

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 016 BALIKPAPAN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 1 : Permainan Bola Besar
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 4 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.1 Menerapkan 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 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.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menyebutkan cara melakukan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka dan mengoper ke teman.
2. Siswa dapat menggunakan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka dan mengoper ke teman.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 (Whatsup Grup/ Cisco web)</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▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ 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

D. PENILAIAN

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

Kepala Sekolah
SDN 016 Balikpapan Utara

Balikpapan
GURU PJOK

Suradi, S.Pd
NIP.19601125 198703 1 012.

Hafid Murgantara
NIP.19880421 201503 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 016 BALIKPAPAN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 2 : Permainan Bola Kecil
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 3 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.2 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;
- 4.2 Mempraktikkan 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

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan macam-macam gerak dasar melalui permainan kasti.
2. Siswa dapat memperagakan macam-macam gerak dasar melalui permainan kasti.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 (Whatsup Grup/ Cisco web/etc)</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▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ 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

D. PENILAIAN

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

Kepala Sekolah
SDN 016 Balikpapan Utara

Balikpapan
GURU PJOK

Suradi, S.Pd
NIP.19601125 198703 1 012.

Hafid Murgantara
NIP.19880421 201503 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 016 BALIKPAPAN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 3 : Variasi Gerak Dasar Olahraga
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 3 x 4 Jam(1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional;
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional.
2. Siswa dapat melakukan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 (Whatsup Grup/ Cisco web)</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▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ 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

D. PENILAIAN

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

Kepala Sekolah
SDN 016 Balikpapan Utara

Balikpapan
GURU PJOK

Suradi, S.Pd
NIP 19601125 198703 1 012.

Hafid Murgantara
NIP.19880421 201503 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 016 BALIKPAPAN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 4 : Pencak Silat
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 4 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.4 Menerapkan prosedur variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri;
- 4.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri;

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan sikap dasar pencak silat yaitu sikap berdiri, jongkok, duduk dan pasang.
2. Siswa dapat mendiskripsikandan mempraktekkan sikap dasar pencak silat berdasarkan cara, arah dan pola langkah.

C.KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 (Whatsup Grup/ Cisco web)</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▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ 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

D. PENILAIAN

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

Kepala Sekolah
SDN 016 Balikpapan Utara

Balikpapan
GURU PJOK

Suradi, S.Pd
NIP 19601125 198703 1 012.

Hafid Murgantara
NIP.19880421 201503 1 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 016 BALIKPAPAN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 5 : Kebugaran Jasmani
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 3 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;
4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani dan dapat melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani dengan benar
2. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar dan dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

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 (Whatsup Grup/ Cisco web)</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▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ 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

D. PENILAIAN

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

Kepala Sekolah
SDN 016 Balikpapan Utara

Balikpapan
GURU PJOK

Suradi, S.Pd
NIP.19601125 198703 1 012.

Hafid Murgantara
NIP.19880421 201503 1 003

