

**RPP PJOK**  
**KELAS 2 SD TEMA 5 SUBTEMA 2**  
**“LATIHAN KEBUGARAN DI RUMAH”**

**OLEH :**  
**YOHANES GIOVANI PION MAKUNG, S.Pd**



**SD NEGERI PUTAT GEDE 1/94 SURABAYA**

**Email: [myohanes2014@gmail.com](mailto:myohanes2014@gmail.com)**

**HP/WA : 081 252 345 578**

**TOPIK 1:**  
**AKTIVITAS PENGEMBANGAN POLA DASAR LOKOMOTOR**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SDN PUTAT GEDE 1/94	<b>Model: Daring</b>
Muatan Pelajaran	: <b>PJOK</b>	
Kelas/ Semester	: 2 / 2	
Tema	: 5 (Pengalamanku)	
Subtema	: 2	
Pembelajaran ke	: 2	
Alokasi Waktu	: 4 x 4 JP	

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan melihat video kebugaran siswa mampu menyebutkan berbagai macam bentuk latihan kebugaran.
2. Dengan mengamati praktik dalam video kebugaran siswa mampu menjelaskan cara melakukan berbagai macam gerakan kebugaran.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan Pendahuluan (2 menit)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginformasikan link video kebugaran <a href="https://tinyurl.com/VIDEO-KEBUGARAN-PG1">https://tinyurl.com/VIDEO-KEBUGARAN-PG1</a> dan menentukan waktu pembelajaran melalui WA group kelas.</li> <li>2. Mengawali kegiatan pembelajaran daring PJOK dengan salam dan berdoa.</li> <li>3. Menyampaikan motivasi, tujuan dan manfaat apa yang diperoleh dengan mempelajari materi latihan kebugaran di rumah dalam video kebugaran dengan benar.</li> <li>4. Menjelaskan hal hal yang akan dipelajari, tahapan kegiatan serta rambu-rambu selama mengikuti pembelajaran daring.</li> </ol>
<b>Kegiatan Inti ( 6 menit)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dimotivasi dan dibimbing untuk melihat, mengamati dari tayangan video, pesan gambar dan konsep materi tentang 4 jenis latihan kebugaran dalam video kebugaran (link materi: <i>lihat link google drive pada konsep materi di atas</i>).</li> <li>2. Guru menjelaskan tentang endurance, strength, flexibility dan balance.</li> <li>3. Guru menjelaskan tentang panduan melaksanakan video latihan kebugaran di rumah.</li> <li>4. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan video kebugaran di rumah melalui WA group kelas dengan kegiatan mempraktikkan 4 jenis latihan kebugaran di rumah didokumentasikan melalui foto kolase (tugas 1). Serta mencatat hasil gerakan yang di dapat dalam tiap item latihan kebugaran dengan mengirim hasil foto serta hasil latihan kebugaran melalui link google form yang dikirim melalui wa group kelas.</li> </ol>
<b>Kegiatan Penutup (2 menit)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan poin-poin penting kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan</li> <li>2. Mengajak semua siswa menutup pembelajaran daring PJOK dengan berdoa bersama.</li> </ol>

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

1. Pengumpulan foto kolase
2. Hasil praktik 4 jenis latihan kebugaran di rumah

NILAI	HASIL				KETERANGAN
	JUMPING JACK'S	CURL UP'S	CHILD'S POSE	WALKING ON A LINE	
100	> 30 x	> 30 x	30 detik	> 30 x	Setelah mengetahui hasilnya maka dari ke-4 item tersebut di cari nilai rata-ratanya
95	24 – 29 x	24 – 29 x	24 – 29 detik	24 – 29 x	
90	18 – 23 x	18 – 23 x	18 – 23 detik	18 – 23 x	
85	12 – 17 x	12 – 17 x	12 – 17 detik	12 – 17 x	
80	6 – 11 x	6 – 11 x	6 – 11 detik	6 – 11 x	
75	< 6 x	< 6 x	< 6 detik	< 6 x	