

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING

**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
LATIHAN KEBUGARAN JASAMANI**



DISUSUN OLEH

NAMA : AGUNG TRI ARIYANTO, S.Pd
NO. PESERTA : 201503049378
JURUSAN : PENJASORKES
KELAS : A
ANGKATAN : 2

**PENDIDIKAN GURU PENJASORKES
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALJAB TAHAP II
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri 4 Gubug
Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	VI (enam)
Semester	:	Ganjil

Metode Pembelajaran	:	PJJ Daring
Pertemuan	:	I
Alokasi Waktu	:	2 x 35 Menit
Materi Pembelajaran	:	Latihan kebugaran jasmani

KD	IPK
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	3.5.1 Menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan latihan kebugaran jasmani. 3.5.3 Mendeskripsikan cara mengukur Tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	4.5.1 Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran. 4.5.3 Melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

TUJUAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN
<p>1. Dengan mengamati Video Pembelajaran siswa dapat menganalisa manfaat latihan Push Up, Sit Up dan pull up untuk meningkatkan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan baik.</p> <p>2. Dengan mengamati Video Pembelajaran Siswa dapat mempraktikkan Latihan push up, sit up dan pull up sehingga siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani</p> <p>3. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.</p>	<p>➤ PENDAHULUAN (15 Menit) PPK,Pedagogik</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru menyapa siswa melalui <i>WhatsApp Grup (WAG)</i>, menanyakan kabar dan mengaijak berdoa sebelum memulai pembelajaran (Religius) Guru mengecek kehadiran dan kesehatan siswa dengan mengirimkan nama dan kondisi siswa dengan pesan lewat WA Group (Disiplin) Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) <p>➤ KEGIATAN INTI (45 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Orientasi peserta didik pada masalah <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati video yang dikirim guru melalui WA Group.Link video latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai). https://youtu.be/5ZxkCnJw-Kw (Creativity and innovation). Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi dan video yang disampaikan (Critical Thinking and problem solving) Mengorganisasi peserta didik pada masalah <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dengan bimbingan guru menemukan dan mengungkapkan permasalahan yang ada di video yang dikirim guru C4 (Analisis/Analysis) Guru menampung permasalahan yang telah ditemukan Membimbing penyelidikan peserta didik secara mandiri atau kelompok <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggal informasi dan mencari referensi lain dari internet, bahan ajar atau video yang diberikan guru untuk memecahkan permasalahan tentang materi yang dipelajari C2 (Pemahaman/Comprehension) Peserta didik mendiskusikan dengan meminta bantuan orang tua / saudara tentang permasalahan pada video yang dikirim guru (C2) Peserta didik mengerjakan LKPD yang dikirim guru melalui WA Group Mengembangkan dan menyajikan hasil karya <ul style="list-style-type: none"> Guru memberi tugas gerak kepada siswa untuk mempraktikkan latihan kebugaran Jasmani dengan melakukan : <ul style="list-style-type: none"> Latihan gerakan Baring Duduk (sit up), Latihan gerakan Push Up Latihan gerakan Pull Up Sebelum melakukan kegiatan tersebut siswa wajib melakukan pemanasan terlebih dahulu. <p style="text-align: center;">C3 (Penerapan/Application)</p>	<p>PENGETAHUAN Menggunakan lembar soal, Tes Tertulis atau Penugasan (terlampir)</p> <p>KETERAMPILAN Tes praktik (terlampir) Menggunakan lembar pengamatan gerak / keterampilan siswa</p> <p>PENILAIAN SIKAP : Jurnal/observasi (terlampir)</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p style="background-color: #ffff00;">SUMBER DAN MEDIA</p> <ol style="list-style-type: none"> Gambar atau video latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana Google meet, zoom meet, Sosial Media (Youtube, Whatsapp) Buku PJOK Kelas VI Kurikulum 2013 Revisi 2019 <li style="background-color: #ffff00;">Model Pembelajaran : <i>Problem Based Learning</i> <li style="background-color: #ffff00;">Fokus Pengamatan: <ul style="list-style-type: none"> Religius Percaya diri Disiplin Tanggung jawab

	<p>▶ Peserta didik mengambil gambar/video dari gerakan yang dipraktikkan. Hasilnya dikirimkan kepada guru melalui WA Group</p> <p>5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>▶ Peserta didik mengamati hasil pekerjaannya dan menerima masukan dari guru.</p> <p>▶ Peserta didik beserta guru bersama-sama merangkum dan membuat kesimpulan tentang video latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana. C6 (Evaluasi/Evaluation)</p> <p>☺ PENUTUP (10 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru melakukan refleksi terkait materi yang telah dipelajari melalui Whats app group. ➤ Sebelum pembelajaran ditutup, guru memberikan tugas evaluasi menggunakan soal dalam bentuk foto/screenshot yang akan dikirim melalui whats app group. ➤ Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberi pesan agar senantiasa menjaga kesehatan dan selalu menerapkan protocol kesehatan serta selalu mendekati diri kepada Allah SWT ➤ Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdoa. 	
--	---	--

