

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | | |
|-------------------|---|-------------------|
| Satuan Pendidikan | : | SDN 1 Pasir Putih |
| Mata Pelajaran | : | PJOK |
| Kelas | : | VI (enam) |
| Semester | : | Ganjil |

| | | |
|---------------------|---|---------------------------|
| Metode Pembelajaran | : | PJJ Daring |
| Pekan Ke | : | I |
| Alokasi Waktu | : | 4 x 35 Menit |
| Materi Pembelajaran | : | Latihan kebugaran jasmani |

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati Video Pembelajaran siswa dapat menganalisa manfaat latihan Push Up dan Sit Up untuk meningkatkan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik.
2. Dengan mengamati Video Pembelajaran Siswa dapat mempraktikkan Latihan Baring Duduk (*sit up*) dan *Push Up* sehingga siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

| LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN | ALOKASI WAKTU |
|--|---------------|
| <p><u>Pendahuluan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memulai kegiatan pembelajaran, guru menyampaikan salam dan menyapa siswa, mengajak semua siswa berdoa dan mengecek kehadiran siswa melalui grup WhatsApp. 2. Guru Menyampaikan materi, tujuan pembelajaran dan manfaat pembelajaran | 5 Menit |
| <p><u>Kegiatan Inti</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati dan menganalisis materi kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui <i>link youtube</i> yang telah dibagikan oleh guru melalui grup <i>WhatsApp</i> : <i>Situ Up</i> : https://www.youtube.com/watch?v=qUXLmH2_tSI <i>Push Up</i> : https://www.youtube.com/watch?v=7a1XOsCmzn0 2. Siswa bertanya kepada guru, jika ada materi yang belum dimengerti/tidak dipahami. 3. Guru memberi tugas gerak kepada siswa untuk mempraktekkan latihan kebugaran Jasmani dengan melakukan <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Baring Duduk (<i>sit up</i>), • Latihan <i>Push Up</i> • Latihan <i>Pull Up</i> selama belajar di rumah dengan pengaturan sesuai dengan jam belajar PJOK selama 1 minggu. 4. 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 mandiri di rumah, dalam waktu minggu tersebut, dengan pengaturan waktu dapat dilakukan 3 kali. Misal Selasa 35 menit, Kamis 35 menit dan Sabtu 35 menit 5. Siswa menanyakan materi dan instruksi atau petunjuk yang belum dipahami kepada guru | 25 Menit |
| <p><u>Kegiatan Penutup</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru melakukan refleksi dan kesimpulan atas pembelajaran yang telah berlangsung 2. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa. | 5 Menit |

Penilaian :

1. sikap : Ketepatan/kedisiplinan waktu pengumpulan tugas yang diberikan oleh guru
2. Pengetahuan : Pemberian tugas melalui gogle form
3. Keterampilan : Mencatat hasil praktek yang sudah dilakukan dalam bentuk portopolio yang dikumpulkan satu minggu sekali kepada guru

Mengetahui
Ka. SDN 1 Pasir Putih

Bungatan, 20 September 2020
Guru PJOK

SAIFUL ROSIDI, M.Pd
NIP. 19631012 198303 1 008

TUMI IDA

PORTO FOLIO
KEGIATAN AKTIVITAS JASMANI
GERAK DASAR MELOMPAT

Nama :
 Kelas :
 Tempat kegiatan :
 Jenis Aktivitas :

| No | HARI / TANGGAL | ISI KEGIATAN | Jam Mulai | Jam Selesai | Paraf Orang Tua |
|----------------------|-------------------|---|--------------|----------------|--------------------|
| 1. | | Kegiatan 1 1. Melakukan gerakan melompati kardus Uraian Kegiatan : | | | |
| | | 2. Kesulitan atau hambatan dalam melakukan gerakan | | | |
| Nomor HP Orang Tua : | | | | | |