

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan : SD NEGERI 10 PANGKALPINANG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Pelajaran Ke- : 3 (Kombinasi gerak dasar atletik)
Pertemuan : 1
Materi Pokok : Kombinasi Jalan dan lari
Alokasi waktu : (4 x 35 Menit) 4JP

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar dan video, siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari melalui aktivitas atletik / permainan tradisional.
2. Dengan berdiskusi menggali informasi dari siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari melalui aktivitas atletik.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. PENDAHULUAN (15 menit)

- 1) Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan para siswa, dengan salam, menanyakan kabar, mengabsen para siswa yang *online* dalam grup, kemudian berdo'a.
- 2) Guru membagikan / Share Tautan link Video pembelajaran di channel youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=yDfzVtUlgbw>
- 3) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari

2. INTI (110 Menit)

- 1) Menugaskan kepada para siswa untuk mencari informasi di buku ataupun internet tentang "Kombinasi jalan dan lari" dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan. (boleh membuka buku, menonton video youtube dan atau pencarian di google).
- 2) Guru menawarkan siapa yang mau bertanya tentang tema hari ini boleh dengan rekam suara atau tulisan dalam grup WA dan juga boleh dibantu menjawab oleh siswa lainnya.
- 3) Guru mengirim foto peta pikiran terkait topik pembelajaran grup ini ke wa
- 4) Para siswa melakukan pemanasan mulai kepala s.d kaki, kemudian mempraktikkan "Kombinasi jalan dan lari" sesuai informasi yang di dapat, dilakukan di halaman rumah sambil di rekam dengan durasi video 5 menit, kemudian dikirimkan via WA.
- 5) Para siswa mencari gambar di internet terkait kegiatan pembelajaran hari ini, dan di beri deskripsi tentang gambar tersebut, lalu dikirm via WA.

3. PENUTUP (15 Menit)

- 1) Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar topik " Kombinasi jalan dan lari "
- 2) Melakukan penilaian dan kelas di tutup.

C. Penilaian

1. Sikap

Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal Sikap sosial: Tanggung jawab dan kedisiplinan, Mengumpulkan tugas

2. Pengetahuan

Mengerjakan tugas tentang materi "kombinasi jalan dan lari"

3. Keterampilan

Menggunakan unjuk kerja hasil foto yang sudah diberi deskripsi

Pangkalpinang, Juli 2020

Mengetahui :
Kepala SD Negeri 10 Pangkalpinang

Guru Mata Pelajaran ,

MARYATI, S.Ag
NIP. 196507131989072002

LANGGENG TRI UTARI, S.Pd
NIP. 199203122019022005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan : SD NEGERI 10 PANGKALPINANG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Pelajaran Ke- : 3 (Kombinasi gerak dasar atletik)
Pertemuan : 2
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Loncat dan Lempar
Alokasi waktu : (4 x 35 Menit) 4JP

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar dan video, siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak loncat dan lempar melalui aktivitas atletik / permainan tradisional.
2. Dengan berdiskusi menggali informasi dari siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak loncat dan lempar melalui aktivitas atletik.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. PENDAHULUAN (15 menit)

- 1) Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan para siswa, dengan salam, menanyakan kabar, mengabsen para siswa yang *online* dalam grup, kemudian berdoa.
- 2) Guru membagikan / Share Tautan link Video pembelajaran di channel youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=SFvJ97n5J0>
- 3) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari

2. INTI (110 Menit)

- 1) Menugaskan kepada para siswa untuk mencari informasi di buku ataupun internet tentang "Kombinasi gerak loncat dan lempar " dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan. (boleh membuka buku, menonton video youtube dan atau pencarian di google).
- 2) Guru menawarkan siapa yang mau bertanya tentang tema hari ini boleh dengan rekam suara atau tulisan dalam grup WA dan juga boleh dibantu menjawab oleh siswa lainnya.
- 3) Guru mengirim foto peta pikiran terkait topik pembelajaran grup ini ke wa
- 4) Para siswa melakukan pemanasan mulai kepala s.d kaki, kemudian mempraktikkan "Kombinasi gerak loncat dan lempar " sesuai informasi yang di dapat, dilakukan di halaman rumah sambil di rekam dengan durasi video 5 menit, kemudian dikirimkan via WA.
- 5) Para siswa mencari gambar di internet terkait kegiatan pembelajaran hari ini, dan di beri deskripsi tentang gambar tersebut, lalu dikirim via WA.