Tagihan Materi Gerakan Daya Tahan Kebugaran Jasmani	
Pengetahuan	Keterampilan
Mengerjakan soal yang sudah di share di WA Group	Membuat Foto/video mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan durasi waktu maksimal 5 menit. yang selanjutnya dikirim ke WA Guru / WA Group

Mengetahui
Kepala Sekolah,

MINARGO, S.Pd
NIP. 196707181999031004

Gubug, Juli 2021
Guru PJOK

AGUNG TRI ARIYANTO, S. Pd
NIP. _

BAHAN AJAR

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Seberapa sering kamu melakukan jogging? Joging dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Joging termasuk olahraga "murah" dan mudah dilakukan oleh siapa pun. Anak-anak dan orang dewasa dapat melakukan olahraga ini. Meskipun murah, jogging sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Dari segi kesehatan, jogging bermanfaat memperkuat daya tahan jantung dan memperlancar peredaran darah. Dengan jantung yang sehat dan peredaran darah yang lancar, tubuh makin bugar. Dengan tubuh bugar, kamu merasa sehat dan percaya diri. Mengingat banyak manfaatnya, rutinalah melakukan jogging. Kebugaran tubuh dapat diupayakan melalui serangkaian aktivitas kebugaran jasmani. Dalam pelajaran ini, kamu akan diajak untuk mengidentifikasi, mengukur, serta meningkatkan kebugaran tubuh atau kebugaran jasmani. Selain itu, kamu akan diajak untuk menumbuhkan semangat kerja sama dan sportivitas.



A. Apa sajakah aspek-aspek penting kebugaran jasmani?

1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.

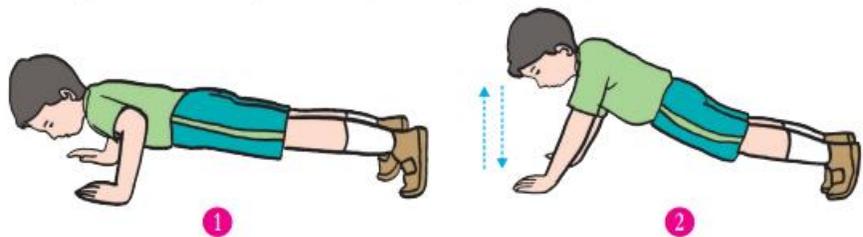
- Kekuatan (strength)
- Kelenturan (flexibility)
- Kecepatan (speed)
- Keseimbangan (balance)
- Daya tahan (endurance)
- Kelincahan (agility)

2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Apa sajakah faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dipengaruhi faktor jasmani (fisik)keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola istirahat, serta pola makan (gizi dan makanan). Faktor-faktor tersebut memengaruhi kualitas kebugaran jasmani.

B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

No	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih
1	Push Up	Melatih kekuatan	Otot dada dan otot lengan
2	Sit Up	Melatih kekuatan otot perut	Otot perut, pinggul, leher
3	Lompat tali	Melatih ketangkasan dan kekuatan otot kaki	Otot tangan dan otot kaki
4	Back up	kekuatan otot punggung, otot pinggang, dan perut bagian bawah	otot punggung, otot pinggang, dan perut bagian bawah



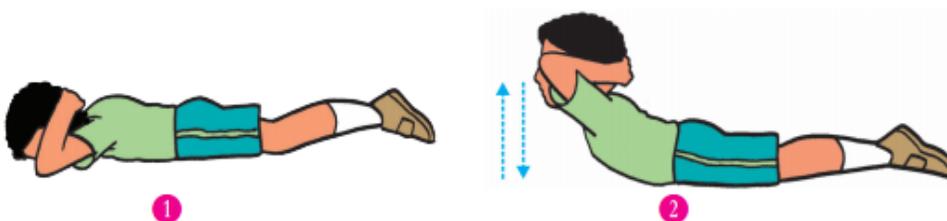
Gambar 5.4 Gerakan *push up* melatih kekuatan otot lengan



