

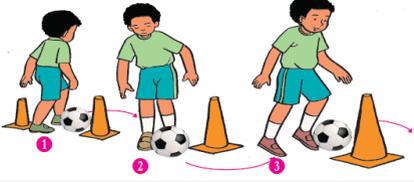
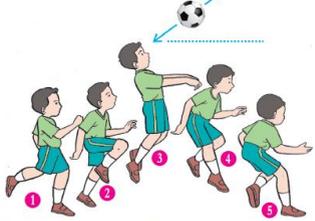
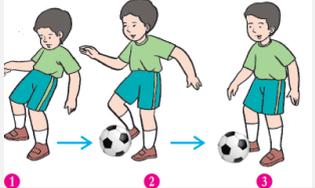
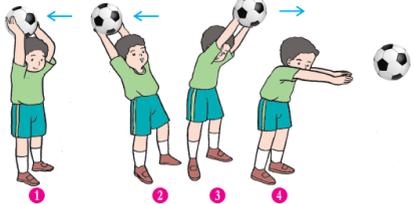
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) K-13 TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Nama : Dra. SITI ANTIMAH, M. Si
 Satuan Pendidikan : SD Negeri Sendangguwo 01
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas / Semester : VI/I (Gasal)
 Bab : 1
 Materi : Lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif
 Sub Materi : Gerak Dasar Permainan Sepakbola
 Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (4 x 35 menit)

KOMPETENSI DASAR

3.1	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
------------	---	------------	---

Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>Peserta didik memahami dan mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan sepakbola secara sederhana melalui permainan tradisional dengan menunjukkan sikap disiplin, mandiri dan percaya diri melalui model pembelajaran penugasan dengan indikator memaham dan mempraktikan latihan menendang, menggiring, menyundul, menghentikan dan melempar bola.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa peserta didik dan menjelaskan materi ± 10 menit melalui Wa Group. 2. Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing dilanjutkan presensi online melalui <i>google form</i>. 3. Membagikan/share Kartu Tugas pembelajaran pada tautan link menggunakan <i>google drive</i>. 4. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan materi pembelajaran pada link <i>google drive</i> yang sudah disiapkan 5. Peserta didik mengunduh Kartu Tugas pada link <i>google drive</i> materi variasi dan kombinasi dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif permainan Sepakbola. 6. Peserta didik mengamati gerakan yang ada di Kartu Tugas. 7. Peserta didik mencatat semua gerakan yang dilakukan pada Kartu Tugas tersebut yaitu gerakan latihan menendang, menggiring, menyundul, menghentikan dan melempar bola. 8. Peserta didik mengawali kegiatan latihan dengan melakukan pemanasan. 9. Dengan bantuan orang tua/saudara dirumah peserta didik mencoba melakukan gerakan yang sesuai pada Kartu Tugas. 10. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerakan menendang, menggiring, menyundul, menghentikan dan melempar bola serta didokumentasikan melalui foto/video (Tugas 1) 11. Peserta didik mencoba kembali gerakan gerakan yang belum dikuasai sampai menemukan gerakan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang ada di Kartu Tugas 12. Meminta orang tua/saudara untuk mengamati semua gerakan yang dilakukan dengan lembar pengamatan. 13. Membagikan soal latihan pada link <i>google form</i> di Wa Group untuk dikerjakan (Tugas 2) 14. Guru mengecek dan merekap pengumpulan Tugas 1 dan Tugas 2. 15. Guru mengajak peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucap syukur setelah melakukan semua aktivitas 	<p>SIKAP Menggunakan lembar observasi dan atau jurnal sikap sosial : disiplin, mandiri dan percaya diri</p> <p>PENGETAHUAN Tes online menggunakan <i>google form</i></p> <p>KETERAMPILAN Unjuk kerja yang ditampilkan melalui aktifitas variasi dan kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor dan melalui foto kolase / video</p> <p>Sumber dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemendikbud, Tahun 2019 hal. 1 – 10 2. Internet 3. HP/Komputer/Laptop 4. Alat yang mendukung latihan gerak dasar sepakbola (bola, kursi). 5. RPP_Lokomotor, Rico Risdianto, S.Pd., 2020
<p>Mengetahui, Kepala Sekolah</p> <p>Riyani, S. Pd. SD NIP 1966061019932001</p>		<p>Semarang, 20 Juli 2020</p> <p>Guru PJOK</p> <p>Dra. Siti Antimah, M. Si NIP 196909042009032003</p>

NO.	MATERI	DESKRIPSI TUGAS	KETERLIBATAN ORANGTUA
1		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki bersama orangtua/saudaramu. ➤ Mintalah orangtua/saudaramu menjadi penjaga gawang. ➤ Lakukan tendangan ke arah gawang dengan bola digulirkan terlebih dahulu, kemudian ditendang. ➤ Awali gerakan dengan berjalan dan berlari untuk menambah dorongan ke bola. ➤ Lakukan aktivitas ini dengan semangat dan percaya diri. ➤ Jika kesulitan, bertanyalah kepada orangtua/saudaramu/gurumu secara santun. ➤ Lakukan minimal 10 kali 	Meminta bantuan orangtua untuk menghitung dan menjadi penjaga gawang
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan variasi gerak berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan (misal kursi). ➤ Aktivitas ini dilanjutkan dengan menendang bola ke gawang yang sudah diberi tanda sebagai sasaran. ➤ Jika mengenai target, kamu memperoleh nilai tinggi. Lakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan sportif. ➤ Lakukan minimal 10 kali 	Meminta bantuan orangtua untuk menghitung dan menjadi penjaga gawang
3		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan gerakan ini diawali dengan berlari, kemudian melompat menyambut datangnya bola. ➤ Saat bola di depan atas kepala, lakukan gerakan menyundul bola. ➤ Usahakan bola menyentuh kening dan dahimu. Pada kening atau dahi. ➤ Lakukan minimal 10 kali 	Meminta bantuan orangtua untuk menghitung dan melempar bola melambung
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan gerakan tersebut bersama orangtua/saudaramu dengan semangat dan hati-hati. ➤ Kegiatan ini menunjukkan variasi gerak dasar non lokomotor (menekuk dan menarik kaki) dengan kombinasi gerak dasar manipulatif (menghentikan bola). ➤ Pada saat bola mengenai bagian kaki, segera tarik kaki untuk meredam laju bola. ➤ Lakukan minimal 10 kali 	Meminta bantuan orangtua untuk menghitung dan mengumpan bola
5		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan posisi berdiri, kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan memegang bola ke atas melewati kepala. ➤ Arahkan pandanganmu kepada orangtua/saudaramu yang akan menerima bola. ➤ Liukkan badan ke belakang. Kemudian, dorong badan ke depan diikuti ayunan lengan. ➤ Saat melempar, kedua kaki menapak di lapangan. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri. ➤ Lakukan minimal 10 kali 	Meminta bantuan orangtua untuk menghitung dan menerima bola

Lakukan istirahat selesai satu aktivitas selama 2 menit

Sumber : Buku Aktif Berolahraga
PJOK Kelas VI, Kemendikbud,
Tahun 2019 hal. 1 – 10

Selamat melakukan aktivitas

