

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPPJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : VI ( ENAM ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*      | 3.1.1                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan sepak bola   |
| 4.1              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* | 4.1.1                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan sepak bola |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan sepak bola<br>→ <b>Mempraktikkan Permainan Sepak Bola Mini ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 10 )</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>  |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 23 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** : VI ( ENAM ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*      | 3.1.2                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli   |
| 4.1              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* | 4.1.2                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan 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 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli<br>→ <b>Mempraktikkan Permainan Bola Voli Mini ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 15 )</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>  |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 30 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    | : | VI ( ENAM ) / I   |
| Pembelajaran      | : | PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*      | 3.1.3                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola basket   |
| 4.1              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* | 4.1.3                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola basket |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN I. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif dan kontrol yang baik dalam permainan bola basket<br>→ <b>Mempraktikkan Permainan Bola Basket Modifikasi ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 24 )</b> |
| <u>KEGIATAN PENUTUP</u>   |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 06 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    | : | VI ( ENAM ) / I   |
| Pembelajaran      | : | PELAJARAN II. Variasi dan 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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*      | 3.2.1                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan gerakan lokomotor kontrol yang baik dalam permainan kasti |
| 4.2              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional* | 4.2.1                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor dalam permainan kasti                         |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks dan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN II. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

### 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 variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor dalam permainan kasti |  |
| → <b>Mempraktikkan Permainan Kasti ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 42 )</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, 27 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    | : | VI ( ENAM ) / I   |
| Pembelajaran      | : | PELAJARAN II. Variasi dan 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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*      | 3.2.2                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan gerakan lokomotor kontrol yang baik dalam permainan rounders |
| 4.2              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional* | 4.2.2                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor dalam permainan rounders                         |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks dan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN II. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

### 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 variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor dalam permainan rounders |  |
| → <b>Mempraktikkan Permainan Rounders ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 54 )</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, 03 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    | : | VI ( ENAM ) / I  |
| Pembelajaran      | : | PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar |
| 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 variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional      | 3.3.1                           | Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh   |
| 4.3              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 4.3.1                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada aktivitas atletik olahraga lompat jauh
2. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada aktivitas atletik olahraga lompat jauh

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

### 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 variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh |  |
| → <b>Mempraktikkan Aktivitas Atletik Lompat Jauh ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 65 )</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, 17 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    | : | VI ( ENAM ) / I  |
| Pembelajaran      | : | PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar |
| 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 variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional      | 3.3.2                           | Mengetahui dan memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket |
| 4.3              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional | 4.3.2                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket           |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada olahraga lempar roket
2. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar 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 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN III. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

### C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN DARING

| <u>KEGIATAN PENDAHULUAN</u>   |
|---|
| → Kelas daring dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket<br>→ <b>Mempraktikkan Aktivitas Atletik Lempar Roket ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 72 )</b> |
| <u>KEGIATAN PENUTUP</u>   |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 24 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** : VI ( ENAM ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN IV. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat  
**Materi Pokok** : Sikap pasang dan sikap kuda-kuda  
**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              | Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**      | 3.4.1                           | Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap pasang dan sikap kuda-kuda dalam pencak silat |
| 4.4              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.1                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap pasang dan sikap kuda-kuda dalam pencak silat   |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada sikap pasang dan sikap kuda-kuda dalam pencak silat
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada sikap pasang dan sikap kuda-kuda dalam pencak silat

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN IV. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap pasang dan sikap kuda-kuda dalam pencak silat<br>→ <b>Mempraktikkan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pd Pencak Silat ("Unjuk Kemampuan" bk siswa hal. 83</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>  |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 15 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 ( RPPJJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : VI ( ENAM ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN IV. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat  
**Materi Pokok** : Gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan  
**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              | Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**      | 3.4.2                           | Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat                  |
| 4.4              | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.2                           | Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat dalam pencak silat |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pola gerak langkah, 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 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN IV. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat dalam pencak silat<br>→ <b>Mempraktikkan kombinasi gerak dasar pada Pencak Silat ( "Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 91 )</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>   |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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 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 ( RPPJJ )

## P J O K

**Satuan Pendidikan** : SDN 2 KEDUNGSIGIT  
**Kelas/Semester** : VI ( ENAM ) / I  
**Pembelajaran** : PELAJARAN V. Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Materi Pokok** : Unsur-unsur dan latihan kebugaran jasmani  
**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 latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)      | 3.5.1                           | Menyebutkan unsur-unsur dan latihan kebugaran jasmani  |
| 4.5              | Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai) | 4.5.1                           | Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani dan dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani
- Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani

### B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
- Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN V. Aktivitas 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani<br>→ <b>Mempraktikkan Latihan Kebugaran Jasmani ( "Ayo Lakukan" buku siswa hal. 96 )</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>   |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 12 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 : VI ( ENAM ) / I  
 Pembelajaran : PELAJARAN V. Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Materi Pokok : Cara mengukur tingkat kebugaran jasmani  
 Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan ( 4 X 35 menit )

| <b>KOMPETENSI INTI (KI)</b> |   |
|-----------------------------|---|
| 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. |

| <b>KOMPETENSI DASAR</b> |   | <b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI</b> |   |
|-------------------------|---|--|---|
| 3.5                     | Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)      | 3.5.2                                  | Mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana |
| 4.5                     | Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai) | 4.5.2                                  | Mempraktikkan latihan pengukuran tingkat kebugaran jasmani  |

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik men-deskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan pengukuran tingkat kebugaran jasmani

**B. METODE PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR**

1. Metode Pembelajaran : Daring WhatsApp Group
2. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 6 Kurikulum 2013 Revisi 2019  
PELAJARAN V. Aktivitas 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<br>→ 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<br>→ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi pembelajaran yang belum di pahami<br>→ Guru memfasilitasi siswa dalam mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana dan mempraktikkan latihan pengukuran tingkat kebugaran jasmani<br>→ <b>Mempraktikkan Latihan Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani ("Unjuk Kemampuan" buku siswa hal. 105)</b> |
| <b><u>KEGIATAN PENUTUP</u></b>   |
| → Guru memberikan refleksi dan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat belajar dari rumah<br>→ 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, 19 Nopember 2020  
Guru PJOK

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

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