

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KOMBINASI JALAN, LARI , DAN LONCAT MELALUI LONCAT KATAK



ARIS RAMON, S.Pd

NIM :21597010

**PPG DALAM JABATAN ANGKATAN 4
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
KEMETERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA TAHUN 2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN 3 (RPP)

Sekolah : SDN 12 KUBANG BARAT
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 1
Materi Pokok : Kombinasi jalan,lari,dan loncat melalui loncat katak
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman,guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN IPK

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1. Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (C3) 3.3.1. menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (C5)
4.3. Memraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1. Memtratekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (P3) 4.3.2. Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (P4)

Nilai nilai karakter yang terkandung

1. Relijius
2. Disiplin mematuhi protokol covid 19
3. Bertanggung jawab
4. Jujur

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
2. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
3. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Memtraktekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
4. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak

D. MATERI PEMBELAJARAN

- Kombinasi jalan,lari,loncat melalui loncat katak

E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific berbasis STEAM learning (daring)
Model Pembelajaran : Problem Base Learning
Metode Pembelajaran : tanya jawab, demonstrasi, ceramah

F. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

1. **Media:**

- Youtube*
- Google Meet*
- Google Forms*
- WhatsApp*
- Ms. Power Point*

2. **Alat**

- Laptop
- Handphone/Android/Iphone*
- Kun
- meteran

3. **Bahan:**

- Bahan Pesentase PPT
- Materi ajar
- Video *Youtube*

G. SUMBER BELAJAR

- Buku guru/siswa kemdikbud kelas 5 SD
- Aplikasi/web(zoom,rumah belajar)
- youtube
- Artikel/ringkasan materi
- Dan sumber belajar lain yang relevan

1) Deskripsi

Peserta didik memahami konsep pemeliharaan diri tentang penyakit menular yang terkait dengan keterampilan.

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Langkah-langkah Model <i>Project Based Learning</i>	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
PENDAHULUAN	<p>ORIENTASI</p> <p>APERSEPSI</p> <p>MOTIVASI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan terhubung komunikasi antara guru siswa dan orang tua melalui WA, zoom atau media sosial lainnya yang terjadwal. 2. Melakukan pembukaan dengan senyum, salam dan sapa, melakukan presensi, mengingatkan siswa untuk mengisi kehadiran melalui wa grub, memastikan siswa siap untuk selalu mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol kesehatan covid 19, serta dilanjutkan dengan membaca doa. (RELIGIOUS) 3. Sebelum pembelajaran berdoa dulu 4. Menyanyikan lagu wajib nasional 5. Mengaitkan Materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik . 6. Memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai. 7. Mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.(KEMANDIRIAN) 	10'
KEGIATAN INTI	Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>MENGAMATI – Peserta didik mengamati video serta foto yang diberikan oleh guru melalui link youtube atau video guru di Grup Whatsapp (Creativity and innovation), power point:</p> <p>Peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan.dengan melihat link youtube PJOK_aris ramon URL: https://youtu.be/h839iohymPo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memtraktekkan kombinasi jalan,lari Link youtube PJOk_ARIS RAMON URL: https://youtu.be/MiUWqrOUIj8 2. Peserta didik memtraktekkan kombinasi jalan,lari,lompat Link Youtube PJOK_ARIS RAMON URL: https://youtu.be/ToRIOJloYVU 3. Peserta didik memtraktekkan kombinasi jalan,lari,lompat melalui lompat katak Link Youtube PJOK_ARIS RAMON URL: https://youtu.be/lee6J5B42H8 	50'

