

Nama : **YUDI SUJATMIKO, S. Pd**  
 Nomor Peserta : 20110822010112  
 Program PPG/Tahap : Dalam Jabatan/Tahap I  
 Program Studi : (220) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Perguruan Tinggi : Universitas Sriwijaya  
 Dosen Pengampu : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

## PRODUK LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 3 RPP

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Sekola : SDN Y  
 Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
 Materi : Pencak Silat  
 Sub Materi : Serangan Dasar dan Belaan Dasar  
 Pertemuan ke : 3  
 Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 Pertemuan / 4 JP)

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan menonton video gerak dasar pencak silat, peserta didik dapat menganalisis gerak dasar pencak silat serangan dasar dan belaan dasar dengan benar.
- Setelah diskusi, siswa dapat mempraktikkan gerak dasar pencak silat serangan dasar dan belaan dasar dengan percaya diri.

#### B. PERNYATAAN MATERI

Pencak silat adalah sebuah seni bela diri dengan usia berabad-abad tahun lamanya yang berasal dari Indonesia (asli dari tanah air nusantara) dan diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya hingga saat ini.

Penguasaan gerak adalah sebuah dasar yang paling utama didalam serangan dasar serta belaan dasar pada seni bela diri pencak silat ini. Adapun penguasaan gerak yang dimaksud antara lain :



### C. PETUNJUK KERJA

➤ Langkah Kegiatan 1 (Pengetahuan) :

1. Anak- anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa secara mandiri
2. Siapkan peralatan yang akan digunakan (hp android)
3. Kerjakan soal pilihan ganda dengan mengunjungi google formulir pada link
4. Pada saat mengerjakan, cermati dengan sungguh-sungguh agar kamu dapat mengerjakan dengan baik !
5. Jangan lupa minta pendampingan orang tua ya !
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

➤ Langkah Kegiatan 2 (Keterampilan) :

1. Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
2. Kemudian melakukan gerakan pemanasan secara mandiri
3. Jangan lupa gunakan sepatu dan pakaian olahraga ya !
4. Mintalah bantuan kepada orang tua jika mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan
5. Lakukan gerakan dengan senang dan percaya diri
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

**LKPD PJOK**  
Kelas 5  
SDN Y

## Lembar Kerja Peserta Didik Serangan Dasar dan Bela Diri Dasar pada Pencak Silat

**NAMA :** \_\_\_\_\_ **KELAS:** \_\_\_\_\_

**PETUNJUK LKPD**

1. ISI DENGAN DURASI WAKTU BILA MEMAKAI WAKTU
2. ISI DENGAN JUMLAH PENGULANGAN BILA MELAKUKAN BERULANG-ULANG.
3. DALAM PENGISIAN KALIAN ISI DENGAN JUJUR YA

**JANGAN LUPA !**

KIRIMKAN HASIL GERAKAN MU DALAM BENTUK VIDEO DENGAN DURASI WAKTU 1 – 2 MENIT, BISA JUGA DALAM BENTUK FOTO.

**JANGAN BINGUNG YA..... !**

APABILA KALIAN TIDAK BISA CARA PENGIRIMAN TUGAS SEPERTI DIATAS KERJAKAN LEMBAR KERJA SISWA DAN BERIKAN PADA GURU KALIAN.

**Pukulan Lurus**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Pukulan Tebak**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Pukulan Beratul**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Pukulan Malingkar**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Tangkisan Dalam**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Tangkisan Luar**  
Durasi Waktu : .....  
Jumlah Pengulangan : .....

**Catatan :** Temukan kesulitan pengamatan gambar dan peragaan, kemudian diskusikan kesulitan tersebut melalui whatsapp group.

### D. SUMBER PEMBELAJARAN

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V* tahun 2017 [https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMNR\\_E\\_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMNR_E_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk)
- ❖ Video pembelajaran mengenai pencak silat pada link <https://www.youtube.com/watch?v=CBeW5bWswpc&t=2s>
- ❖ Lingkungan sekitar peserta didik.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Sekola : SDN Y  
Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
Materi : Variasi Gerak Dasar Olahraga  
Sub Materi : Atletik Cabang Lempar  
Pertemuan ke : 4  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 Pertemuan / 4 JP)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah menyimak video aktivitas variasi gerak dasar melempar, siswa dapat menganalisis variasi gerak melempar melalui permainan berburu kijang dengan tepat.
- Setelah diskusi siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar melalui permainan berburu kijang dengan percaya diri.

### B. PERNYATAAN MATERI

#### Atletik Cabang Lempar

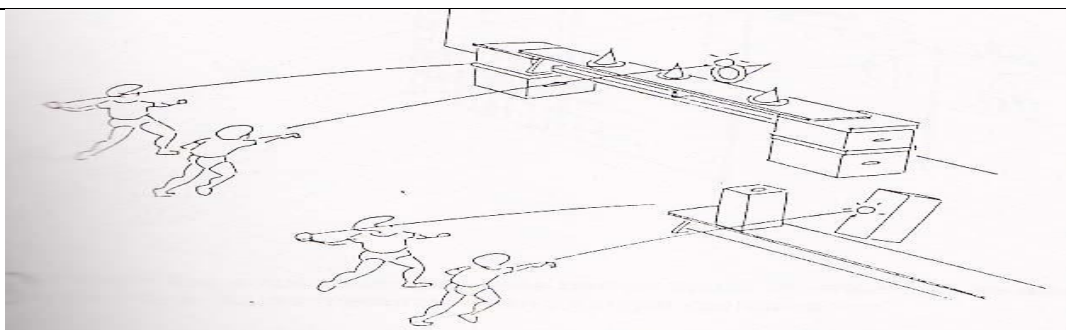
Dalam olahraga atletik nomor lempar, ada beberapa jenis olahraga antara lain; tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing. Pada pembelajaran lempar kali ini dimodifikasi dengan permainan berburu kijang. Permainan berburu kijang adalah permainan tradisional dengan cara menirukan orang yang sedang berburu binatang, yaitu dengan melempar benda untuk menangkap binatang. Permainan berburu hewan ini adalah jenis permainan yang menggunakan alat berupa bola kecil dan kardus sebagai pengganti hewan. Permainan ini sangat menggembirakan.

