

**PERENCANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : **SDN Karangampel Kidul 1**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan**
Kelas / Semester : **III (Tiga) /3**
Tema 8 : **Praja Muda Karana**
Subtema : **Aku Anak Mandiri**
Materi Pokok : **Kelenturan (cium lutut)**
Alokasi Waktu : **2 x 35 menit**

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga, serta cinta tanah air.
- KI.3 Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
- KI.4 Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	3.4.1. Menjelaskan gerak seimbang dominan dinamis dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional.
4.4 mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	4.4.1 Mempraktikkan gerak seimbang dominan dinamis dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran dengan model *problem based learning* pada materi “Kelenturan Tubuh”, peserta didik mampu:

1. Meningkatkan kepercayaan diri, berperilaku ilmiah yaitu jujur, tanggung jawab, dan peduli dalam observasi, terampil dan bekerjasama, dalam setiap tindakan dan dalam melakukan pengamatan dan percobaan gerakan cium lutut.
2. Melalui kegiatan mengamati video, peserta didik dapat menjelaskan tujuan dari gerakan cium lutut.
3. Melalui kegiatan mengamati video, peserta didik mampu melakukan gerakan yang akan dilakukannya.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Latihan kelenturan tubuh (cium lutut)

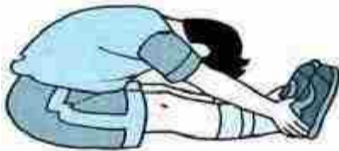

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ mencoba, mengasosiasi/ mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Model : *Problem Based Learning*
- Metode : Luring

F. MEDIA PEMBELAJARAN/ALAT, DAN BAHAN AJAR

- Media Pembelajaran : Video Youtube cium lutut
Modul
PTT
LKPD
- Alat : Peluit
Infokus
Tape Spiker
Smartphone
Laptop
Grup whatsapp
Botol bekas, Karet Gelang

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN		<ul style="list-style-type: none"> • Sehari sebelum dilaksanakan pembelajaran guru memberikan modul pembelajaran di grup whatsapp • Guru menyapa siswa, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa. • Siswa berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dipimpin oleh salah satu siswa. Religius • Menyanyikan lagu “Indonesia Raya” bersama-sama. dilanjutkan lagu Nasional “Tanah Airku”. Nasionalis • Guru menyampaikan apersepsi materi pokok dan tujuan pembelajaran serta tahapan kegiatan pembelajaran.
KEGIATAN INTI	<p>Fase 1</p> <p>Orientasi peserta didik kepada masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran dan gambar kemudian meminta peserta didik untuk mencermati video tersebut https://www.youtube.com/watch?v=iAD5mf88KMA • Peserta didik mengamati serta mencermati video dan gambar gerakan mencium lutut. (Mengamati)   <p>https://triliana1983.files.wordpress.com/2017/12/penjasorkes-sd-mi-kelas-4-pelajaran-7.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisa dari pemahaman peserta didik terhadap gerak mencium lutut yang diperoleh dari video tersebut. (Menanya) • Peserta didik di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerak dasar kelenturan dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (Mengumpulkan Informasi)
	<p>Fase 2</p> <p>Mengorganisasikan peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 5 orang • Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi gerak kelenturan saat melakukan cium lutut yang di tayangkan dalam video pembelajaran. • Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video dan mempersilahkan membaca

		buku peserta didik atau sumber lain dan menganalisa informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. (Mengumpulkan Informasi)
	Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang gerakan mencium lutut. Setiap kelompok melakukan diskusi saling bertanya dengan satu yang lainnya mengenai materi gerak cium lutut
	Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<ul style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisa masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (Mengasosiasikan) Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. (Mengkomunikasikan) Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis Setiap kelompok melakukan praktik mencium lutut Peserta didik melakukan pendinginan
	Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terkait gerak dasar mencium lutut Guru membantu peserta didik untuk refleksi atau evaluasi terhadap analisa mereka dan proses-proses yang mereka lakukan Peserta didik mengerjakan LKPD yang sudah disediakan oleh guru
	PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik. Mempresensi/mengecek siswa Memimpin berdoa Menutup pertemuan dengan salam dan membubarkan siswa Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=WjIsWwi5Ty8>
- Artikel media online <https://fliphtml5.com/whdce/ronu/basic>

