

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN JOROK TIRAM
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Aktivitas gerak dasar
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 1 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional;
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional.
2. Siswa dapat melakukan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional. Melalui lari sprint 50 meter

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> (https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup.)▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video melalui https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup. bentuk- bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.▪ Berdoa dan salam	15 menit

D. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui [Google classroom](https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup) /WA grup.)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

ABDUL MUJIB,S.Pd.SD
NIP. 19701231 199303 1 080

Jorok Tiram, 2 Oktober 2020
Guru PJOK,

ASRARUDDIN,S.Pd
NIP. 19851231 201502 1 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN JOROK TIRAM
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 1 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;
- 4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani dan dapat melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani dengan benar
2. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar dan dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup.▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belaiar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik melalui https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup.▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup.▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.▪ Berdoa dan salam	15 menit

D. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui [Google classroom](#) /WA grup.)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

ABDUL MUJIB,S.Pd.SD
NIP. 19701231 199303 1 080

Jorok Tiram September ,2020
Guru PJOK,

ASRARUDDIN,S.Pd
NIP. 19851231 201502 1 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN JOROK TIRAM
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Alokasi Waktu : 1 x 4 Jam (1 Pertemuan Daring 4 JP)

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.1 Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional;
- 4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menyebutkan cara melakukan berbagai keterampilan gerak dasar untuk Shooting (Menendang), Passing (menggiring), dan controlling (menahan/mengontrol).
2. Siswa dapat menggunakan berbagai keterampilan gerak dasar untuk Shooting (Menendang), Passing (menggiring), dan controlling (menahan/mengontrol).

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup.▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran<ul style="list-style-type: none">▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik melalui https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social Google classroom /WA grup▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.<ul style="list-style-type: none">▪ Berdoa dan salam	15 menit

D. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui [Google classroom](#) /WA grup)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

ABDUL MUJIB,S.Pd.SD
NIP. 19701231 199303 1 080

Jorok Tiram September ,2020
Guru PJOK,

ASRARUDDIN,S.Pd
NIP. 19851231 201502 1 001

