

**RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN**  
**RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**  
(Sesuai Edaran Kemendikbud No. 14 tahun 2019)

Nama Satuan Pendidikan : **SD NEGERI PUTUT MENGKAH**  
Kelas/Semester : IV/1  
Kompetensi Dasar : 3.1 dan 4.1  
Pembelajaran Ke- : 1. Variasi gerak dasar dalam permainan bola besar.  
Materi Pokok : Sepak Bola  
Pertemuan Ke- : 1

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.

**B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**1. Pendahuluan**

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp.
- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) Via Watshap
- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Via Watshap
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) Via Watshap

**2. Kegiatan Inti**

- Mengamati – Peserta didik mengamati video tentang variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola yang diberikan oleh guru melalui link youtube <https://youtu.be/DKWRvYtUaDg> di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).
- Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola (Critical Thinking and problem solving) Via Watshap
- Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication)
- Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Vidio di kirim Via watshap grup.
- Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) Via watshap Grup

**3. Kegiatan Penutup**

- 🌈 Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- 🌈 Berdoa dan salam.

**C. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)

**Mengetahui** ,  
Kepala SDN NEGERI PUTUT MENGKAH

Dangka, ..... 2020  
Guru PJOK

**Kasihani S.Pd M.Pd**  
NIP. 19780427 200604 2 018

**Doly Widodo S.Pd**  
NIP. 1984082 200904 1 001

*\*Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap/sebagai lampiran*

**RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN**  
**RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**  
(Sesuai Edaran Kemendikbud No. 14 tahun 2019)

Nama Satuan Pendidikan : **SD NEGERI PUTUT MENGKAH**  
Kelas/Semester : V/1  
Kompetensi Dasar : 3.2 dan 4.2  
Pembelajaran Ke- : 2. Kombinasi Gerak Dasar dalam berbagai Permainan Bola Kecil.  
Materi Pokok : Bola Kasti  
Pertemuan Ke- : 4

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti.

**B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**1. Pendahuluan**

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp (Orientasi).
- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) Via Watshap
- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Via Watshap
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) Via Watshap

**2. Kegiatan Inti**

- Mengamati – Peserta didik mengamati video tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). <https://youtu.be/P29AqeZb9HM/> <https://youtu.be/74-ZcMfChGk/> <https://youtu.be/oUk6Auy9Ssqk>
- Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti (Critical Thinking and problem solving) via watshap group
- Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) group via Whatsapp Grup
- Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, menangkap dan memukul bola pada permainan bola kasti. Via watshap
- Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) via watshap group

**3. Kegiatan Penutup**

- 👉 Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- 👉 Berdoa dan salam.

**C. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)

**Mengetahui**,  
Kepala SDN NEGERI PUTUT MENGKAH

Dangka, ..... 2020  
Guru PJOK

**Kasihani S.Pd M.Pd**  
NIP. 19780427 200604 2 018

**Doly Widodo S.Pd**  
NIP. 1984082 200904 1 001

*\*Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap/sebagai lampiran*

**RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN**  
**RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**  
(Sesuai Edaran No. 14 tahun 2019)

Nama Satuan Pendidikan : **UPT. SD NEGERI 20/3 TONASA**  
Kelas/Semester : VI/1  
Kompetensi Dasar : 2.1 dan 2.2  
Pembelajaran Ke- : 5. Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Materi Pokok : Unsur, Latihan dan Pengukuran Kebugaran Jasmani  
Pertemuan Ke- : 2

**D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani;
2. Menjelaskan latihan kebugaran jasmani;
3. Mendeskripsikan pengukuran tingkat kebugaran jasmani;
4. Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani;
5. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani; serta
6. Mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

**E. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**1. Pendahuluan**

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, (Orientasi).
- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) via watshap
- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) via watshap
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) via watshap

**2. Kegiatan Inti**

- Mengamati – Peserta didik mengamati video tentang unsur-unsur kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). <https://youtu.be/ywkj4pkE7r4/vidio>
- Menanya – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang unsur-unsur kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani (Critical Thinking and problem solving) Via watshap
- Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) via watshap
- Mencoba – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
- Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication)

**3. Kegiatan Penutup**

- 🚩 Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- 🚩 Berdoa dan salam.

**F. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)

**Mengetahui ,**  
Kepala SDN NEGERI PUTUT MENGKAH

Dangka, ..... 2020  
Guru PJOK

**Kasihani S.Pd M.Pd**  
NIP. 19780427 200604 2 018

**Doly Widodo S.Pd**  
NIP. 1984082 200904 1 001

*\*Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap/sebagai lampiran.*