

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

Sekolah : SD NEGERI 3 GIRIWOYO
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : III / 2
Tema : 8 / Praja Muda Karana
Sub Tema : 2 / Aku Anak Mandiri
Materi : Membungkuk, Meliuk
Pertemuan : 1
Alokasi Waktu : 4 x 30 menit
Jenis Pembelajaran : Daring

A. Tujuan Pembelajaran :

Memahami dan mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional dengan model penugasan, indikator menjelaskan bergerak secara seimbang, lentur, lincah dan berdaya tahan. Mempraktikkan gerak keseimbangan, lentur, lincah dan berdaya tahan melalui permainan sederhana dan tradisional.

B. Kegiatan Pembelajaran :

1. Peserta didik memulai dengan berdo'a dan presensi
2. Peserta didik mengamati gerakan yang ada di video pembelajaran sesuai LKPD
3. Peserta didik mengamati dan mencatat semua gerakan yang dilakukan pada kartu tugas tersebut yaitu gerakan membungkuk dan meliuk.
4. Peserta didik melakukan gerakan pemanasan
5. Dengan bantuan orang tua di rumah, peserta didik mencoba melakukan gerakan membungkuk dan meliuk. Dikarenakan masih kondisi pandemi Covid-19 bisa menyesuaikan pelaksanaannya.
6. Peserta didik mencatat kesulitan – kesulitan dalam melakukan gerakan membungkuk dan meliuk.
7. Meminta orang tua untuk mengamati semua gerakan yang dilakukan peserta didik di rumah
8. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan, berdo'a, mengucapkan syukur setelah melakukan semua aktivitas.

C. Penilaian :

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian :

- *) Sikap : Melalui pengamatan selama proses pembelajaran
- *) Pengetahuan : Tes tertulis
- *) Keterampilan : Tes unjuk kerja selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 3 Giriwoyo

Wonogiri,
Guru Penjasorkes

(MURTINI, S.Pd)
NIP. 196810231988062001

(AMILU AVILYANTO, S.Pd.Kor)
NIP. 198704192011011007

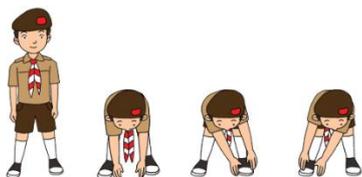
Lampiran 1

MATERI PEMBELAJARAN

Pada pertemuan ini ,akan mempelajari bergerak secara seimbang, lentur, lincah,dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Gerakan membungkukkan badan sambil menyentuh kaki termasuk melatih kelentukan badan. Gerakan membungkukkan badan ini bertujuan untuk melemaskan otot pinggang.

Lakukan gerakan membungkuk:

1. Berdiri tegap dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
2. Bungkukkan badan ke depan bawah sampai kedua tangan menyentuh lantai. Pandangan ke arah lutut. Pertahankan sampai lima hitungan
3. Kembali ke posisi semula berdiri tegap. Buka kedua kaki selebar bahu.
4. Bungkukkan badan ke sebelah kiri. Kedua tangan menyentuh kaki kiri. Pertahankan sampai hitungan kelima.
5. Kembali ke posisi semula berdiri tegap. Buka kedua kaki selebar bahu.
6. Bungkukkan badan ke sebelah kanan. Kedua tangan menyentuh kaki kanan. Pertahankan sampai hitungan kelima.
7. Selama melakukan gerakan ini, lutut tidak ditekuk.
8. Lakukan gerakan secara berulang



Meliuk

Siswa menirukan gerak pohon kelapa tertiuip angin. Tahapan gerakan dilakukan seperti contoh berikut ini.

1. Berdiri dengan tegak.
2. Angkat kedua tangan ke atas, lalu genggam.
3. Jinjitkan kaki setinggi yang kamu bisa.
4. Tahan gerakan sampai hitungan kelima.



