

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Islam Al-Birruni
 Kelas / Semester : 5 /2
 Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
 Tema : Kasti
 Sub Tema : Melambungkan Bola
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan melambungkan bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan melambungkan bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang Melambungkan bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan melambungkan bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melambungkan bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melambungkan bola, guru harus mempelajari teknik melambungkan bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara melambungkan bola secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Lampiran Penilaian

1. Catatan anekdot untuk mencatat sikap (disiplin dan tanggung jawab)

NO	SIKAP	KRITERIA				Keterangan
		Belum Terlihat	Mulai terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	
1	Disiplin					
2	Kerja sama					
3	Sportif					
4	Tanggung jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa.

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet websiteedukasi.com
3. Video/slide melambungkan bola.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

..... 2021.
Guru PJOK Kelas V

.....RAPII.....
NIP.

M. isnaini,S.Pd
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Islam Al-Birruni
 Kelas / Semester : 5 / 2
 Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
 Tema : Kasti
 Sub Tema : Melempar Bola
 Pertemuan : 2
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan melempar bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan melempar bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang melempar bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan melempar bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melempar bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik melempar bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara melempar bola secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Lampiran penilaian

A. Teknik Melempar Bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet websiteedukasi.com
3. Video/slide melempar bola.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 2021.
Guru PJOK Kelas V

.....Rapii.....
NIP.

M. Isnaini,S.Pd
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Islam Al-Birruni
 Kelas / Semester : 5 / 2
 Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
 Tema : Kasti
 Sub Tema : Memukul Bola
 Pertemuan : 3
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang memukul bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan memukul bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menangkap bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik memukul bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara memukul bola secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Lampiran penilaian

A. Teknik memukul bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet websitedukais.com
3. Video/slide memukul bola

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 2021..
Guru PJOK Kelas V

.....Rapii.....
NIP.

M.Isnaini,S.Pd
NIP.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Islam Al-Birruni
 Kelas / Semester : 5 / 2
 Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
 Tema : Kasti
 Sub Tema : Menangkap Bola
 Pertemuan : 4
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang menangkap bola dalam permainan bola kasti. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan melempar bola. (Critical Thinking) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menangkap bola dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan melempar bola, guru harus mempelajari teknik menangkap bola setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara menangkap bola secara bersama-sama. (Collaboration, Creativity) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Lampiran penilaian

A. Teknik Menangkap Bola

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet websitedukasi.com
3. Video/slide menangkap bola.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 2021..
Guru PJOK Kelas V

.....Rapii.....
NIP.

M.Isnaini,S.Pd
NIP.....