4. Peserta didik mempraktekkan loncat katak



<https://manfaat.co.id/manfaat-lompat-katak>

- Sikap awal – Sikap awal untuk melakukan gerakan lompat katak yaitu dengan berdiri rileks atau berdiri santai dengan tangan berada di belakang badan. Setelah berdiri lalu jongkok terlebih dahulu dengan lutut ditekuk dan kedua tangan berada di depan lutut. Ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan saat melompat.
- Gerakan – Gerakan dilakukan dengan melompat ke depan dengan menggunakan kedua kaki secara bersama-sama. Gerakan ini seperti gerakan katak yang sedang melompat, jadi tak heran kalau disebut dengan lompat katak. Gerakan melompat ke depan dilakukan berulang-ulang jadi tidak hanya satu kali saja.
- Pendaratan – Gerakan mendarat juga serupa dengan gerakan mendarat yang dilakukan oleh katak yaitu dengan menggunakan kedua kaki serta menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan keseimbangan.

Mengamati

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, yang berhubungan dengan kombinasi gerak jalan, lari, loncat

- Membaca
Materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan kombinasi jalan, lari, loncat melalui loncat katak
- Mendengar
pemberian materi oleh guru lewat video yang berkaitan dengan kombinasi jalan, lari, loncat, melalui loncat katak
- Menyimak,
penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai kombinasi jalan, lari, loncat melalui loncat katak

	<p>Mengorganisasikan peserta didik</p>	<p>Untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video dan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya : <ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara melakukan berjalan,berlari,meloncat 	
	<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p>Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (website,buku siswa dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan. • Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dengan kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak • Aktivitas <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak - Peserta didik diminta untuk mencoba tugas kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak.dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama • Memtraktekkan <ul style="list-style-type: none"> - Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam kebugaran jasmani, peserta didik diharapkan untuk melakukan kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak 	
	<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saling tukar informasi tentang kombinasi jalan,lari,lompat,melalui lompat katak dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar 	

		sepanjang hayat.	
	Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersama guru peserta didik melakukan revidu dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan • Guru dan peserta didik memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak. • Guru dan peserta didik bersama-sama merayakan keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran dengan permainan sederhana. • Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan kombinasi jalan,lari,loncat,melalui loncat katak 	
	PENUTUP	<p>Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penghargaan kepada peserta didik yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik • Melakukan yel-yel sekolah dan bernyanyi bersama • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	10'

I.PENILAIAN PEMBELAJARAN

1) Teknik Penilaian

➤ Penilaian Sikap

Kejujuran dan kedisiplinan peserta didik dalam mengerjakan soal latihan dan tanggung jawab membuat tugas harus tepat waktu serta Keaktifan peserta didik dalam melakukan pembelajaran daring ,berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui WA grub,

➤ Penilaian Pengetahuan

Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian peserta didik mengirimkan jawabannya dalam bentuk foto melalui WA grup media lainnya.

➤ Penilaian Keterampilan

Keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik yang dikirimkan melalui WA dalam bentuk video.

2) Instrumen Penilaian

3) Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM

maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar

- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut:
 - Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru.
 - Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).
- b. Pengayaan
 - Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
 - Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
 - Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan.

Mengetahui,
Kepala SDN 12 KUBANG BARAT

Sawahlunto, 2021
Guru Mapel PJOK.

ZAINAL HAMID, S. Pd
NIP. 197700422 200312 1 001

ARIS RAMON, S. Pd
NIP. 19830526 200604 1 002

BAHAN AJAR



PJOK

Kelas /

Semester : V/I

Oleh :

ARIS RAMON,

S.Pd

**SDN 12 KUBANG BARAT
KECAMATAN LEMBAH SEGAR**

**KOTA SAWAHLUNTO
TAHUN 2021**

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan : SDN 12 KUBANG BARAT
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan
Kelas/semester : V/ Ganjil
Materi Pokok : Kombinasi gerak jalan,lari,dan loncat melalui loncat katak
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit/ 70 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1. Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (C3) 3.3.2. menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (C5)
4.3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.3. Memtratekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (P3) 4.3.4. Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak (P4)

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
2. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
3. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Memtratekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak
4. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,loncat melalui loncat katak

A. Pengertian Loncat Katak

1. Loncat katak adalah gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak. Gerakannya diawali dengan berdiri rileks, tangan berada dibelakang badan pada saat akan melakukan lompatan, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat melompat.

