

**RIZALDY DWI CAHYONO**

**KELOMPOK : 3**

**Tugas : 3 RPP DARING**



**ASAL SEKOLAH : UPTD SD NEGERI BATOKABAN 1**

**KECAMATAN : KONANG , KABUPATEN : BANGKALAN**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Negeri Batokaban 1  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Permainan Bola Voli  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )

**A. Kompetensi Inti**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	3.1.1 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing atas 3.1.2 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing bawah
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. *	4.1.1 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing atas sesuai dengan prosedur 4.1.2 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing bawah sesuai dengan prosedur

**C. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Scientific Learning / Daring
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

**D. Media Pembelajaran**

1. HP Android
2. Laptop

**E. Sumber Belajar**

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li> <li>▪ Guru menyapa siswanya melalui via video call bersama muridnya.</li> <li>▪ Salam spanya dengan ye-yel semangat yang biasa di lakukan sebelum pembelajaran di mualai</li> <li>▪ ( guru : semangat pagiiiiiii.....)</li> <li>▪ (siswa : pagi.....pagi....pagi... seeeee-maaaaa-ngatttt yessss!</li> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring ( video Whatsapp Group )</i></li> <li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19</li> </ul>	<p>20 menit</p>
<p><b>Inti</b></p>	<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</li> <li>➤ <i>Mengamati</i></li> <li>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran <b>passing bawah</b> yang diberikan oleh guru.</li> <li>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran <b>passing atas</b> yang diberikan oleh guru</li> <li>➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i> Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru</li> <li>➤ <i>Mencoba</i></li> <li>▪ Peserta didik melakukan gerakan passing bawah dan pasing atas sambil direkam menggunakan kamera dari hp android.</li> <li>➤ <i>Menalar</i> Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video pembelajaran dari guru PJOK</li> <li>➤ <i>Mengkomunikasikan</i> Peserta didik mengirim video gerakan passing atas dan passing bawah ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama.</li> <li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhirpembelajaran.</li> </ul>	<p>60 menit</p>

<b>Penutup</b>	<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>▪ Guru memberikan apresiasi berupa ucapan baik bahwa siswanya masih senantiasa bersemangat mengikuti pembelajaran daring ini</li> <li>▪ Berdoa dan salam</li> </ul>	10 menit
----------------	--	----------

**G. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring )
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WhatsApp)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Bangkalan, ..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin,S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C,S.Pd  
NIP. -

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Negeri Batokaban 1  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Lompat jauh  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )

**A. Kompetensi Inti**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh
4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur 4.3.2 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur

**C. Metode Pembelajaran**

- a. Pendekatan : Scientific Learning / Daring
- b. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

**D. Media Pembelajaran**

- a. HP Android
- b. Laptop

**E. Sumber Belajar**

- a. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- b. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- c. Modul/bahan ajar,
- d. Internet,
- e. Sumber lain yang relevan

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li> <li>▪ Guru menyapa siswanya melalui via video call bersama muridnya.</li> <li>▪ Salam sapanya dengan ye-yel semangat yang biasa di lakukan sebelum pembelajaran di mualai</li> <li>▪ ( guru : semangat pagiiiiiii.....)</li> <li>▪ (siswa : pagi.....pagi....pagi... seeeee-maaaaa-ngatttt yessss!</li> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring ( video Whatsapp Group )</i></li> <li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19</li> </ul>	20 menit
<b>Inti</b>	<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</li> <li>➤ <i>Mengamati</i></li> <li>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran <b>Lompat jauh</b> yang diberikan oleh guru.</li> <li>➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i> Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru</li> <li>➤ <i>Mencoba</i></li> <li>▪ Peserta didik melakukan tahap pertahap gerakan lompat jauh sambil direkam menggunakan kamera dari hp android.</li> <li>➤ <i>Menalar</i> Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video pembelajaran dari guru PJOK</li> <li>➤ <i>Mengkomunikasikan</i> Peserta didik mengirim video gerakan lompat jauh ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama.</li> <li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>	60 menit

<b>Penutup</b>	<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>▪ Guru memberikan apresiasi berupa ucapan trimakasih dan selalu semangat kepada siswanya yang masih senantiasa bersemangat mengikuti pembelajaran daring ini</li> <li>▪ Berdoa dan salam</li> </ul>	10 menit
----------------	--	----------

**G. PENILAIAN**

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring )
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WhatsApp)
- c. Penilain Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Bangkalan,..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin,S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C,S.Pd  
NIP. -