Gambar 5.3 Gerakan *sit up* melatih kekuatan otot perut



Gambar 5.2 Lompat tali untuk melatih otot kaki, lengan, dan bahu



Gambar 5.5 Latihan gerakan *back up*

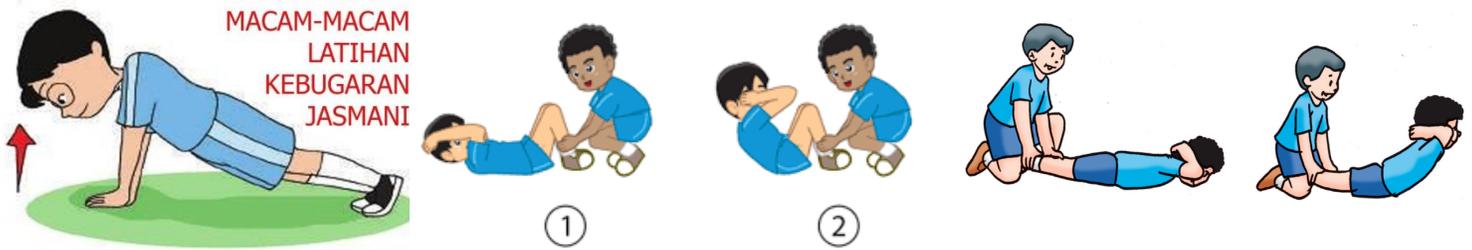
MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

➤ 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

➤ Media Pembelajaran

- 1) Gambar latihan kebugaran jasmani. Dan video youtube : <https://youtu.be/PAjv6nyP-6g>



- 2) Gambar pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Kekuatan dan Daya-tahan Otot
"Tes Sit-Up"

Norma Push up

Pria Usia	20-29 th	30-39 th	40-49th	50-59 th	60+ th
Tinggi	≥45	≥35	≥30	≥25	≥20
Rata-Rata	35 - 44	25 - 34	20 - 29	15 - 24	10 - 19
Di bawah Rata2	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Rendah	<19	< 14	< 11	< 7	< 4

Putri Usia	20-29 th	30-39 th	40-49th	50-59 th	60+ th
Tinggi	≥34	≥25	≥20	≥15	≥5
Rata-Rata	17 - 33	12 - 24	8 - 19	6 - 14	3 - 4
Di bawah Rata2	6-16	4-11	3-7	1-5	1-2
Rendah	<5	< 3	< 2	0	0

Tabel Norma Kebugaran Otot Perempuan (Sit-Up)			
Usia	Kurang	Cukup	Baik
40 - 49	≤6	7 - 10	> 10
50 - 59	≤ 4	5 - 7	> 7
≥60	≤ 2	3 - 4	> 4

Tabel Norma Kebugaran Otot Laki-laki (Sit-Up)			
Usia	Kurang	Cukup	Baik
40 - 49	≤ 11	12 - 19	> 19
50 - 59	≤ 8	9 - 17	> 17
≥60	≤ 5	6 - 12	>12

- 3) Informasi mengenai latihan kebugaran jasmani. link youtube : <https://youtu.be/mnuRNPMLxwQ>
- 4) Informasi mengenai pengukuran tingkat kebugaran jasmani. link youtube : <https://youtu.be/rY6IMvjmvB0>
- 5) Video pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani. video youtube : <https://youtu.be/PAjv6nyP-6g>

➤ Alat Pembelajaran

- 1) Stopwatch.
- 2) Matras.
- 3) Peralatan lompat tali (skipping).
- 4) Papan start lari.



Lampiran 3

Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri 4 Gubug
Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	VI (enam)
Semester	:	Ganjil

Metode Pembelajaran	:	PJJ Daring
Pertemuan	:	1
Alokasi Waktu	:	2 x 35 Menit
Materi Pembelajaran	:	Latihan kebugaran jasmani

➤ **Tujuan Pembelajaran**

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

KD	IPK
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	3.5.1 Menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan latihan kebugaran jasmani. 3.5.3 Mendeskripsikan cara mengukur Tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	4.5.1 Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran. 4.5.3 Mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

PORTO FOLIO KEGIATAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Nama :

Kelas :

Tempat kegiatan :

Jenis Aktivitas :

No	HARI / TANGGAL	ISI KEGIATAN	Jam Mulai	Jam Selesai	Paraf Orang Tua
1.		Kegiatan 1 1. Melakukan gerakan push up, sit up, pull up Uraian Kegiatan :			
		2. Kesulitan atau hambatan dalam melakukan gerakan			
Nomor HP Orang Tua :					

LKPD 1 PENGETAHUAN

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

- Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut
A. kekuatan C. kecepatan
B. kelenturan D. kelincahan
- Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor
A. daya tahan tubuh C. derajat kebugaran jasmani
B. tingkat kesehatan tubuh D. kemampuan otot berkontraksi
- Yoga melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur
A. kekuatan C. denyut nadi
B. kelenturan D. daya tahan
- Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot
A. lengan C. dada
B. perut D. punggung
- Yuni dan Rita melakukan lari berkelok-kelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan latihan untuk meningkatkan
A. kelincahan C. kelenturan
B. kecepatan D. kekuatan
- Amatilah gambar berikut!

Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot
A. dada C. perut
B. paha D. punggung
- Beni melakukan olahraga lompat tali (skipping). Aktivitas ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan
A. kekuatan C. ketangkasan
B. kecepatan D. keseimbangan
- Sebelum berolahraga, Sinta melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Sinta untuk melatih
A. kekuatan C. kecepatan
B. kelenturan D. kelincahan
- Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu
A. push up C. skipping
B. back up D. sit up
- Akbar melakukan latihan berbaring dengan sikap kangkang. Latihan yang dilakukan Akbar untuk mengukur kelenturan
A. bahu C. punggung
B. pinggang D. sendi

1.) Kunci Jawaban Pilihan Ganda

- d
- c
- d
- a
- a
- c
- c
- b
- d
- B

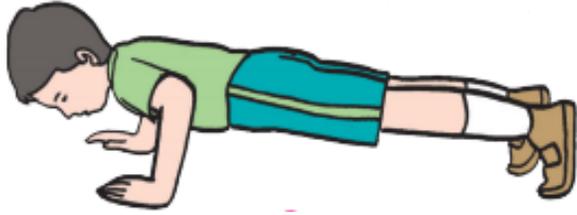
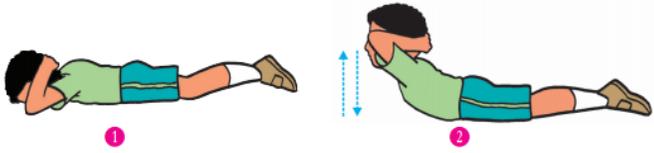
Penskoran soal pilihan ganda:

Jika benar (skor 1)

Jika salah (skor 0)

Total skor 10

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 2
TUGAS PESIKOMOTORIK / KETERAMPILAN

No	Petunjuk	Hasil
1.	<p>Lakukanlah gerakan PUSH UP selama 15 detik.</p> 	
2.	<p>lakukanlah gerakan SIT UP dengan benar</p>  <p>Gambar 5.3 Gerakan <i>sit up</i> melatih kekuatan otot perut</p>	
3.	<p>Lakukanlah gerakan BACK UP dengan benar.</p>  <p>Gambar 5.5 Latihan gerakan <i>back up</i></p>	

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Berdoalah sebelum memulai kegiatan
- b. Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan
- c. siswa diwajibkan memakai kaos olahraga dan bersepatu
- d. Hasil laporan ditulis dibuku tulis sedangkan tugas praktek berupa vidio
- e. Tugas dikirim lewat Wa ke no.Guru
- f. Akhiri kegiatan dengan pendinginan dan berdo'a

PENILAIAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 4 Gubug
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: 6 / II (genap)
Pembelajaran	: 1
Sub Materi	: Kebugaran Jasmani
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani (latihan Push Up, Sit Up, Pull Up)
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (2 x 35 Menit)

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut

A. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

- Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
- Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
- Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
 - Butir nilai sikap spiritual : berdoa
 - Butir nilai sikap social : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

No	Hari/Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan prilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5.	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib.		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

B. Penilaian Keterampilan

4.2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)

4.5.1 Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani

4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran.

4.5.3 Mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Mempraktikkan lompat tali (<i>skipping</i>).	
2.	Mempraktikkan <i>push up</i> .	
3.	Mempraktikkan <i>sit up</i> .	
4.	Mempraktikkan <i>back up</i> .	
5.	Mempraktikkan lari cepat (<i>sprint</i>) 40 meter.	
Jumlah skor yang diperoleh		
Nilai akhir		

Penskoran

- Skor 5 jika melakukan 5 aktivitas secara baik
- Skor 4 jika melakukan 4 aktivitas secara baik
- Skor 3 jika melakukan 3 aktivitas secara baik
- Skor 2 jika melakukan 2 aktivitas secara baik
- Skor 1 jika melakukan 1 aktivitas secara baik

Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru, menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran V mengenai latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani.

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta peserta didik menampilkan unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dalam sirkuit training.
2. Mempraktikkan kombinasi lompat tali skipping menyilang dan lari cepat (sprint).

Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi

gerak dasar yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani berupa lompat tali skipping.
2. Mempraktikkan lari bola-balik dalam lintasan lurus.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

MINARGO, S.Pd
NIP. 196707181999031004

Gubug, Juli 2021
Guru PJOK

AGUNG TRI ARIYANTO, S. Pd
NIP. _