

## 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"><li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li><li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> (<a href="https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup">https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup</a>.)</li><li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19</li></ul>	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran</li><li>▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video melalui <a href="https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup">https://classroom.google.com/c/MTc3MjI2ODQ0Mzc2/WAgrup</a>. bentuk- bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik</li><li>▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru</li><li>▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu</li><li>▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas</li><li>▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial</li><li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.</li><li>▪ Berdoa dan salam</li></ul>	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, 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"><li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li><li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> <a href="https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup">https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup</a>.</li><li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap <del>belaiar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi</del></li></ul>	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran</li><li>▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik melalui <a href="https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup">https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup</a>.</li><li>▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru</li><li>▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu</li><li>▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas</li><li>▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social <a href="https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup">https://classroom.google.com/c/MTc3Mjl2ODQ0Mzc2/WA grup</a>.</li><li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.</li><li>▪ Berdoa dan salam</li></ul>	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"><li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li><li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring</i> <a href="https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup">https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup</a>.</li><li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19</li></ul>	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak dan Latihan kepada peserta didik melalui <a href="https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup">https://classroom.google.com/c/MTC3MjI2ODQ0Mzc2/WA grup</a></li></ul></li><li>▪ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru</li><li>▪ Peserta didik melakukan hasil analisis materi di video sesuai dengan penjelasan guru secara individu</li><li>▪ Peserta didik membuat video saat melakukan gerakan atau presentasi tugas</li><li>▪ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social <a href="#">Google classroom</a> /<i>WA grup</i></li><li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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"><li>▪ Berdoa dan salam</li></ul></li></ul>	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

