

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan	: UPT SD NEGERI GENENGAN 01
Muatan Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: V/1 (ganjil)
Materi	: Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani
Pertemuan ke -	: 1
Alokasi waktu	: 120mnt

TUJUAN PEMBELAJARAN

3.1 dengan melihat video Pembelajaran, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.

Dengan tanya jawab, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan lari bolak-balik.

4.1 Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 5 meter sebanyak 8 kali.

Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan lompat tali secara Individu

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (± 10 menit)

- Guru menyiapkan peserta didik, presensi dan mengucapkan salam lewat grup WA
- Menjelaskan tujuan pembelajaran
- Guru memberikan link materi melalui link aplikasi Google Classrom.

2. Kegiatan Inti (± 20 menit)

- Siswa secara berurutan mengikuti langkah/skenario belajar
- Siswa mengamati dan menganalisa materi secara cermat yang ada pada Aplikasi Classroom yang telah dibagikan oleh guru PJOK menggunakan HP/laptop melalui laman ini <https://classroom.google.com/c/MTcwMTA3MDQyMzII?cjc=jaqcgea>
Materi Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani.
- Siswa mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (Buku siswa atau dari Internet)
- Guru dan siswa melakukan tanya jawab melalui forum diskusi atau chat pada kolom komentar di Aplikasi Classroom mengenai latihan lari bolak-balik dalam jarak 5 meter sebanyak 8 kali dan lompat tali secara Individu

3. Penutup (± 5 menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan
- Guru memberikan tugas gerak yang harus dipelajari siswa di rumah selama jam pelajaran PJOK untuk satu minggu (kegiatan gerak dan pelaporan dalam portofolio di sarankan di laksanakan 3x dalam 1 minggu)
- Siswa merespon instruksi guru, dan menanyakan jika ada tugas gerak, pengerjaan soal/tugas dan penyusunan portofolio untuk kegiatan 1 minggu ke depan

PENILAIAN

- Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tulis secara online mengacu pada materi yang disajikan pada semester tersebut. Tes tulis disajikan secara online dengan menggunakan google form, yang sudah disediakan oleh guru di aplikasi Google classroom.
<https://classroom.google.com/c/MTcwMTA3MDQyMzII?cjc=jaqcgea>
- Penilaian sikap dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio, dengan mempertimbangkan ketepatan pengiriman tugas dan kualitas isi laporan (mengukur disiplin dan tanggung jawab)
- Penilaian Keterampilan dilakukan melalui laporan mingguan dalam bentuk portofolio mingguan, dengan mempertimbangkan kuantitas pelaksanaan kegiatan PJOK selama satu minggu

Mengetahui
Kepala UPT SD Negeri Genengan 01

Blitar, September 2020
Guru PJOK

SISWATI, S.Pd
NIP. 196010031983032015

ANDANA ALAN D, S.Pd

