

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan : SDN Ngrambe 2
Makassar Mata Pelajaran : Penjaskes
Kompetensi Dasar : 3.1 dan 4.1
Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional*
Materi Pokok : Bola Besar (Basket)
Sub Materi : Variasi dan kombinasi gerak dalam permainan bola basket
Kelas / Semester : VI / Ganjil
Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter bersahabat/komunikatif, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional

B. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokol kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, aplikasi Zoom dan classroom

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.1 Alat dan bahan

- 3.1.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
- 3.1.2 Bahan : Video/gambar tentang materi ajar

3.2. Kegiatan pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Berdoa• Mengecek daftar kehadiran melalui WA.• Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran• Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan gambaran Bola Basket menggunakan media audio visual• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Bola Basket

<p><i>Critical Thinking</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➢ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➢ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
<p><i>Colaboration (Kerja Sama)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➢ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➢ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
<p><i>Communication (Komunikasi)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam Bola Basket ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerakan Menangkap dan melempar bola (<i>Passing</i> atas, dada, bawah) ➢ Gerakan menangkap dan menggiring bola (<i>Dribble</i> rendah, <i>Dribble</i> Tinggi) ➢ Gerakan menggiring dan memasukkan bola (<i>Shooting</i>)
<p><i>Creativity (Kreativitas)</i></p>	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Bola Basket • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Bola Basket
<p>PENUTUP (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Bola Basket • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
<p>Guru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

D. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak yang membentuk keterampilan bermain dalam permainan bola basket diantaranya menangkap dan melempar bola, menangkap dan menggiring bola, menangkap dan memasukkan bola dengan berbagai cara

E. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar (Bola Basket)

Mengetahui,
Kepala SDN Ngrambe 2

Ngrambe, 2020
Guru PJOK

BUDIYONO, M.Pd
NIP. 19670505 199203 1 016

ANGGIT FITRANTO, S.Pd
NIP. 19860617 201903 1 007

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Satuan Pendidikan : SDN Ngrambe 2
 Makassar Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kompetensi Dasar : 3.2 dan 4.2
 Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
 Materi Pokok : Bola Kecil (Softball)
 Sub Materi : Variasi dan kombinasi gerak dalam permainan softball
 Kelas / Semester : VI / Ganjil
 Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter bersahabat/komunikatif, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional I

B. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, , aplikasi Zoom dan classroom

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.2 Alat dan bahan

- 3.2.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
 3.2.2 Bahan : Video/gambar tentang materi ajar

3.2. Kegiatan pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Berdoa • Mengecek daftar kehadiran melalui WA. • Menjelaskan materi sebelumnya melalui vidio pembelajaran • Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui vidio pembelajaran
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran <i>Softball</i> menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran <i>Softball</i>

<p style="text-align: center;">Critical Thinking</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar ➢ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➢ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➢ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➢ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➢ Bermain Softball sederhana
<p style="text-align: center;">Colaboration (Kerja Sama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar ➢ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➢ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➢ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➢ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➢ Bermain Softball sederhana
<p style="text-align: center;">Communication (Komunikasi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam <i>Softball</i> ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dan lempar ➢ Variasi lempar mendatar dan melambung dengan kombinasi lari dan memukul bola ➢ Variasi jalan biasa dan jalan jinjit dengan kombinasi lempar tangkap bola ➢ Lari ke depan dan belakang kemudian melempar bola mendatar ➢ Menangkap bola dan melemparkannya ke sasaran yang bergerak ➢ Bermain Softball sederhana
<p style="text-align: center;">Creativity (Kreativitas)</p>	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran <i>Softball</i> • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu <i>Softball</i>

PENUTUP (15 Menit)	
Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang <i>Softball</i> • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

D. Kesimpulan Pembelajaran

Untuk dapat bermain softball, kamu perlu menguasai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor meliputi ; berjalan, berlari dan melempar. Gerak dasar nonlokomotor meliputi ; mengayun lengan, menekuk lutut dan membungkukkan badan. Gerak dasar manipulatif meliputi melempar, menangkap dan memukul bola.

E. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil (*Softball*)

Mengetahui,
Kepala SDN Ngrambe 2

Ngrambe, 2020
Guru PJOK

BUDIYONO, M.Pd
NIP. 19670505 199203 1 016

ANGGIT FITRANTO, S.Pd
NIP. 19860617 201903 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SDN Ngrambe 2
Makassar Mata Pelajaran : Penjaskes
Kompetensi Dasar : 3.3 dan 4.3
Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional
Materi Pokok : Atletik
Sub Materi : Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar
Kelas / Semester : VI / Ganjil
Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter bersahabat/komunikatif, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Memahami / Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

B. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokoler kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, aplikasi Zoom dan classroom

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.3 Alat dan bahan

- 3.3.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
- 3.3.2 Bahan : Video/gambar tentang materi ajar

3.2. Kegiatan pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Berdoa• Mengecek daftar kehadiran melalui WA.• Menjelaskan materi sebelumnya melalui vidio pembelajaran• Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui vidio pembelajaran
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan gambaran Atletik menggunakan media audio visual• Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama• Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Atletik

<p>Critical Thinking</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) ➤ Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok
<p>Colaboration (Kerja Sama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) ➤ Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok
<p>Communication (Komunikasi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam Atletik ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari (Jalan ke depan berlari zigzag lalu melompati rintangan) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat (Lari ditempat lalu melompat dengan satu kaki) ➤ Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar (Lari pelan kemudian cepat lalu melempar bola melambung/mendatar) ➤ Permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok
<p>Creativity (Kreativitas)</p>	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Atletik • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Atletik
<p>PENUTUP (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Atletik • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik

