

Nama : Tio Andrianto Wibowo, S.Pd
NIM : 20621299079
Kelompok : A

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Sidamulya 03 Sidareja Cilacap
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 1 : Permainan Bola Voli
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 12 JP (3 Pertemuan Daring)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola 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 prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing atas 3.1.2 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing bawah
4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	4.1.1 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing atas sesuai dengan prosedur 4.1.2 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing bawah sesuai dengan prosedur

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- ✦ Passing dalam bola voli ada dua, yaitu passing atas dan passing bawah

2. Konsep

- ✦ Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895

3. Prinsip

- ✦ Melakukan gerak kombinasi gerak Passing atas dan bawah sesuai dengan prosedur

4. Prosedur

- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar passing bawah
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar passing atas

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning / Daring
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

E. Media Pembelajaran

1. HP Android
2. Laptop

F. Sumber Belajar

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN (Pertemuan 1)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring (Whatsapp Group)</i>Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Mengamati</i>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran passing bawah yang diberikan oleh guru➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i>▪ Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru➤ <i>Mencoba</i>▪ Peserta didik melakukan gerakan passing bawah sambil direkam menggunakan kamera dari hp android.➤ <i>Menalar</i>	110 menit

	<p>Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video teman, dan video pembelajaran dari guru PJOK</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mengkomunikasikan</i> Peserta didik mengirim video gerakan passing atas dan passing bawah ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama. ▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. ▪ Berdoa dan salam 	15 menit

(Pertemuan 2)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai. ▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring (Whatsapp Group)</i> Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19 	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran ▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik ➤ <i>Mengamati</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran passing atas yang diberikan oleh guru ➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i> Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru ➤ <i>Mencoba</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik melakukan gerakan passing atas sambil direkam menggunakan kamera dari hp android. ➤ <i>Menalar</i> Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video teman, dan video pembelajaran dari guru PJOK ➤ <i>Mengkomunikasikan</i> Peserta didik mengirim video gerakan passing atas dan passing bawah ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama. 	110 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. ▪ Berdoa dan salam 	15 menit

(Pertemuan 3)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai. ▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring (Whatsapp Group)</i> Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19 	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran ▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mengamati</i> ▪ Peserta didik mengamati video passing atas dan passing bawah dalam situasi permainan bola voli yang diberikan oleh guru ➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i> ▪ Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru ➤ <i>Mencoba</i> ▪ Peserta didik melakukan gerakan passing atas dan passing bawah secara bergantian dan direkam menggunakan kamera dari hp android. ➤ <i>Menalar</i> ▪ Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video teman, dan video pembelajaran dari guru PJOK ➤ <i>Mengkomunikasikan</i> ▪ Peserta didik mengirim video gerakan passing atas dan passing bawah ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama. ▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	110 menit

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. ▪ Berdoa dan salam 	15 menit
----------------	--	----------

H. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WhatsApp)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Kepala Sekolah
SDN Sidamulya 03

Cilacap, 19 September 2020
Guru Mapel PJOK

NENI MASFUROH. S.Pd.
NIP 19741213 199903 2 004

TIO ANDRIANTO W..S.Pd.
NIP. 19920701 201902 1 007