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Negeri Batokaban 1  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )

**A. Kompetensi Inti**

- a. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- b. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- c. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- d. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lompat tali
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardiorespiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lompat tali

**C. Metode Pembelajaran**

- a. Pendekatan : Scientific Learning / Daring
- b. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

**D. Media Pembelajaran**

- a. HP Android
- b. Laptop

**E. Sumber Belajar**

- a. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- b. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- c. Modul/bahan ajar,
- d. Internet,
- e. Sumber lain yang relevan



## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai.</li> <li>▪ Guru menyapa siswanya melalui via video call bersama muridnya.</li> <li>▪ Salam spanya dengan ye-yel semangat yang biasa di lakukan sebelum pembelajaran di mualai</li> <li>▪ ( guru : semangat pagiiiiiii.....)</li> <li>▪ (siswa : pagi.....pagi....pagi... seeeee-maaaaa-ngatttt yessss!</li> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik <i>via Grup Daring ( video Whatsapp Group )</i></li> <li>▪ Guru membimbing dan memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus covid 19</li> </ul>	20 menit
<b>Inti</b>	<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</li> <li>➤ <i>Mengamati</i></li> <li>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran Latihan daya tahan jantung dan paru – paru yang diberikan oleh guru.</li> <li>▪ Peserta didik mengamati video pembelajaran</li> <li>▪ <b>Daya tahan jantung dan paru-paru</b> Yang meliputi video latihan lari bolak balik dan video lompat tali yang diberikan oleh guru</li> <li>➤ <i>Mengumpulkan Informasi</i> Peserta didik mengumpulkan informasi dari video penjelasan yang diberikan guru</li> <li>➤ <i>Mencoba</i></li> <li>▪ Peserta didik melakukan gerakan yang ada di video, yaitu melakukan : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ latihan lari bolak balik yang jaraknya 1meter di lakukan 10x putaran</li> <li>▪ latihan lompat tali di lakukan selama 2menit dan direkam menggunakan kamera dari hp android.</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Menalar</i> Peserta didik melakukan analisis terhadap video gerakan yang mereka lakukan sendiri, video pembelajaran dari guru PJOK</li> <li>➤ <i>Mengkomunikasikan</i> Peserta didik mengirim video gerakan passing atas dan passing bawah ke grup Whatsapp untuk didiskusikan bersama.</li> </ul>	60 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<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>▪ Guru memberikan apresiasi berupa ucapan semangat bahwa siswanya masih senantiasa bersemangat mengikuti pembelajaran daring ini</li> <li>▪ Berdoa dan salam</li> </ul>	10 menit

#### G. PENILAIAN

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap saat komunikasi di Daring )
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WhatsApp)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Bangkalan, ..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin, S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C, S.Pd  
NIP. -

**RIZALDY DWI CAHYONO**

**KELOMPOK : 3**

**Tugas : 3 RPP (13 Komponen)**



**ASAL SEKOLAH : UPTD SD NEGERI BATOKABAN 1**

**KECAMATAN : KONANG , KABUPATEN : BANGKALAN**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: UPTD SD Negeri Batokaban 1</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Materi</b>	<b>: Permainan Bola Voli</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: V (Lima) / 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )</b>

**A. Kompetensi Inti (KI)**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	3.1.3 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing atas 3.1.4 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Passing bawah
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. *	4.1.3 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing atas sesuai dengan prosedur 4.1.4 Melakukan gerak kombinasi gerak Passing bawah sesuai dengan prosedur

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat mengetahui gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli
2. Siswa dapat mengetahui gerak dasar passing atas dalam permainan bola voli

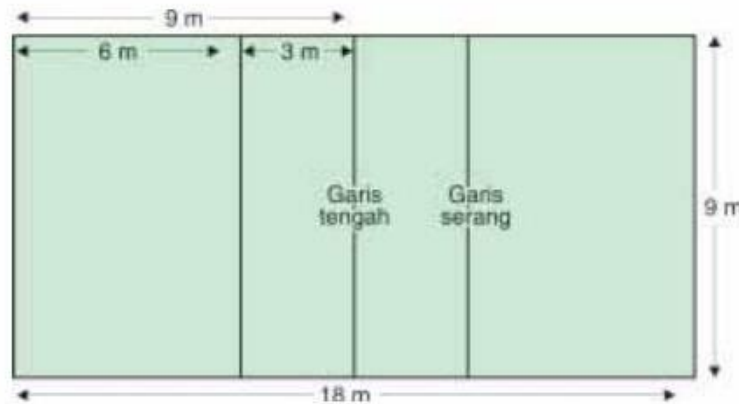
**D. Materi Pembelajaran**

Bolavoli:

- Passing bawah
- Passing atas

## 2. Bola voli

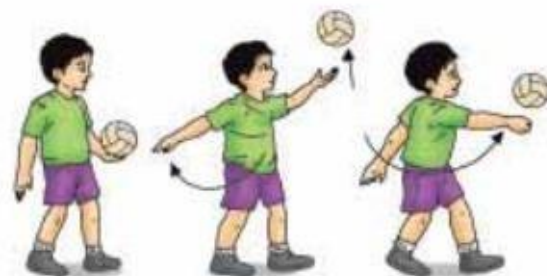
Seperti sepak bola, bola voli adalah cabang olahraga beregu. Setiap regu berjumlah 6 pemain. Permainan bola voli dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang. Lapangan bola dalam ukuran standar adalah sebagai berikut.



Gambar 1.21 Lapangan bola voli

### Keterangan gambar:

1. Panjang lapangan : 18 meter
  2. Lebar lapangan : 9 meter
  3. Lebar garis serang : 3 meter
  4. Tinggi net :
    - a. Putera : 2,43 m
    - b. Puteri : 2,24 m
- 
- b) Bola dipegang dengan tangan kiri.
  - c) Bola dilambungkan ke atas.
  - d) Gerakkan tangan kanan ke belakang lewat bawah.
  - e) Ayunkan ke depan atas lewat bawah untuk memukul bola.



Gambar 1.22 Cara melakukan servis bawah

## **b. Passing**

Passing dalam permainan bola voli ada dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

### 1) *Passing atas*

#### a) *Tahap persiapan*

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- Jari tangan dibuka melengkung ke dalam.
- Pergelangan tangan ditekuk.
- Lengan dibengkokkan di muka dahi.

#### b) *Tahap gerakan*

- Dorong kedua lengan saat datangnya bola.
- Usahakan bola yang didorong mengenai jari-jari tangan.
- Bola yang didorong berada di tengah-tengah atas wajah.

#### c) *Tahap akhir*

- Tumit diangkat.
- Pinggul dan lutut naik serta lengan lurus ke atas.
- Pandangan mengikuti arah datangnya bola.



**Gambar 1.24** *Cara melakukan passing atas*

## 2) *Passing bawah*

### a) *Tahap persiapan*

- Sikap kaki kuda-kuda dengan lutut sedikit dilipat.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan bertumpu pada kedua kaki.

### b) *Tahap gerakan*

- Saat bola datang, kedua lengan diturunkan ke bawah.
- Salah satu telapak tangan memegang telapak tangan yang lain.
- Bola yang datang dipukul antara pergelangan tangan dan siku.
- Sewaktu bola datang, badan menghadap ke arah bola.

### c) *Tahap akhir*

- Tumit diangkat.
- Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- Pandangan ke arah gerakan bola.



Gambar 1.25 Cara melakukan *passing bawah*

## E. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

## F. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (<i>Menghargai kedisiplinan siswa</i>)</li><li>• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap</i></li></ul>	20 menit

	<p><i>disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>.</li> <li>• Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas</li> <li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i>, <i>kerja sama</i>, dan <i>mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</li> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Passing Bawah dan Pasing Atas</i>	
<b>Sintak Model Pembelajaran</b>  Stimulation (stimulasi/pemberian)	<b>KEGIATAN LITERASI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembiasaan membaca 15 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kisah masa kecil salah satu tokoh dunia / agama ( <i>Misal : Ibnu Sina, Isaac Newton , nabi dan rasul, orang orang soleh dll</i>).</li> </ul>	60 menit



rangsangan)

- Sebelum membacakan buku, guru menjelaskan tujuan **kegiatan literasi** dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:
  - apa yang tergambar pada sampul buku?
  - apa judul buku?
  - kira-kira buku ini menceritakan apa?
  - pernahkah kamu membaca judul seperti itu?
  - apa saja yang kamu ingin ketahui dari buku ini?
- Guru membacakan cerita pada buku dan menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. Siswa menyimak dengan seksama.
- Setelah guru membacakan buku, siswa diminta menuliskan kesimpulan / ringkasan cerita pada selembar kertas berwarna.
- Menyegarkan suasana kembali dengan menyanyikan **salah satu lagu anak-anak**.
- Berikan penguatan bahwa cita – cita, apapun itu harus di capai dengan kerja keras.
  
- Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : *Passing Bawah dan Pasing atas* dengan cara :
  - **Melihat** (tanpa atau dengan Alat)  
Menayangkan gambar/foto/video yang relevan
  - **Mengamati**  
Lembar kerja materi : *Passing Bawah dan passing atas*  
pemberian contoh-contoh materi : *Passing Bawah dan passing atas* untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb
  - **Membaca**.  
Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan : *Passing Bawah dan passing atas*
  - **Menulis**  
Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait : *Passing Bawah dan passing atas*
  - **Mendengar**  
Pemberian materi : *Passing Bawah dan passing atas* oleh guru
  - **Menyimak**  
Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :  
: *Passing Bawah dan passing atas*
- Siswa diajak untuk melatih rasa **syukur**, kesungguhan dan **kedisiplinan**, ketelitian, mencari informasi

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempertunjukkan hasil kerja kelompoknya untuk menarikan tari hasil kreasi kelompok yang merupakan kreasi dari daerah di Indonesia. Siswa berlatih kembali beberapa gerakan hasil kreasinya dengan mengikuti irama dan ketukan dari musik pengiring tarian tersebut. Siswa bekerja sama dengan kelompoknya agar menghasilkan harmoni yang indah</li> <li>• Siswa dan guru merayakan kegiatan pembelajaran dengan bernyanyi dan bermain peran</li> </ul>	
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p><b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p><i>: Passing Bawah dan passing atas</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat</p>	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati dengan seksama materi sub <i>: Passing Bawah dan passing atas</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya</li> </ul> <p><b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi <i>: Passing Bawah dan passing atas</i> yang sedang dipelajari</li> </ul> <p><b>Aktivitas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi <i>: Passing Bawah dan passing atas</i> yang sedang dipelajari</li> </ul> <p><b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi <i>: Passing Bawah dan passing atas</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru</li> </ul>	

	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b>  Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p><b>Mendiskusikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi : <i>Passing Bawah dan pasing atas</i></li> </ul> <p><b>Mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencatat semua informasi tentang materi : <i>Passing Bawah atas atas</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar</li> </ul> <p><b>Mempresentasikan ulang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sub tema : <i>Passing bawah dan pasing atas</i> sesuai dengan pemahamannya</li> </ul> <p><b>Saling tukar informasi</b> tentang materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• : <i>Passing Bawah dan pasing atas</i></li> </ul> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat</p>	
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>  Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p><b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi :  : <i>Passing Bawah dan pasing atas</i></p> <p>mengolah informasi dari materi : <i>Passing Bawah dan pasing atas</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi : <i>Passing Bawah dan pasing atas</i></p>	
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>  Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur,</p>	

	<p>teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</p> <p>: <i>Passing Bawah dan passing atas</i></p> <p><b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>Menyampaikan hasil diskusi tentang materi : <i>Passing Bawah dan passing atas</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p>Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</p> <p>: <i>Passing Bawah dan passing atas</i></p> <p>Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi : <i>Passing Bawah dan passing atas</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan</p> <p>Bertanya atas presentasi tentang materi : <i>Passing Bawah</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :</p> <p>: <i>Passing Bawah dan passing atas</i></p> <p>Menjawab pertanyaan tentang materi : <i>Passing Bawah</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan</p> <p>Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi : <i>Passing Bawah</i> yang akan selesai dipelajari</p> <p>Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi : <i>Passing Bawah</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran</p>	
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>		
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➤ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> </li> </ul> <p>Materi tentang sub tema: yang baru dilakukan</p>	15 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b>Disiplin, kerjasama, dan syukur</b></li> <li>• Siswa menyanyikan <i>lagu gembira</i></li> <li>• Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	
--	---	--

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	spek Perilaku yang Dinilai				jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1		75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

**- Penilaian Diri**

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	umlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	setika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4		100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

**- Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	umlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	aku menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	melaksanakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	arah saat diberi kritik.	100				
5			50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

## 2. Pengetahuan

- **Tertulis Pilihan Ganda** (*lihat lampiran*)
- **Tertulis Uraian** (*lihat lampiran*)
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

### Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan** (*lihat lampiran*)

Tugas Rumah

- a) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- b) Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- c) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

## 3. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

### Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

### Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**(lihat lampiran)  
Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll
- **Penilaian Produk**(lihat lampiran)
- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll  
Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					



#### **4. Pembelajaran Remedial**

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

#### **5. Pembelajaran Pengayaan**

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

### **J. Sumber dan Referensi**

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

Bangkalan, ..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin, S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C, S.Pd  
NIP. -

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Negeri Batokaban 1  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Lompat jauh  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )

**A. Kompetensi Inti**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.4 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.4.1 Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh 3.4.2 Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur 4.3.4 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur

**C. Materi pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan langkah- langkah yang benar dan baik
2. Siswa dapat mengerti tahapan apa saja yang ada di lompat jauh

**D. Materi Pembelajaran.**

Lompat Jauh:

- Awalan
- Tolakan
- Melayang
- Mendarat

## 2. Teknik dasar lompat

Lompat dalam atletik ada dua, yaitu lompat jauh dan lompat tinggi.