B. Modifikasi Permainan Loncat Katak

Pembelajaran penjas yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang, percaya diri dan mampu menumbuhkan keberanian serta menyebabkan anak tidak aktif untuk bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap pembelajaran tersebut.

Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk pembelajaran.

1. Kombinasi jalan,lari

Kombinasi ini digunakan dalam teknik awalan. Berjalan merupakan teknik awalan yang baik dalam lompat jauh untuk melepaskan ketegangan tubuh. Selanjutnya langkah kaki dipercepat dan diubah menjadi gerakan berlari guna meningkatkan kecepatan yang berfungsi sebagai gaya dorong sehingga lompatan akan semakin jauh.

2. Kombinasi jalan,lari,loncat

Kombinasi jalan, lari dan lompat merupakan gabungan dari dua kombinasi sebelumnya. Dimana pada teknik awalan, diawali dengan berjalan. Kemudian, langkah dipercepat dan diubah menjadi berlari. Mendekati garis lompat, dilakukan teknik tolakan dimana kaki yang terkuat dijadikan tumpuan untuk menolak sehingga tubuh terdorong keatas dan melayang. Pada teknik tolakan kecepatan berlari dialihkan menjadi kecepatan lompat sehingga dapat dihasilkan lompatan yang jauh.

3. Kombinasi jalan,lari zig-zag,loncat

4. Melakukan loncat katak

- ❖ Sikap awal – Sikap awal untuk melakukan gerakan lompat katak yaitu dengan berdiri rileks atau berdiri santai dengan tangan berada di belakang badan. Setelah berdiri lalu jongkok terlebih dahulu dengan lutut ditekuk dan kedua tangan berada di depan lutut. Ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan saat melompat.
- ❖ Gerakan – Gerakan dilakukan dengan melompat ke depan dengan menggunakan kedua kaki secara bersama-sama. Gerakan ini seperti gerakan katak yang sedang melompat, jadi tak heran kalau disebut dengan lompat katak. Gerakan melompat ke depan dilakuan berulang-ulang jadi tidak hanya satu kali saja.
- ❖ Pendaratan – Gerakan mendarat juga serupa dengan gerakan mendarat yang dilakukan oleh katak yaitu dengan menggunakan kedua kaki serta menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan keseimbangan.

PENUTUP

Rangkuman

a. Pengertian loncat katak

2. Loncat katak adalah gerakan meloncat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak. Gerakannya diawali dengan berdiri rileks, tangan berada dibelakang badan pada saat akan melakukan lompatan, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat.

b. Modifikasi Permainan Loncat Katak

Pembelajaran penjas yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang, percaya diri dan mampu menumbuhkan keberanian serta menyebabkan anak tidak aktif untuk bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap pembelajaran tersebut.

Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk pembelajaran.

1. Kombinasi jalan,lari
2. Kombinasi jalan,lari,loncat
3. Kombinasi jalan,lari zig-zag,loncat
4. Melakukan loncat katak

Butir soal

1. Saat berjalan, kedua kaki melangkah secara

 - a. Cepat
 - b. Bergantian
 - c. Bolak-balik
 - d. Bersama-sama

2. Perbedaan utama antara gerak berjalan dan berlari adalah

 - a. Kecepatan gerak kaki
 - b. Posisi kaki saat bergerak
 - c. Gerak tangan saat bergerak
 - d. Jarak antara kaki kanan dan kaki kiri

3. Gerakan memindahkan badan dengan tumpuan dua kaki disebut

 - a. Lari
 - b. Jalan
 - c. Loncat
 - d. Lompat

4. Induk Organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia yaitu ...

 - a. Organisasi Atletik
 - b. PBVSI
 - c. PSBI

d. PASI

5. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam loncat katak menurut juri yaitu
- A. Tolakan dilakukan dengan kaki kanan mendarat satu kaki
 - B. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak mendarat satu kai
 - C. Tolakan dilakukan tepat digaris tolak mendarat kedua kaki
 - D. Tolakan dilakukan didepan garis tolak mendarat kedua kaki