I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap	Jurnal Guru
Penilaian Keterampilan	Penugasan Praktik Gerak Dasar Cium Lutut
Penilaian Pengetahuan	Pilihan Ganda dan Uraian
Rubrik Penilaian	Terlampir

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Indramayu, Mei 2021
Guru PJOK,

KARSADI, S.Pd.SD
NIP. 19621202 198210 1 001

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001

Materi Pembelajaran Berupa Power Point

MATERI PJOK KELAS 3

KELENTURAN DUDUK MENCIUM LUTUT

PPG DALIA 2021

Ilmu Kesehatan 201501242418

Click to add notes

This screenshot shows the first slide of a PowerPoint presentation. The title is 'MATERI PJOK KELAS 3' in red, followed by 'KELENTURAN DUDUK MENCIUM LUTUT' in white. There is an illustration of a person performing the 'Duduk Menciium Lutut' (DML) pose. The slide also features the PPG DALIA 2021 logo and the name 'Ilmu Kesehatan 201501242418'. A 'Click to add notes' prompt is visible at the bottom.

MANFAAT/HAJATIAN KELENTURAN

1. Memperbaiki sikap tubuh
2. Membantu meraih prestasi dalam suatu cabang olahraga
3. Menghindari terjadinya cidera pada perendahan dan otot
4. Menghambat tenaga saat berlari/walk
5. Dapat mengurangi nyeri pada punggung
6. Meningkatkan ketahanan

Click to add notes

This screenshot shows the second slide of the PowerPoint presentation. The title is 'MANFAAT/HAJATIAN KELENTURAN'. It contains a list of six benefits of flexibility in Indonesian. A 'Click to add notes' prompt is visible at the bottom.

CARA MELAKUKAN

Duduk Menciium Lutut

- ✓ Duduk dengan posisi kedua kaki lurus kedepan dan dirapatkan
- ✓ Lututkan kedua tangan kedepan dan jari tangan menyentuh jari kaki
- ✓ Bungkukkan badan untuk memperlut lutut menggunakan kedua tangan atau mulut
- ✓ Ketika menciium lutut, kaki harus tetap lurus dan tidak boleh goyang. Posisi tangan juga tetap lurus.

Click to add notes

This screenshot shows the third slide of the PowerPoint presentation. The title is 'CARA MELAKUKAN' and the subtitle is 'Duduk Menciium Lutut'. It includes an illustration of a person performing the DML pose and a list of four steps for how to do it correctly. A 'Click to add notes' prompt is visible at the bottom.

MODUL PEMBELAJARAN PJOK

SD KELAS 3



PPG DALJAB 2021

RANGGA KURNIAWAN
201501292618



KELENTURAN

Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Meningkatkan kepercayaan diri, berperilaku ilmiah yaitu jujur, tanggung jawab, dan peduli dalam observasi, terampil dan bekerjasama, dalam setiap tindakan dan dalam melakukan pengamatan dan percobaan gerakan cium lutut.
2. Melalui kegiatan mengamati video, peserta didik dapat menjelaskan tujuan dari gerakan cium lutut.
3. Melalui kegiatan mengamati video, peserta didik mampu melakukan gerakan yang akan dilakukannya.

MANFAAT YANG DIPEROLEH PESERTA DIDIK

- Meningkatkan Kelenturan terutama pada otot-otot persendian.
- Bergerak leluasa sehingga tidak mudah cedera.
- Menjaga kebugaran
- Meningkatkan percaya diri dan kejujuran

MEDIA YANG DIGUNAKAN



KARET GELANG



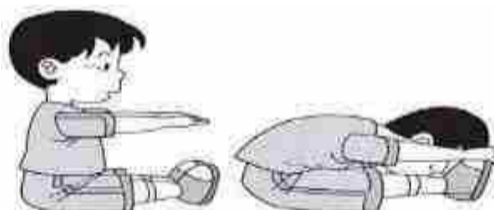
BOTOL AIR MINERAL

LANGKAH LANGKAH KEGIATAN

- Berdoa sebelum melakukan kegiatan
- Sebagai pengetahuan awal kita cermati tanyangan video.
- Jangan lupa lakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan.
- Kita lakukan gerakan kelenturan keberbagai arah



- Lakukan gerakan mencium lutut



Cara Melakukan

1. Duduk dengan posisi kedua kaki lurus kedepan dan dirapatkan.
 2. Luruskan kedua tangan kedepan dan jari tangan menyentuh jari kaki.
 3. Bungkukkan badan untuk menyentuh lutut menggunakan hidung atau mulut
 4. Ketika mencium lutut, kaki harus tetap lurus dan tidak boleh goyang. Posisi tangan juga tetap lurus.
- Lakukan gerakan tersebut hingga kalian bisa menahannya sampai hitungan 1x8
 - Gerakan itu semua bisa peserta didik lakukan dengan cara menaruh botol bekas di ujung kaki lalu sediakan karet gelang untuk dimasukkan kedalam botol sebanyak 10 buah.
 - Bisa meminta bantuan kepada saudara ibu maupun ayah untuk memegang punggung.