3. PENUTUP (15 Menit)

- 1) Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar topik " Kombinasi gerak loncat dan lempar "
- 2) Melakukan penilaian dan kelas di tutup.

C. Penilaian

1. Sikap

Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal Sikap sosial: Tanggung jawab dan kedisiplinan, Mengumpulkan tugas

2. Pengetahuan

Mengerjakan tugas tentang materi "kombinasi gerak loncat dan lempar"

3. Keterampilan

Menggunakan unjuk kerja hasil foto yang sudah diberi deskripsi

Mengetahui :
Kepala SD Negeri 10 Pangkalpinang

Pangkalpinang, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran ,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan : SD NEGERI 10 PANGKALPINANG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Pelajaran Ke- : 3 (Kombinasi gerak dasar atletik)
Pertemuan : 3
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Lari dan Lempar
Alokasi waktu : (4 x 35 Menit) 4JP

1. Tujuan Pembelajaran

- 1) Dengan mengamati gambar dan video, siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar melalui aktivitas atletik / permainan tradisional.
- 2) Dengan berdiskusi menggali informasi dari siswa mampu mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar melalui aktivitas atletik.

2. Kegiatan Pembelajaran

1. PENDAHULUAN (15 menit)

- 1) Guru memulai percakapan dalam grup WA dengan para siswa, dengan salam, menanyakan kabar, mengabsen para siswa yang *online* dalam grup, kemudian berdoa'a.
- 2) Guru membagikan / Share Tautan link Video pembelajaran di channel youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=iZM6jjDbwvs>
- 3) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari

2. INTI (110 Menit)

- 1) Menugaskan kepada para siswa untuk mencari informasi di buku ataupun internet tentang "Kombinasi lari dan lempar" dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan. (boleh membuka buku, menonton video youtube dan atau pencarian di google).
- 2) Guru menawarkan siapa yang mau bertanya tentang tema hari ini boleh dengan rekam suara atau tulisan dalam grup WA dan juga boleh dibantu menjawab oleh siswa lainnya.
- 3) Guru mengirim foto peta pikiran terkait topik pembelajaran grup ini ke wa
- 4) Para siswa melakukan pemanasan mulai kepala s.d kaki, kemudian mempraktikkan "Kombinasi lari dan lempar" sesuai informasi yang di dapat, dilakukan di halaman rumah sambil di rekam dengan durasi video 5 menit, kemudian dikirimkan via WA.
- 5) Para siswa mencari gambar di internet terkait kegiatan pembelajaran hari ini, dan di beri deskripsi tentang gambar tersebut, lalu dikirm via WA.

3. PENUTUP (15 Menit)

- 3) Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar topik " Kombinasi lari dan lempar "
- 4) Melakukan penilaian dan kelas di tutup.

D. Penilaian

1. Sikap

Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal Sikap sosial: Tanggung jawab dan kedisiplinan, Mengumpulkan tugas

2. Pengetahuan

Mengerjakan tugas tentang materi "kombinasi lari dan lempar"

3. Keterampilan

Menggunakan unjuk kerja hasil foto yang sudah diberi deskripsi

Mengetahui :
Kepala SD Negeri 10 Pangkalpinang

Pangkalpinang, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran ,

MARYATI, S.Ag
NIP. 196507131989072002

LANGGENG TRI UTARI, S.Pd
NIP. 199203122019022005