Cara bermain permainan berburu hewan yaitu:

1. Sebelum memulai permainan, letakkan kardus dengan jarak 10 meter.
2. Pemain berperan sebagai pemburu
3. Kardus berperan sebagai binatang sasaran.
4. Pemburu melemparkan bola kepada binatang sasaran.
5. Lakukan berulang kali ya.

#### PERTEMUAN KE 4

#### Gambar Permainan Berburu Kijang/ Hewan



### C. PETUNJUK KERJA

➤ Langkah Kegiatan 1 (Pengetahuan) :

1. Anak- anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa secara mandiri
2. Siapkan peralatan yang akan digunakan (hp android)
3. Kerjakan soal pilihan ganda dengan mengunjungi google formulir pada link
4. Pada saat mengerjakan, cermati dengan sungguh-sungguh agar kamu dapat mengerjakan dengan baik !
5. Jangan lupa minta pendampingan orang tua ya !
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

➤ Langkah Kegiatan 2 (Keterampilan) :

1. Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
2. Kemudian melakukan gerakan pemanasan secara mandiri
3. Jangan lupa gunakan sepatu dan pakaian olahraga ya !
4. Mintalah bantuan kepada orang tua jika mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.
5. Lakukan gerakan dengan senang dan percaya diri
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

<b>LKPD PJOK</b> Kelas 5 SDN Y	<b>Lembar Kerja Peserta Didik</b> <b>Variasi Gerak Dasar Olahraga</b> <b>Atletik Cabang Lempar</b>
<b>NAMA :</b>	<b>KELAS:</b>
<b>JANGAN LUPA !</b> KIRIMKAN HASIL GERAKAN MU DALAM BENTUK VIDEO DENGAN DURASI WAKTU 1 – 2 MENIT. BISA JUGA DALAM BENTUK FOTO.	<b>PETUNJUK LKPD</b> 1. ISI DENGAN DURASI WAKTU BILA MEMAKAI WAKTU 2. ISI DENGAN JUMLAH PENGULANGAN BILA DIKUKUN BERULANG-ULANG. 3. DALAM PENISIAN KALIAN ISI DENGAN JUJUR YA
	
<b>JANGAN BINGUNG YA..... !</b> APABILA KALIAN TIDAK BISA CARA PENGIRIMAN TUGAS SEPERTI DIATAS KERJAKAN LEMBAR KERJA SISWA DAN BERIKAN PADA GURU KALIAN.	<b>Durasi Waktu :</b> ..... <b>Jumlah Pengulangan :</b> .....
	

**Catatan :** Temukan kesulitan pengamatan gambar dan peragaan, kemudian diskusikan kesulitan tersebut melalui whatsapp group.

### D. SUMBER PEMBELAJARAN

- Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V*
- Mengakses Video Pembelajaran tentang atletik nomor lempar
- Lingkungan sekitar peserta didik

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Sekola : SDN Y  
Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
Materi : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Pertemuan ke : 4  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 Pertemuan / 4 JP)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah menyimak video aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory), siswa dapat memahami pengembangan kebugaran jasmani dengan tepat.
- Setelah diskusi siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) dengan percaya diri.

### B. PERNYATAAN MATERI

- Yang dimaksud cardiorespiratory adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kerja atau aktivitas dalam waktu yang lama (Griwijoyo, 2013:17)
- Manfaat memiliki daya tahan tubuh yang baik adalah sebagai berikut :
  - Meningkatkan kemampuan kerja jantung
  - Meningkatkan komponen fisik lainnya
  - Menciptakan aktivitas gerak yang ekonomis
  - Meningkatkan daya refleks
  - Meningkatkan kemampuan kerja otot.

#### PERTEMUAN KE 5

#### Gambar Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung





### C. PETUNJUK KERJA

➤ Langkah Kegiatan 1 (Pengetahuan) :

1. Anak- anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa secara mandiri
2. Siapkan peralatan yang akan digunakan (hp android)
3. Kerjakan soal pilihan ganda dengan mengunjungi google formulir pada link
4. Pada saat mengerjakan, cermati dengan sungguh-sungguh agar kamu dapat mengerjakan dengan baik !
5. Jangan lupa minta pendampingan orang tua ya !
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

➤ Langkah Kegiatan 2 (Keterampilan) :

1. Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
2. Kemudian melakukan gerakan pemanasan secara mandiri
3. Jangan lupa gunakan sepatu dan pakaian olahraga ya !
4. Mintalah bantuan kepada orang tua jika mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.
5. Lakukan gerakan dengan senang dan percaya diri
6. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa



### D. SUMBER PEMBELAJARAN

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V*
- ❖ Buku-buku materi yang mengkaji tentang kebugaran jasmani.
- ❖ Mengakses Video pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani
- ❖ Lingkungan sekitar peserta didik

Mengetahui  
Dosen Pembimbing

Palembang ....., .....2020  
Peserta PPG

Dr. MEIRIZAL USRA, M.Kes  
NIP.19610528 198702 1 001

YUDI SUJATMIKO,S.Pd  
NIM. 20110822010112