PPG DALJAB 2021

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK PJOK KELAS 3 SD KD 3.4 - 4.4

Petunjuk Pengisian

1. Awali dengan berdo'a
2. Kerjakan Tugas sesuai intruksi yang diberikan
3. LKPD dikerjakan masing-masing
4. Waktu mengerjakan 15 menit.

NAMA :

KELAS :

TUGAS PENGETAHUAN

1. Latihan Soal Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda ceklis (√) pada huruf A, B, C, D dan E!

1. Gerakan yang dapat melatih kelenturan otot kaki adalah
 - A. gerakan mencium lutut
 - B. berlari bolak-balik
 - C. loncat katak
 - D. berjalan menggendong teman
2. Posisi kedua tangan saat duduk selanjor mencium lutut adalah
 - A. memegang ujung kaki
 - B. bertumpu pada lantai
 - C. memegang lutut
 - D. di pinggang
3. Saat mencium lutut, posisi lutut
 - A. tertekuk
 - B. bebas bergerak
 - C. lurus
 - D. sedikit tertekuk
4. Gerakan mencium lutut berguna untuk ... otot-otot kaki.
 - A. menguatkan
 - B. meregangkan
 - C. melenturkan
 - D. mengendurkan
5. Tahapan melakukan cium lutut:
 1. Peganglah tumit atau ujung kaki dengan kedua tanganmu
 2. Sikap awal duduk selanjor. lutut tidak boleh tertekuk.
 3. Ciumlah lutut dengan posisi kaki tetap menempel di lantai (lutut tidak boleh tertekuk).
 4. Tahan posisi ini, makin lama makin baik, kemudian kembali ke sikap awal.Urutan tahapan melakukan cium lutut yang benar adalah
 - A. 1-3-2-4
 - B. 2-1-3-4
 - C. 4-3-2-1
 - D. 3-2-4-1

2. Soal uraian singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan kelenturan?
2. Dalam melakukan gerakan kelenturan khususnya cium lutut memiliki tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan tersebut. Jelaskan rangkaian tahapan cium lutut dengan benar!

**EVALUASI PEMBELAJARAN
KELENTURAN DUDUK CIUM LUTUT**

➤ **Penilaian**

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Pengetahuan : Tes tertulis
- c. Keterampilan : Tes praktik.

a. Format Penilaian Sikap.

No	Nama Peserta Didik	ASPEK PRILAKU YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	SIKAP SKOR	KODE NILAI
		S	J	DS	TJ			
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Dst.								

Keterangan :

S : Spiritual

J : Jujur

DS: Disiplin

TJ : Tanggung jawab

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik : 3 indikator nampak pada peserta didik
- 75 = Baik : 2 indikator nampak pada peserta didik
- 50 = Cukup : 1 indikator nampak pada peserta didik
- 25 = Kurang : Tidak nampak sama sekali pada anak

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 100 x 4 = 400

Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = 300 : 4 = 75

Kode nilai / predikat

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

Sikap	Indikator Penilaian
Spiritual	<ul style="list-style-type: none"> ● Berdoa sebelum dan sesudah menjalankan sesuatu. ● Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut.. ● Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu.
Jujur	<ul style="list-style-type: none"> ● Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan. ● Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya. ● Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.

