatan pengiriman tugas dan kualitas isi laporan (mengukur disiplin dan tanggung jawab)
3. Penilaian Keterampilan dilakukan melalui laporan Video pelaksanaan kegiatan siswa dengan durasi pendek.

( INSTRUMEN PENILAIAN TERLAMPIR )

Mengetahui  
Kepala SDN SAMBONGDUKUH 1

Jombang, 21 September 2020  
Guru PJOK

**SOEDARI, S.Pd**  
NIP : 19640512 198803 1 013

**EKO WAHYU UTOMO, S.Pd**