


**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
JARAK JAUH JENIS DARING KURIKULUM 2013
PJOK**

Satuan Pendidikan : SD INPRES PERUMNAS ANTANG III
 Kelas / Semester : VI / Ganjil
 Pelajaran : 5
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Latihan kebugaran jasmani (3.5, 4.5)
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 1 kali pertemuan

A. TUJUAN

1. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani.
3. Dengan menyimak video tentang pemanfaatan barang barang bekas, peserta didik diharapkan dapat menyajikan karya tangan dengan kardus bekas

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa siswa dengan rekaman video dan memandu siswa untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas) 2. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (Karakter dan Life Skills). <i>Peserta didik Berdoa sebelum belajar</i> https://youtu.be/rjDNNNPbssk 3. Guru menanyakan dan memotivasi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran hari ini. (Pengalaman belajar dan Variasi Aktivitas) 4. Guru Memberi gambaran tentang manfaat pembelajaran hari ini. 5. Guru melakukan share materi ke grup kelas dan memberikan tugas pembelajaran hari ini. https://www.youtube.com/watch?v=AskKGV8-VZg 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Alat dan Bahan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panduan Buku Penjasorkes Kurikulum 2013 Penerbit PT Erlangga 2. Kardus kardus bekas 3.  <ol style="list-style-type: none"> 4. Video/ slide/ gambar dan materi ajar 5. Internet <p>B. Ayo Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati materi tentang latihan kebugaran jasmani. Mandiri, Critical Thinking https://www.youtube.com/watch?v=AskKGV8-VZg <p>C. Ayo Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menanya kepada orang tua atau keluarga di rumah mengenai Latihan kebugaran jasmani (Communication, Critical Thinking) <p>D. Ayo Berdiskusi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendiskusikan bersama orang tua atau keluarga di rumah tentang materi variasi latihan kebugaran jasmani. Dengan 	65 menit

latihan kebugaran jasmani, peserta didik dapat membentuk tubuh ideal.

2. Siswa mendiskusikan bersama orang tua atau keluarga di rumah tentang materi yang belum dipahami tentang Latihan kebugaran jasmani

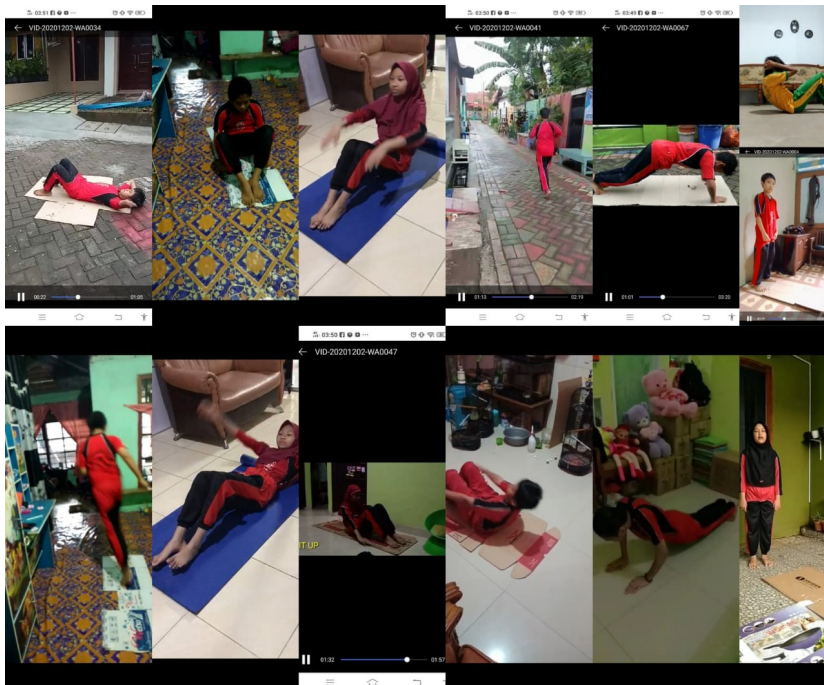
(Critical Thinking ,Creativity and Innovation)

E. Ayo Mencoba

1. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran pada buku siswa.

(Mandiri, Critical Thinking, Creativity and Innovation)

<https://www.youtube.com/watch?v=kGYwz9683dU>



F. Ayo Mengkomunikasikan

1. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah di pelajari melalui aplikasi yang telah di tentukan.

Kegiatan Penutup

1. Siswa melaporkan semua latihan dan dokumentasi kegiatan hari ini di buku siswa masing-masing, kemudian melaporkan ke guru dalam bentuk chat, foto, atau rekaman video. *(Variasi Aktivitas)*
2. Siswa diwajibkan melihat video pengetahuan di Youtube.com atau situs lainnya terkait latihan kebugaran yang memberikan pengetahuan dan keterampilan kemudian merangkum isinya. *(Life Skills dan Variasi Aktivitas)*
3. Siswa diwajibkan melihat video di Youtube.com atau situs lainnya terkait cara pemanfaatan kardus bekas untuk kreatifitas. *(Life Skills dan Variasi Aktivitas)*
4. Setelah menyelesaikan pelajaran di rumah, peserta didik mencuci tangan dengan air dan sabun
5. Belajar menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi.
6. Guru memotivasi peserta didik dalam rangka pemanfaatan kardus bekas sebagai kerajinan tangan dengan mengirmkan link video ke grub wa peserta didik
<https://www.youtube.com/watch?v=QWds9d3awF4>

10
menit



7. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa hari ini dalam bentuk rangkuman chat, video atau rekaman suara.

C. PENILAIAN

1. **Pengamatan Sikap** : (Pengamatan dan rekaman sikap)
2. **Penilaian Pengetahuan** : (Dokumentasi kegiatan belajar, tes tulis, laporan dan presentasi)
3. **Penilaian Keterampilan** : (Dokumentasi praktek, unjuk kerja)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Andi Asriani, S. Pd., M.Pd
NIP. 19691231 199203 2 041

Makassar, 15 Juli 2020

Guru Mapel PJOK

Muh. Kasim Idam, S.Pd
NIP. 19821027 200604 1 007