Sikap	Indikator Penilaian
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> • Datang tepat waktu. • Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/ sekolah. • Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan.
Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan tugas individu dengan baik. • Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan. • Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh/diminta.

b. Penilaian Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.4 Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Latihan kelentukkan tubuh (cium lutut)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengidentifikasi teknik dasar cium lutut ❖ Menjelaskan teknik cium lutut ❖ Menganalisis cara melakukan cium lutut 	Pilihan Ganda	5

1. Latihan Soal Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (√) pada huruf A, B, C, dan D.

- Gerakan yang dapat melatih kelentukan otot kaki adalah
 - gerakan mencium lutut
 - berlari bolak-balik
 - loncat katak
 - berjalan menggondong teman
- Posisi kedua tangan saat duduk selanjor mencium lutut adalah
 - memegang ujung kaki
 - bertumpu pada lantai
 - memegang lutut
 - di pinggang
- Saat mencium lutut, posisi lutut
 - tertekuk
 - bebas bergerak
 - lurus
 - sedikit tertekuk
- Gerakan mencium lutut berguna untuk ... otot-otot kaki.
 - menguatkan
 - meregangkan
 - melenturkan
 - mengendurkan
- Tahapan melakukan cium lutut:
 - Peganglah tumit atau ujung kaki dengan kedua tanganmu
 - Sikap awal duduk selanjor. lutut tidak boleh tertekuk.

7. Ciumlah lutut dengan posisi kaki tetap menempel di lantai (lutut tidak boleh tertekuk).
 8. Tahan posisi ini, makin lama makin baik, kemudian kembali ke sikap awal.
- Urutan tahapan melakukan cium lutut yang benar adalah
- E. 1-3-2-4
 - F. 2-1-3-4
 - G. 4-3-2-1
 - H. 3-2-4-1

Pedoman Penskoran

No.	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat memilih jawaban dengan benar.	1
2	Peserta didikmemilih jawaban salah	0
	Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.4 Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Latihan kelentukkan tubuh (cium lutut)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengidentifikasi teknik dasar cium lutut ❖ Menjelaskan teknik cium lutut ❖ Menganalisis cara melakukan cium lutut 	Uraian	2

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

No	Butir Soal Pengetahuan	Bobot
1	Apakah yang dimaksud dengan kelenturan?	5
2	Dalam melakukan gerakan kelenturan khususnya cium lutut memiliki tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan tersebut. Jelaskan rangkaian tahapan cium lutut dengan benar!	5
Skor Maksimal		10

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian kurang lengkap.	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	SkorMaksimum	5

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}(10)} \times 100$$

c. Penialain Keterampilan

Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan cium lutut dengan cara duduk selanjor kaki rapat, di ujung kaki disimpan botol peserta didik memegang karet gelang 10 buah, peserta didik memasukan karet tersebut ke botol dan harus menahan gerakan selama hitungan 1-8 tugas video dikirim melalui wa grup. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir cium lutut.

No	Aspek Penilain Keterampilan	skor
1	Sikap awalan melakukan gerakan	70-100
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan	70-100
3	Sikap akhir melakukan gerakan	70-100
Skor Maksimal		100

Kriteria

Skor 100 : Jika awalan, pelaksanaan, dan gerak akhir dilakukan dengan baik. Skor 90 : Jika awalan, pelaksanaan, dilakukan dengan baik, namun gerak akhir tidak dilakukan. Skor 80 : Jika awalan dilakukan dengan baik, namun pelaksanaan dan gerak akhir dengan baik. . Skor 70 : Jika awalan, pelaksanaan, dan gerakan akhir tidak dilakukan dengan baik

d. Rekapitulasi Nilai

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

FORMAT PENILAIAN AFEKTIF
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK)
KELAS 3A SDN KARANGAMPEL KIDUL 1
MATERI KELENTURAN CIUM LUTUT

No	Nama Peserta Didik	ASPEK PRILAKU YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	SIKAP SKOR	KODE NILAI
		S	J	DS	TJ			
1.	Adli daud mahesa							
2.	Agung anugrah putra							
3.	Aisyah samdira yasmin							
4.	Akhmad basuni ali							
5.	Akhmad Ramadhan							
6.	Ardiansah pratama							
7.	Azzahra dwi kurnia							
8.	Bayu setiawan							
9.	Carissa Putri Setiawan							
10.	Daffa reza pratama							
11.	Fahri zaki husaini							
12.	Faizah haninnisa							
13.	Faizal hadinnisa							
14.	Fakhri maulana farid							
15.	Isham zamaksyari							
16.	Khansa anggita. Fh							
17.	Khanza aulia hakim							
18.	Kinara Sakinah. A							
19.	Livi Novaliza							
20.	Malvin nakhila aqila							

Karangampel, 5 Juni 2021
Guru PJOK Kelas 3A

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001

FORMAT PENILAIAN KOGNITIF
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA KESEHATAN (PJOK)
KELAS 3A SDN KARANGAMPEL KIDUL 1
MATERI KELENTURAN CIUM LUTUT

