

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 BAHAN AJAR 3 RPP

**BAHAN AJAR DARING
PENCAK SILAT**

Satuan Pendidikan : SDN Y
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab4 : Pencak Silat
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 Pertemuan / 4 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

B. MATERI PEMBELAJARAN

Pencak Silat

1. Pengertian pencak silat

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.

2. Unsur-unsur didalam pencak silat

Himpunan pencak silat seluruh indonesia berada dibawah organisasi ikatan pencak silat indonesia (**IPSI**). Adapun unsur-unsur yang terkandung didalam pencak silat adalah antara lain dapat disebutkan sebagai berikut ; Seni tari, Olahraga, Seni bela diri, Watak yang berkepribadian luhur.

Hal tersebut bisa diketahui pada suatu pertandingan pencak silat yang diselenggarakan, gerakan yang dilakukan oleh para peserta sangat indah namun dibalik keindahan tersebut penuh dengan kekuatan. Dan didalam pertandingan pencak silat, para atlet patuh serta ramah pada semua peraturan yang telah ditetapkan.

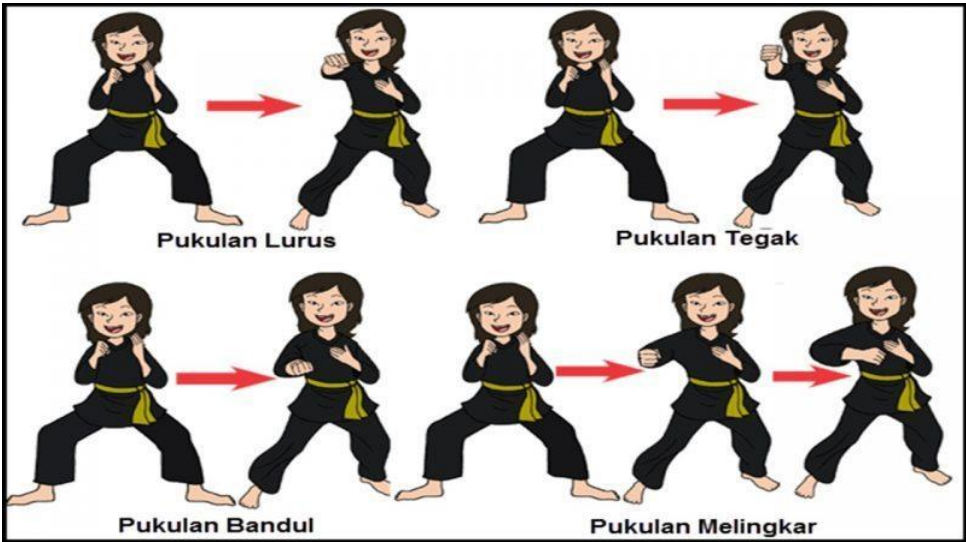
3. Teknik gerak pencak silat

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 :

a. Serangan dasar pukulan

Serangan dalam pencak silat merupakan bagian integral dari belaan atau pertahanan. Serangan dapat disebut juga sebagai belaan atau pertahanan aktif. Serangan dalam pencak silat adalah teknik-teknik untuk membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaan dan semuanya itu dilaksanakan secara taktis. Beberapa bentuk serangan yang sering digunakan adalah pukulan.

- Perhatikan gambar dibawah ini ;



b. Belaen dasar tangkisan

Belaen atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan yang dilaksanakan secara taktis.

- Tangkisan Dalam (Gerakan tangkisan dari luar ke arah dalam sejajar dengan bahu)
- Tangkisan Luar (tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu, digunakan untuk menangkis pukulan arah dada, bahu dan wajah)



C. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* SD/MI Kelas V tahun 2017 pada link https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk
- Video pembelajaran mengenai pencak silat pada link <https://www.youtube.com/watch?v=CBeW5bWswpc&t=2s>
- Referensi dari media elektronik yang membahas tentang pencak silat, pada link <https://www.mikirbae.com/2016/12/gerak-pembelaan-dalam-pencak-silat.html>
- Lingkungan sekitar peserta didik.

PEMBELAJARAN JARAK JAUH PENCAK SILAT

Langkah Kegiatan

1. Jangan lupa memakai seragam olahraga dan bersepatu
2. sebelum memulai kegiatan jangan lupa berdoa dan lakukan pemanasan
3. Jangan lupa cermati pembelajaran yang dilakukan agar kamu dapat mempraktikkan dengan percaya diri

TUGAS GERAK LAKUKAN GERAKAN PUKULAN DAN TANGKISAN

Nama :
Kelas :



PETUNJUK LKPD

1. Isi dengan durasi waktu bila memakai waktu
2. Isi dengan jumlah pengulangan bila dilakukan berulang-ulang.
3. Dalam pengisian kalian isi dengan jujur ya !

JANGAN LUPA !

Kirimkan hasil gerakanmu 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 peserta didik dan berikan pada guru kalian.