Guru	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya
-------------	---

D. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dapat dipraktikkan dengan variasi dan kombinasi dalam rangkaian gerak, seperti permainan berjalan jinjit, berlari, melompat dan melempar dengan berkelompok

E. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan: Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan

Mengetahui,
Kepala SDN Ngrambe 2

Ngrambe, 2020
Guru PJOK

BUDIYONO, M.Pd
NIP. 19670505 199203 1 016

ANGGIT FITRANTO, S.Pd
NIP. 19860617 201903 1 007

<p><i>Critical Thinking</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai) ➢ Gerak langkah dan belaian (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaian)
<p><i>Colaboration (Kerja Sama)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai) ➢ Gerak langkah dan belaian (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaian)
<p><i>Communication (Komunikasi)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Pencak Silat ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gerak langkah dan serangan (variasi dan kombinasi sikap
	<ul style="list-style-type: none"> kuda – kuda, pola langkah dan serangan lengan dan atau serangan tungkai) ➢ Gerak langkah dan belaian (variasi dan kombinasi pola langkah dan belaian)
<p><i>Creativity (Kreativitas)</i></p>	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Pencak Silat • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Pencak Silat
<p>PENUTUP (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Pencak Silat • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
<p>Guru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

D. Kesimpulan Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dalam pencak silat ada beberapa macam. Gerakan – gerakan tersebut dapat dilakukan sendiri maupun berpasangan. Setiap gerakan memiliki tingkat kesulitan tersendiri. Oleh karena itu, harus dilakukan dengan hati – hati dan dibawah pengawasan guru. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan saat mempraktikkan setiap gerakan

E. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam pencak silat

Mengetahui,
Kepala SDN Ngrambe 2

Ngrambe, 2020
Guru PJOK

BUDIYONO, M.Pd
NIP. 19670505 199203 1 016

ANGGIT FITRANTO, S.Pd
NIP. 19860617 201903 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SDN Ngrambe 2
 Makassar Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kompetensi Dasar : 3.5 dan 4.5
 Memahami / Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Sub Materi : Bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani
 Kelas / Semester : VI / Ganjil
 Alokasi Waktu : 3 X 35 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*), dengan metode Literasi dan Eksperimen dengan mengembangkan karakter bersahabat/komunikatif, disiplin dan tanggung jawab, siswa dapat :

- Memahami / Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana

B. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah Discovery Learning dengan dua metode yaitu luring dan daring. Luring dilakukan dengan tanya jawab dan praktik dengan menerapkan protokol kesehatan. Sedangkan daring dilakukan dengan memanfaatkan media WhatsApps, aplikasi Zoom dan Classroom

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

3.5 Alat dan bahan

- 3.5.1 Alat : Komputer/Laptop/Telepon Selular yang terhubung dengan internet
 3.5.2 Bahan : Video/gambar tentang materi ajar

3.2. Kegiatan pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 Menit)	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Berdoa • Mengecek daftar kehadiran melalui WA. • Menjelaskan materi sebelumnya melalui video pembelajaran • Menjelaskan manfaat mempelajari materi yang akan di bahas melalui video pembelajaran
KEGIATAN INTI (75 Menit)	
Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan gambaran Kebugaran Jasmani menggunakan media audio visual • Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama • Guru memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Kebugaran Jasmani

<p>Critical Thinking</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Peserta didik melakukan warming up dipimpin oleh peserta didik itu sendiri dan diikuti oleh peserta didik lainnya □ Peserta didik mendefinisikan dan mengorganisasikan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➢ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➢ Latihan kecepatan (lari cepat) ➢ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
<p>Colaboration (Kerja Sama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet) • Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani menggunakan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➢ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➢ Latihan kecepatan (lari cepat) ➢ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
<p>Communication (Komunikasi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran dalam Kebugaran Jasmani ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Latihan kekuatan (<i>Sit up, Push up, Pull up</i>) ➢ Latihan kelenturan (peregangan statis, peregangan dinamis) ➢ Latihan kecepatan (lari cepat) ➢ Latihan daya tahan (lari jarak menengah) ➢ Pengukuran kebugaran jasmani (menghitung kemampuan gerak, menghitung denyut nadi)
<p>Creativity (Kreativitas)</p>	<p>Kesimpulan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Kebugaran Jasmani • Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari yaitu Kebugaran Jasmani
<p>PENUTUP (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman / simpulan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani • Peserta didik melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas dan lapangan. • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik
<p>Guru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa rangkuman / simpulan peserta didik yang selesai dan di berikan Apresiasi terhadap kinerja mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung • Memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya

D. Kesimpulan Pembelajaran

Latihan kebugaran jasmani dapat berupa latihan pembentukan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan berbagai tes, seperti lari 40 meter, tes angkat tubuh (gantungan siku), tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter

E. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : Quiz

Penilaian Keterampilan : Mempraktikkan bentuk latihan dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana

Mengetahui,
Kepala SDN Ngrambe 2

Ngrambe, 2020
Guru PJOK

BUDIYONO, M.Pd
NIP. 19670505 199203 1 016

ANGGIT FITRANTO, S.Pd
NIP. 19860617 201903 1 007