Gerakan

1. Berdiri dengan tegak.
2. Angkat kedua tangan ke atas, lalu genggam.
3. Jinjitkan kaki setinggi yang kamu bisa.
4. Miringkan badan ke kiri.
5. Tahan gerakan sampai hitungan kelima.
6. Miringkan badan ke kanan.
7. Tahan gerakan sampai hitungan kelima.
8. Kembali ke posisi berdiri tegak

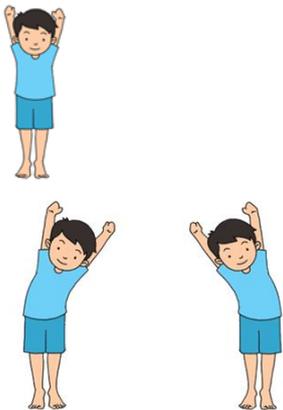


Menirukan gerak pohon kelapa termasuk melatih kelentukan badan. Menirukan gerak pohon kelapa bertujuan melemaskan otot pinggang.

Lampiran 2

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :
 Kelas : III
 Materi : Membungkuk dan meliuk

No	Materi	Deskripsi Tugas	Pelibatan Orang Tua
1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegap dengan kedua kaki terbuka selebar bahu. 2. Bungkukkan badan ke depan bawah sampai kedua tangan menyentuh lantai. Pandangan ke arah lutut. Pertahankan sampai lima hitungan. 3. Kembali ke posisi semula berdiri tegap. Buka kedua kaki selebar bahu. 4. Bungkukkan badan ke sebelah kiri. Kedua tangan menyentuh kaki kiri. Pertahankan sampai hitungan kelima. 5. Kembali ke posisi semula berdiri tegap. Buka kedua kaki selebar bahu. 6. Bungkukkan badan ke sebelah kanan. Kedua tangan menyentuh kaki kanan. Pertahankan sampai hitungan kelima. 7. Selama melakukan gerakan ini, lutut tidak ditekuk. 8. Lakukan gerakan secara berulang 	<ul style="list-style-type: none"> • Minta tolong bantuan orang tua atau saudara untuk menghitung • Mintalah orang tua atau saudara untuk memfoto atau video
2		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan tegak. 2. Angkat kedua tangan ke atas, lalu genggam. 3. Jinjitkan kaki setinggi yang kamu bisa. 4. Tahan gerakan sampai hitungan kelima. 1. Berdiri dengan tegak. 2. Angkat kedua tangan ke atas, lalu genggam. 3. Jinjitkan kaki setinggi yang kamu bisa. 4. Miringkan badan ke kiri. 5. Tahan gerakan sampai hitungan kelima. 6. Miringkan badan ke kanan. 7. Tahan gerakan sampai hitungan kelima. 8. Kembali ke posisi berdiri tegak 	<ul style="list-style-type: none"> • Mintatolong bantuan orang tua atau saudara untuk menghitung • Minta bantuan orang tua atau saudara untuk memfoto atau video

Jawablah pertanyaan di bawah ini

1. Gerakan membungkukkan badan bertujuan
2. Saat berdiri kaki jinjit bisa melatih

Lampiran 3

EVALUASI PEMBELAJARAN

Nama Siswa :
 Kelas : III
 Materi : Membungkuk, meliuk

PENGETAHUAN			
Materi			Keterangan
Membungkuk	Gerakan membungkukkan badan bertujuan		Nilai Mak : 50
Jawaban	Melemaskan otot pinggang		
Meliuk	Saat berdiri kaki jinjit bisa melatih		Nilai Mak : 50
Jawaban	Keseimbangan		

KETERAMPILAN				
Materi	Kriteria			Keterangan
	Baik	Cukup	Kurang	
Gerakan membungkuk	50	35	15	
Gerakan meliuk	50	35	15	

Kriteria Penilaian :

Baik : Apabila dilakukan dengan LKPD
 Cukup : Apabila sebagian dilakukan sesuai dengan LKPD
 Kurang : Apabila tidak sesuai dengan LKPD

SIKAP					
Sikap yang muncul	Kriteria				Keterangan
	4	3	2	1	
Percaya diri					
Tanggung jawab					

Ket:
 4 : Amat Baik
 3 : Baik
 2 : Cukup
 1 : Kurang

Mengetahui,
 Guru Penjasorkes

(.....)