KUNCI JAWABAN

- 1. B
- 2. A
- 3. C
- 4. D
- 5. C

d. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

Menugaskan peserta didik membuat video

durasi 1 s/d 2 menit:

- 1. Buatlah video durasi 1 -2 menit melakukan loncat katak 3 kali ke depan tanpa berhenti, kemudian ukur capainnya dari awalan samapi mendarat dari anggota tubuh yang terdekat dari awalan

✦ Teknik pengumpulan tugas :

Kirim video melalui *WhatsApp Group*

DaftarPustaka

Link youtube: PJOK_ARIS RAMON

URL: <https://youtu.be/h839iohymPo>

URL: <https://youtu.be/MiUWqrOUIj8>

URL: <https://youtu.be/ToRIOJloYVU>

URL: <https://youtu.be/lee6J5B42H8>

Link Artikel dilihat 06-10-2021

URL : <https://manfaat.co.id/manfaat-lompat-katak>

URL : <https://text-id.123dok.com/document/1y9nr20lz-pengertian-loncat-katak-modifikasi-permainan-loncat-katak.html>

MEDIA PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN 12 KUBANG BARAT
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V(lima) / Ganjil
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Materi	: kombinasi jalan,lari,lompat melalui lompat jauh
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit/ 70 menit (1 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui lompat katak
2. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui lompat katak
3. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Memtraktekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui lompat katak
4. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui lompat katak

B. Media yang Digunakan

Media	Kegunaan
1. Google web	Untuk mencari informasi yang relefan dan informasi lainnya yang terkait
2. Chrome	<p><i>Chrome book</i> pengganti laptop untuk pengaplikasian media yang berbasi ICT seperti google meet dll</p> <p>Link Artikel dilihat 06-10-2021</p> <p>URL : https://manfaat.co.id/manfaat-lompat-katak</p> <p>URL : https://text-id.123dok.com/document/1y9nr20lz-pengertian-lompat-katak-modifikasi-permainan-lompat-katak.html</p>
3. Laptop	Untuk pengaplikasian media yang berbasi ICT seperti google meet dll
4. Gadget	Untuk pengaplikasian media berbasis ICT seperti google meet dll
5. Google Meet	Untuk melakukan proses pembelajaran secara daring
6. Whatsapp/Classroom	Sarana / forum diskusi group dan untuk pengiriman tugas
7. Youtube	<p>Referensi video pembelajaran yang relefan</p> <p>URL: https://youtu.be/MiUWqrOUlj8</p> <p>URL: https://youtu.be/ToRIOJloYVU</p> <p>URL: https://youtu.be/lee6J5B42H8</p> <p>Materi tambahan pada link:</p>

	URL: https://youtu.be/h839iohymPo
8. <i>Power Point</i>	Penyampaian konsep materi
9. Video Pembelajaran	Bahan analisis peserta didik

C. Kegunaan Media Pembelajaran (*GoogleMeet*)

1. Melalui tayangan gambar (video) pada saat *meet* di *room gogle meet* , peserta didik dapat menganalisis variasi latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam materi kebugaran jasmani dengan baik dan benar
2. Melalui tayangan power point (PPT) pada saat *meet* di *room gogle meet* peserta didik dapat membuat dan mengelompokkan langkah-langkah variasi latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam materi kebugaran jasmani dengan baik dan benar
3. Melalui tayangan gambar (video), pada saat *meet* di *room gogle meet* peserta didik menyimpulkan keterampilan gerak berbagai variasi latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam materi kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Melalui tayangan gambar (video), pada saat *meet* di *room gogle meet* peserta didik dapat mengevaluasi variasi latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam materi kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Melalui tayangan gambar (video) dan power point, pada saat *meet* di *room gogle meet* peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dalam materi kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
6. Alat dan media yang digunakan berupa laptop dan jaringan internet yang berfungsi untuk mengkomunikasikan materi ajar, dan mempermudah dalam menyampaikan materi ajar kepada peserta didik serta untuk mempermudah proses pembelajaran.

