

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Besar  
**Sub Materi** : kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola yang bisa dilihat di [https://youtu.be/j\\_M-cDwOzBg](https://youtu.be/j_M-cDwOzBg)
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola yang diberikan oleh guru melalui link [https://youtu.be/j\\_M-cDwOzBg](https://youtu.be/j_M-cDwOzBg) (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Communication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang diselesaikan

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Besar  
**Sub Materi** : kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli yang bisa dilihat di [https://youtu.be/nH\\_aQ4q-tj0](https://youtu.be/nH_aQ4q-tj0)
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli yang diberikan oleh guru melalui link [https://youtu.be/nH\\_aQ4q-tj0](https://youtu.be/nH_aQ4q-tj0) (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Communication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang diselesaikan

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Besar  
**Sub Materi** : kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 12 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket yang bisa dilihat di <https://youtu.be/tOxYo5-MTF8>
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket yang diberikan oleh guru melalui link <https://youtu.be/tOxYo5-MTF8> (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Communication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang diselesaikan

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Inpres Rata  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : 5/ Ganjil  
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil  
Sub Materi : kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 8 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti yang bisa dilihat di [https://youtu.be/8\\_BTtjz-AiY](https://youtu.be/8_BTtjz-AiY)
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti yang diberikan oleh guru melalui link [https://youtu.be/8\\_BTtjz-AiY](https://youtu.be/8_BTtjz-AiY) (Creativity and innovation).
- b Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti
- e Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Communication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang dise-

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Inpres Rata  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : 5/ Ganjil  
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil  
Sub Materi : kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 8 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders yang bisa dilihat di <https://youtu.be/5sVguCB1cok>
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders yang diberikan oleh guru melalui link <https://youtu.be/5sVguCB1cok> (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Communication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang diselesaikan

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Atletik  
**Sub Materi** : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 8 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket yang bisa dilihat di <https://youtu.be/co-gu4I7zOI>
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket yang diberikan oleh guru melalui link <https://youtu.be/co-gu4I7zOI> (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Comunication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang dises

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Bela Diri  
**Sub Materi** : Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 8 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat yang bisa dilihat di <https://youtu.be/CBeW5bWswpc>
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat yang diberikan oleh guru melalui link <https://youtu.be/CBeW5bWswpc> (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Comunication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersebut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang dises

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

**Ali Zaenal, S.Pd. Gr**  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

**Ali Zaenal, S.Pd. Gr**  
NIP 198911222017081001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : SD Inpres Rata  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 5/ Ganjil  
**Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani  
**Sub Materi** : Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 8 JP

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Melalui video pembelajaran siswa mampu menjelaskan Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani dengan benar
- 2 Melalui video pembelajaran siswa mampu melakukan Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani dengan benar

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Pendahuluan

- a Guru memberi salam kepada siswa saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui WhatsApp atau media komunikasi lainnya. Kemudian menanyakan kabar, dan kondisi peserta didik.
- b Melalui pesan WhatsApp/lainnya, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- c Guru memulai pembelajaran dengan membagikan link video pembelajaran PJOK materi Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmaniyang bisa dilihat di <https://youtu.be/zVuM2snSJQ8>
- d Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui video pembelajaran yang dibagikan oleh guru tersebut setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui video pembelajaran tersebut.

#### 2 Kegiatan Inti

- a. Mengamati - Peserta didik mengamati video pembelajaran PJOK tentang Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmaniyang diberikan oleh guru melalui link <https://youtu.be/zVuM2snSJQ8> (Creativity and innovation).
- b. Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di WhatsApp group. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang diamati, (Collaboration and communication)
- d. Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
- e. Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan tugas dan hasil apa yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (Comunication)

#### 3 Kegiatan Penutup

- a. Setelah dirasa peserta didik telah selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut .
- b. Guru menyampaikan bahwa tugas boleh dikumpulkan langsung hari tersbut melalui pesan WhatsApp/media komunikasi pendukung lainnya
- c. Guru menginfokan bahwa tugas tidak harus dikumpulkan pada hari itu juga, dengan kata lain yaitu kondisional sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.
- d. Melalui pesan WhatsApp/media komunikasi lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada.
- e. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK.
- f. Guru bersiap memantau tugas dari peserta didik yang telah selesai mengerjakan.

### C. Penilaian Pembelajaran

#### 1 Penilaian Sikap

Jurnal pengamatan dan masukan dari orang tua/wali murid dan masyarakat sekitar jika diperlukan

#### 2 Penilaian Pengetahuan

mengerjakan tugas/soal kognitif pada video pembelajaran yang diberikan kemudian dikirimkan berupa gambar/tulisan yang dises

#### 3 Penilaian Keterampilan

mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas pada video pembelajaran

Mengetahui,  
Kepala SD Inpres Rata

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001

Rata, 13 Juli 2020  
Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr  
NIP 198911222017081001