

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Darma Agung
 Kelas/Semester : 1V (empat)/ 1 (Ganjil)
 Materi : Kebugaaran Jasmani
 Materi Pokok : Daya Tahan dan kekuatan
 Pertemuan ke : 1
 Alokasi waktu : 2 x 35 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan Pendekatan Scientific, dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap bekerja sama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat :

- Menjelaskan konsep variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan dan kekuatan untuk mencapai berat badan ideal.
- Mempraktikkan variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan dan kekuatan untuk mencapai berat badan ideal.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Google Meet dan aplikasi lainnya(Orientasi). • Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) • Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) 	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan Literasi Peserta didik diberi kesempatan untuk membaca, memahami serta menuliskan kembali bahan ajar pada powerpoint tentang olahraga Kebugaran Jasmani (latihan daya tahan dan kekuatan). • Pelaksanaan Tugas <ol style="list-style-type: none"> a) <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang Kebugaran Jasmani (latihan daya tahan dan kekuatan) yang diberikan oleh guru melalui link https://www.youtube.com/watch?v=xV2UoOOSu5I di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). b) <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kebugaran jasmani latihan daya tahan dan kekuatan (Critical Thinking and problem solving) c) <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) d) <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan dan menjelaskan materi tentang kebugaran jasmani sdalam bentuk video. e) <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru(Comunication) • Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru. 	50 Menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan • Doa penutup setelah melakukan kegiatan 	10 Menit

C. Penilaian

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatsapp Grup atau Google classroom)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)

Mengetahui

Dosen Pembimbing,

Lampung Tengah, 24 September 2020
Guru PJOK

Drs. SYAMSURAMEL, M.Kes.
NIP 196303081987031003

BIARTI,S.Pd.