D. Prosedur dan Langkah-langkah Penggunaan Media

1. Langkah-langkah penggunaan aplikasi *google meet*

Melalui komputer desktop atau Laptop: *search google meet* pada kolom pencarian untuk mendapatkan aplikasi ini maka peserta didik harus mencari *google meet* di pencarian *Google*. Pastikan terhubung alat yang digunakan (Laptop atau *Handphone*) peserta didik terhubung ke internet:

- Masuk akun atau buat akun, setelah peserta didik berada di dalam berpeserta didik. Cobalah untuk masuk menggunakan akun yang sudah di miliki di *google meet*.
- Klik join atau start meeting, sebelum melakukan meeting Klik Join atau Start Meeting pada menu.
- Berikan akses untuk izin mikrofon dan kamera

Cara menggunakan *google meet*, selanjutnya adalah melakukan *setting* pada mikrofon dan kamera. Sama seperti aplikasi lainnya, peserta didik bisa melakukan cek pada kamera atau mikrofon jika memang sudah sesuai dengan settingan. Tanpa memberikan izin atau akses pada kedua bagian ini maka meeting tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Cara menggunakan google meet link youtube:

<https://youtu.be/SkFAEjcBR14>

2. Cara memulai *Google Meet*

- Klik *join now* atau present

Untuk Peserta didik yang menjadi host Ketika meeting maka bisa menekan tombol present. Artinya, Peserta didik bisa memulai untuk melakukan meeting dan mengundang peserta lainnya. Bagikan link kemudian password untuk join meeting kepada peserta meeting lainnya.

Menu *join now* adalah cara untuk bergabung dengan meeting yang telah dibuat atau berlangsung. Peserta didik akan mendapatkan link kemudian password untuk melakukan meeting. Ketika bergabung Peserta didik akan berada dalam *room* dan bisa melakukan percakapan secara langsung.

- Berikan link kepada peserta lain

Jika Peserta didik menjadi *host* dalam *meeting* maka bisa membagikan link kepada peserta lainnya. Secara langsung peserta akan masuk ke dalam *room* yang dibuat dan hanya perlu memasukkan *password*.

3. Slide power poin



Gambar di atas anak melakukan gerak apa ?



Anak di atas sedang melakukan gerakan apa ?



Gambar di atas gerakan apa ?

Kegiatan 1



LKPD

(Lembar Kerja Peserta Didik)



LONCAT KATAK

NAMA :

KELAS :

SEKOLAH :

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Mengosepkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui loncat katak
2. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Menyimpulkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui loncat katak
3. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Memtraktekkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui loncat katak
4. Dengan mengamati video pembelajaran /link youtube peserta didik dapat Merangkaikan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat melalui

1. PENGETAHUAN (PILIHAN GANDA)

1. Saat berjalan, kedua kaki melangkah secara

- a. Cepat
- b. Bergantian
- c. Bolak-balik
- d. Bersama-sama

2. Perbedaan utama antara gerak berjalan dan berlari adalah

- a. Kecepatan gerak kaki
- b. Posisi kaki saat bergerak
- c. Gerak tangan saat bergerak
- d. Jarak antara kaki kanan dan kaki kiri

3. Gerakan memindahkan badan dengan tumpuan dua kaki disebut

- a. Lari
- b. Jalan
- c. Lompat
- d. Lompat

4. Induk Organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia yaitu ...

- a. Organisasi Atletik
- b. PBVSI
- c. PASI
- d. PSBI

5. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam loncat katak menurut juri yaitu