No	Nama Peserta Didik	PG	Esai	PG+Esai	Jumlah
1.	Adli daud mahesa				
2.	Agung anugrah putra				
3.	Aisyah samdira yasmin				
4.	Akhmad basuni ali				
5.	Akhmad Ramadhan				
6.	Ardiansah pratama				
7	Azzahra dwi kurnia				
8	Bayu setiawan				
9	Carissa Putri Setiawan				
10	Daffa reza pratama				
11	Fahri zaki husaini				
12	Faizah haninnisa				
13	Faizal hadinnisa				
14	Fakhri maulana farid				
15	Isham zamaksyari				
16	Khansa anggita. Fh				
17	Khanza aulia hakim				
18	Kinara Sakinah. A				
19	Livi Novaliza				
20	Malvin nakhila aqila				

Karangampel, 5 Juni 2021
Guru PJOK Kelas 3A

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001

FORMAT PENILAIAN PSIKOMOTOR
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK)
KELAS 3A SDN KARANGAMPEL KIDUL 1
MATERI KELENTURAN CIUM LUTUT

No	Nama Peserta Didik	Sikap awalan melakukan gerakan	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan	Sikap akhir melakukan gerakan	Jumlah
1.	Adli daud mahesa				
2.	Agung anugrah putra				
3.	Aisyah samdira yasmin				
4.	Akhmad basuni ali				
5.	Akhmad Ramadhan				
6.	Ardiansah pratama				
7.	Azzahra dwi kurnia				
8.	Bayu setiawan				
9.	Carissa Putri Setiawan				
10.	Daffa reza pratama				
11.	Fahri zaki husaini				
12.	Faizah haninnisa				
13.	Faizal hadinnisa				
14.	Fakhri maulana farid				
15.	Isham zamaksyari				
16.	Khansa anggita. Fh				
17.	Khanza aulia hakim				
18.	Kinara Sakinah. A				
19.	Livi Novaliza				
20.	Malvin nakhila aqila				

Karangampel, 5 Juni 2021
Guru PJOK Kelas 3A

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001

FORMAT REKAPITULASI PENILAIAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK)
KELAS 3A SDN KARANGAMPEL KIDUL 1
MATERI KELENTURAN CIUM LUTUT

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1	Adli daud mahesa					
2	Agung anugrah putra					
3	Aisyah samdira yasmin					
4	Akhmad basuni ali					
5	Akhmad Ramadhan					
6	Ardiansah pratama					
7	Azzahra dwi kurnia					
8	Bayu setiawan					
9	Carissa Putri Setiawan					
10	Daffa reza pratama					
11	Fahri zaki husaini					
12	Faizah haninnisa					
13	Faizal hadinnisa					
14	Fakhri maulana farid					
15	Isham zamaksyari					
16	Khansa anggita. Fh					
17	Khanza aulia hakim					
18	Kinara Sakinah. A					
19	Livi Novaliza					
20	Malvin nakhila aqila					

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Karangampel, 5 Juni 2021
Guru PJOK Kelas 3A,

KARSADI, S.Pd.SD
NIP. 19621202 198210 1 001

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001

DAFTAR HADIR
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA KESEHATAN (PJOK)
KELAS 3A SDN KARANGAMPEL KIDUL 1
MATERI KELENTURAN CIUM LUTUT

No	Nama Peserta Didik	ABSEN		
		MASUK	PULANG	Keterangan
1	Adli daud mahesa			
2	Agung anugrah putra			
3	Aisyah samdira yasmin			
4	Akhmad basuni ali			
5	Akhmad Ramadhan			
6	Ardiansah pratama			
7	Azzahra dwi kurnia			
8	Bayu setiawan			
9	Carissa Putri Setiawan			
10	Daffa reza pratama			
11	Fahri zaki husaini			
12	Faizah haninnisa			
13	Faizal hadinnisa			
14	Fakhri maulana farid			
15	Isham zamaksyari			
16	Khansa anggita. Fh			
17	Khanza aulia hakim			
18	Kinara Sakinah. A			
19	Livi Novaliza			
20	Malvin nakhila aqila			

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Karangampel, 5 Juni 2021
Guru PJOK Kelas 3A,

KARSADI, S.Pd.SD
NIP. 19621202 198210 1 001

RANGGA KURNIAWAN, S.Pd.
NIP. 19860505 201502 1 001