

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

## TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.5 Siswa dapat menganalisa (C4) dan menyimpulkan (C6) variasi gerak dasar unsur unsur kebugaran jasmani
- 4.5 Mempraktikkan variasi gerak dasar unsur unsur kebugaran jasmani



IDENTITAS SEKOLAH  
SDN TANAMERA 1  
KEC. SARONGGI



Kebugaran  
Jasmani

MATERI POKOK  
UNSUR-UNSUR  
KEBUGARAN



KELAS/  
SEMESTER  
VII/1



ALOKASI WAKTU

4 JP (4x35 Menit)

Pembelajaran 5

Pertemuan ke 1

## KEGIATAN INTI

### 1. Kegiatan Pendahuluan ( $\pm 10$ menit) melalui GOOGLE MEET

- a. Berdoa (Penguatan nilai religius)
- b. Mempersiapkan handphone/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*
- c. Presensi, apersepsi, dan motivasi (melihat Video youtube Pelajaran Hidup Bugar Dari Seorang Kakek berusia 80 Tahun)  
<https://www.youtube.com/watch?v=sJwocfg2Kqs>
- d. Menyampaikan tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik melalui PPT  
[https://drive.google.com/file/d/10ouW\\_ZGU-zRWpIeRtcc9ByD2A\\_3re5os/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10ouW_ZGU-zRWpIeRtcc9ByD2A_3re5os/view?usp=sharing)
- a. Mengajak Tanya jawab terkait unsur unsur kebugaran

### 2. Kegiatan Inti ( $\pm 20$ menit) Melalui GOOGLE MEET

- a. Peserta didik melakukan studi literasi mengenai unsur unsur kebugaran 96-97  
<https://drive.google.com/file/d/1-EZ02rvaBJS2WQud-7dV9rKVDHFQKI7i/view?usp=sharing>
- b. Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait materi berupa VIDEO  
<https://www.youtube.com/watch?v=mB1ajhLZmCU>
- c. Peserta didik mencari informasi melalui internet sesuai materi dan menganalisisnya
- d. Peserta didik mendiskusikan dan menyimpulkan variasi gerakan untuk memenuhi unsur unsur kebugaran.
- e. Guru memberi tugas gerak kepada siswa selama belajar di rumah dengan pengaturan sesuai dengan jam belajar PJOK selama 1 minggu.
- f. Jika jumlah jam belajar PJOK 4 kali 35 menit perminggu, maka pembelajaran daring dapat dilakukan 1 kali 35 menit. Sedangkan 3 kali 35 menit dapat dilakukan siswa dengan belajar sendiri di rumah, dalam waktu 1 minggu tersebut, dengan pengaturan waktu dapat dilakukan 3 kali. Misal Selasa 35 menit, Kamis 35 menit dan Sabtu 35 menit
- g. Siswa menanyakan materi dan instruksi atau petunjuk yang belum dipahami kepada guru pengampu

### 3. Penutup ( $\pm 3 - 5$ menit)

- a. Peserta didik dan Guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan
- b. Guru memberikan tugas gerak yang harus dipelajari siswa di rumah selama jam pelajaran PJOK untuk satu minggu
- c. Siswa merespon instruksi guru, dan menanyakan jika ada tugas gerak, pengerjaan soal/tugas dan penyusunan portofolio untuk kegiatan 1 minggu ke depan

## PENILAIAN

- a. Penilaian pengetahuan secara online dengan menggunakan google form, pada kegiatan PH, PTS, dan PAS.
- b. Penilaian sikap dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio, dengan mempertimbangkan ketepatan pengiriman tugas dan kualitas isi laporan (Mengukur perilaku jujur, disiplin dan tanggung jawab)
- c. Penilaian Keterampilan dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio mingguan, dengan mempertimbangkan kuantitas pelaksanaan kegiatan PJOK selama satu minggu (siswa yang melaksanakan aktivitas PJOK 3 kali seminggu memperoleh penghargaan yang lebih tinggi dibanding dengan yang 2 kali, sekali bahkan tidak melakukan aktivitas PJOK)

Mengetahui  
Kepala SDN TANAMERA 1

MASYOTO, S.Pd  
NIP. 196406131985041002

Sumenep, 11 November 2020

Guru Mata Pelajaran

ACHMAD YUSUF, S.Pd  
NIP. 198607032010011014