- A. Tolakan dilakukan dengan kaki kanan
- B. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak
- C. Tolakan dilakukan tepat dipapan tolak
- D. Tolakan dilakukan didepan papan tolak

2. KETERAMPILAN

1. Buatlah video durasi 1 -2 menit melakukan loncat katak 3 kali ke depan tanpa berhenti,kemudian ukur capainnya dari awalan samapi mendarat dari anggota tubuh yang terdekat dari awalan



Jangan Lupa ! Kirimkan Hasil Loncatmu dalam bentuk video dengan durasi waktu 1 - 2 menit

INSTRUMEN PENILAIAN

1. Teknik penilaian
 - a. Sikap Spritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat Pembelajaran Berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assesment for learning)

- b. Sikap sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat Pembelajaran Berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assesment for and of learning)

- c. Pengetahuan
 - Tes tertulis
 - untuk daring melalui wa grub

- a. Kisi-kisi

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis	Pertanyaan berbentuk objektif	Lihat Lampiran 2	Setelah Pembelajaran selesai	Penilaian pencapaian hasil pembelajaran (assesment of learning)

- d. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik	Tugas (Keterampilan)	Lihat Lampiran	Saat pembelajaran berlangsung atau Setelah Pembelajaran selesai	Penilaian untuk, sebagai, dan / atau pencapaian pembelajaran (assesment for, ass and of learning)

LAMPIRAN I

1. Penilaian Sikap

Jurnal Catatan Guru

No	Tanggal	Nama	Catatan Prilaku	Aspek Yang Dinilai	Religi/ Sosial
1		agita			
2		erfan			
3		frans			
4		udin			
5		ulfa			

LAMPIRAN II

2. Lampiran pengetahuan

SOAL PILIHAN GANDA

1. Saat berjalan, kedua kaki melangkah secara

 - a. Cepat
 - b. Bergantian
 - c. Bolak-balik
 - d. Bersama-sama

2. Perbedaan utama antara gerak berjalan dan berlari adalah

 - a. Kecepatan gerak kaki
 - b. Posisi kaki saat bergerak
 - c. Gerak tangan saat bergerak
 - d. Jarak antara kaki kanan dan kaki kiri

3. Gerakan memindahkan badan dengan tumpuan dua kaki disebut

 - a. Lari
 - b. Jalan
 - c. Loncat
 - d. Lompat

4. Induk Organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia yaitu ...

 - a. Organisasi Atletik
 - b. PBVSI
 - c. PSBI
 - d. PASI

5. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam loncat katak menurut juri yaitu

 - A. Tolakan dilakukan dengan kaki kanan mendarat satu kaki
 - B. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak mendarat satu kai
 - C. Tolakan dilakukan tepat digaris tolak mendarat kedua kaki
 - D. Tolakan dilakukan didepan garis tolak mendarat kedua kaki

KUNCI JAWABAN

- 1). B
2. A
3. C
4. D
5. C

Pedoman pengskoran

1. Pengskoran
Masing-masing soal terdiri:
Skor 2 : jika menjawab soal dengan benar
Skor 0 : jika menjawab soal tidak benar

Skor maksimum : 10

Skor perolehan siswa : SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa : $SM/SP \times 100 =$

LAMPIRAN III

Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian
Tes Unjuk Kerja
- b. Instrumen Penilaian

Petunjuk untuk guru

Tes psikomotor di lakukan dengan unjuk kerja, soal berupa penampilan teknik dasar. Cara pemberian skor pada kualitas teknik dengan menggunakan scala rating 1-4, artinya skor 1= teknik kurang benar, 2=teknik agak benar, 3= teknik benar dan 4= teknik sempurna

1. Buatlah video durasi 1 sampai dengan 2 menit melakukan loncat katak

Praktikan teknik-teknik di bawah ini

No	Gerakan yang di tampilkan	Skor Kualitas gerakan				Nilai
		1	2	3	4	
1	Melakukan loncat katak					
2						