

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SDN Wotgalih 02  
Kelas / Semester : V (Lima) / 1  
Materi : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi waktu : 3 x 35 Menit

### **A.KOMPETENSI INTI (KI)**

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### **B.KOMPETENSI DASAR**

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar melalui permainan/olah raga yang dimodifikasi dan atau olah raga
- 4.3 Menampilkan kombinasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar melauai permainan / olah raga yang dimodifikasi dan atau olah raga.

### **C.INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.3.1 Menjelaskan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional.
- 3.3.2 Menyelesaikan variasi gerak melempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional
- 4.3.1 Melakukan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional
- 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar melalui permainan olahraga yang di modifikasi dengan olahraga tradisional.

### **D.TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada olahraga lompat jauh.
- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada olahraga lompat jauh.

### **E.MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN**

- Whatsapp Grup
- Google Form
- Power point
- Video tentang materi pembelajaran

- Buku siswa
- Buku guru

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li> <li>▪ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin).</li> <li>▪ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi).</li> <li>▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi).</li> </ul>	15 Menit
Kegiatan Inti	<p>Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan PPT/Power Point ).</p> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada olahraga lompat jauh yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li> <li>▪ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada</li> </ul>	80 Menit

	<p>olahraga lompat jauh (Critical Thinking and problem solving).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication).</li> <li>▪ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat pada olahraga lompat jauh.</li> <li>▪ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication).</li> </ul> <p>Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anaknya.</p> <p>Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</p>	
--	--	--

<b>Kegiatan Penutup</b>	Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua.  Do'a penutup setelah melakukan kegiatan.	10 Menit
-------------------------	--	----------

## **F. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Metode Pembelajaran : Inkuiri Learning

## **G. PENILAIAN**

1. Relgiu : Siswa yang menjawab salam
2. Sosial : Siswa yang aktif di group Wa
3. Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal tertulis melalui Google Form.
4. Keterampilan : Penilaian keterampilan dengan cara mengirimkan foto hasil rangkuman materi Melalui whatsapp.

MENGETAHUI

Kepala SDN Wotgalih 02

Tegal, 18 September 2020

Guru PJOK

**Muhamad Bukhori S.Pd**

**NIP 19690928 199303 1 004**

**Mohamad Saepuloh S.Pd**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)

Satuan Pendidikan : SDN Wotgalih 02  
Kelas / Semester : V (Lima) / 1  
Materi : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar  
Materi Pokok : Lempar Turbo  
Pertemuan ke : 2  
Alokasi waktu : 3 x 35 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada olahraga lempar turbo.
- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada olahraga lempar turbo.

### B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- Whatsapp Grup
- Google Form
- Power point
- Video tentang materi pembelajaran
- Buku siswa
- Buku guru

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Metode Pembelajaran : Inkuiri Learning

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li><li>▪ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin).</li><li>▪ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi).</li><li>▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi).</li></ul>	15 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p>Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan PPT/Power Point ).</p> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada olahraga lempar turbo yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li><li>▪ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada</li></ul>	80 Menit

	<p>olahraga lempar roket (Critical Thinking and problem solving).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication).</li> <li>▪ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lempar pada olahraga lempar turbo.</li> <li>▪ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication).</li> </ul> <p>Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya.</p> <p>Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua.</p> <p>Do'a penutup setelah melakukan kegiatan.</p>	10 Menit

### C. PENILAIAN

1. Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal tertulis melalui Google Form.
2. Keterampilan : Penilaian keterampilan dengan cara mengirimkan foto hasil rangkuman materi Melalui whatsapp.

MENGETAHUI  
Kepala SDN Wotgalih 02

Tegal, 19 September 2020  
Guru PJOK

Muhamad Bukhori, S.Pd  
NIP 19690928 199303 1 004

Mohamad Saepuloh, S.Pd

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SDN Wotgalih 02  
Kelas / Semester : V (Satu) / 1  
Materi : Variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat  
Materi Pokok : Pencak Silat  
Pertemuan ke : 3  
Alokasi waktu : 3 x 35 Menit

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.
- Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat

### **B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN**

- Whatsapp Grup
- Google Form
- Power point
- Video tentang materi pembelajaran
- Buku siswa
- Buku guru

### **C. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Metode Pembelajaran : Inkuiri Learning

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li><li>▪ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin).</li><li>▪ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi).</li><li>▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi).</li></ul>	15 Menit

<b>Kegiatan Inti</b>	<p>Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan PPT/Power Point ).</p> <p>Pelaksanaan Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).</li> <li>▪ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat (Critical Thinking and problem solving).</li> </ul>	80 Menit
----------------------	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication).</li> <li>▪ <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.</li> <li>▪ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication).</li> </ul> <p>Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya.</p> <p>Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru.</p>		
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua.</p> <p>Do'a penutup setelah melakukan kegiatan.</p>		10 Menit

#### D. PENILAIAN

1. Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal tertulis melalui Google Form.
2. Keterampilan : Penilaian keterampilan dengan cara mengirimkan foto hasil rangkuman materi Melalui whatsapp.

MENGETAHUI  
Kepala SDN Wotgalih 02

Tegal, 21 September 2020  
Guru PJOK

Muhamad Bukhori.S.Pd  
NIP 19690928 199303 1 004

**Mohamad Saepuloh, S.Pd**