Durasi waktu :

Pengulangan :

Mengetahui
Dosen Pembimbing

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

Palembang ...,2020
Peserta PPG

YUDI SUJATMIKO,S.Pd
NIP. 19900528 201903 1 001

BAHAN AJAR DARING
VARIASI GERAK DASAR OLAHRAGA

Satuan Pendidikan : SDN Y
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 3 : Variasi Gerak Dasar Olahraga
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (4 x 35 menit)

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.

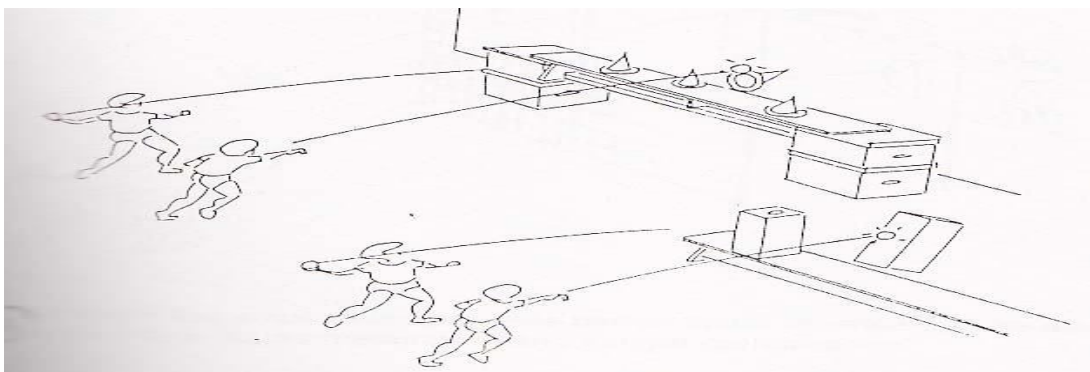
B. MATERI PEMBELAJARAN

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.



C. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

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

PEMBELAJARAN JARAK JAUH

VARIASI GERAK DASAR OLAHRAGA

Langkah Kegiatan

1. Jangan lupa memakai seragam olahraga dan bersepatu
2. sebelum memulai kegiatan jangan lupa berdoa dan lakukan pemanasan
3. Jangan lupa cermati pembelajaran yang dilakukan agar kamu dapat mempraktikkan dengan percaya diri

TUGAS GERAK

LAKUKAN PERMAINAN BERBURU HEWAN

Nama :
Kelas :

PETUNJUK LKPD

1. Isi dengan durasi waktu bila memakai waktu
2. Isi dengan jumlah pengulangan bila dilakukan berulang-ulang.
3. Dalam pengisian kalian isi dengan jujur ya !

JANGAN LUPA !

Kirimkan hasil gerakanmu 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 peserta didik dan berikan pada guru kalian.



Durasi waktu :

Pengulangan :



Mengetahui
Dosen Pembimbing

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

Palembang ...,2020
Peserta PPG

YUDI SUJATMIKO,S.Pd
NIP. 19900528 201903 1 001

BAHAN AJAR DARING KEBUGARAN JASMANI

Satuan Pendidikan : SDN Y
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Bab 5 : Kebugaran Jasmani
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (4 x 35 menit)

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. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pengertian Daya Tahan Jantung (cardiorespiratory)

- 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
- Jika kalian merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas maka perlu adanya pemeriksaan diri, apakah sudah makan dengan teratur, beristirahat teratur, atau berolahraga teratur.
- Ayo bersama-sama belajar aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama kegiatan yang dapat menguatkan fungsi jantung dan paru-paru.

2. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

Lari Fartlek

- Lari secara terus menerus
Dalam bahasa populer lari ini disebut dengan istilah jogging



C. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* SD/MI Kelas V
- Buku-buku materi yang mengkaji tentang kebugaran jasmani.
- Mengakses internet tentang latihan kebugaran jasmani dari situs <https://www.sehatq.com/artikel/tanpa-ribet-olahraga-kardio-ini-cocok-untuk-anda-yang-sibuk>
- Lingkungan sekitar peserta didik

**PEMBELAJARAN JARAK JAUH
KEBUGARAN JASMANI**

Langkah Kegiatan

1. Jangan lupa memakai seragam olahraga dan bersepatu
2. sebelum memulai kegiatan jangan lupa berdoa dan lakukan pemanasan
3. Jangan lupa cermati pembelajaran yang dilakukan agar kamu dapat mempraktikkan dengan percaya diri

**TUGAS GERAK
LARI JOGGING**

Nama :
Kelas :

PETUNJUK LKPD

1. Isi dengan durasi waktu bila memakai waktu
2. Isi dengan jumlah pengulangan bila dilakukan berulang-ulang.
3. Dalam pengisian kalian isi dengan jujur ya !

JANGAN LUPA !

Kirimkan hasil gerakanmu 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 peserta didik dan berikan pada guru kalian.



Durasi waktu
Pengulangan

Mengetahui
Dosen Pembimbing

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

Palembang ...,2020
Peserta PPG

YUDI SUJATMIKO,S.Pd
NIP. 19900528 201903 1 001