### a. Teknik dasar lompat jauh

Lompat adalah gerakan berpindah dengan menumpu pada satu kaki. Teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

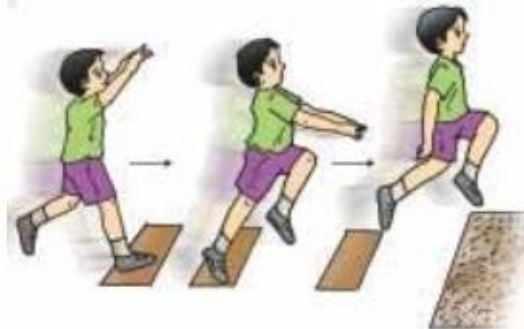
#### 1) Awalan

Awalan yang baik akan menghasilkan lompatan yang bagus atau jauh. Tujuan melakukan awalan, yaitu mendapatkan kecepatan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang optimal. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dari jarak 40–50 meter pada garis lintasan. Pada saat menumpu papan tumpuan, jangan mengubah kecepatan lari.

#### 2) Tolakan

Tahap menolak pada papan tumpuan perlu diperhatikan. Cara-cara melakukan tolakan yang baik adalah sebagai berikut.

- a) Menolak menggunakan kaki yang terkuat.
- b) Pada saat melakukan tolakan badan agak ditegakkan, kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan bagian atas.
- c) Urutan tolakan kaki dimulai dari papan tumpuan, tumit, telapak kaki dan terus pada ujung telapak kaki.
- d) Pada saat menolak, tidak boleh melewati garis atau papan tumpuan.



Gambar 1.33 Cara melakukan tolakan

#### 3) Melayang

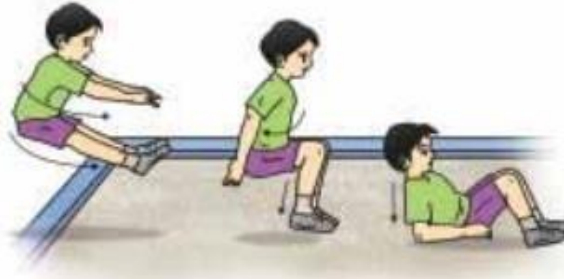
Gerakan melayang adalah gerakan badan di udara sebelum melakukan pendaratan. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang, antara lain sebagai berikut.

- a) Kedua lutut ditekuk.
- b) Kedua lengan diletakkan di samping badan. Saat akan mendarat kedua kaki dan lengan diluruskan dan berat badan dibawa ke depan.

#### 4) Mendarat

Mendarat merupakan tahap akhir dari lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat mendarat, antara lain sebagai berikut.

- Pada saat mendarat, kedua tumit kaki agak rapat.
- Lutut ditekuk dalam posisi jongkok.
- Berat badan dibawa ke depan.
- Kedua lengan menyentuh tempat pendaratan.
- Pandangan ke arah depan.



Gambar 1.34 Cara mendarat

#### E. Metode pembelajaran

- Pendekatan : Scientific Learning / Daring
- Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

#### F. Langkah- langkah pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (<b>Menghargai kedisiplinan siswa</b>)</li> <li>Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <b>sikap disiplin</b> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</li> <li>Menyanyikan salah satu <b>Lagu Wajib/Lagu Nasional</b>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <b>Nasionalisme</b>.</li> <li>Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas</li> <li>Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <b>disiplin, kerja sama, dan mandiri</b> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> <li></li> </ul>	20 menit

	<p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</li> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Awalan</i>	
<p><b>Sintak Model Pembelajaran</b></p> <p>Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)</p>	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembiasaan membaca 15 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kisah masa kecil salah satu tokoh dunia / agama ( <i>Misal : Ibnu Sina, Isaac Newton , nabi dan rasul, orang orang soleh dll</i>).</li> <li>• Sebelum membacakan buku, guru menjelaskan tujuan <b>kegiatan literasi</b> dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- apa yang tergambar pada sampul buku?</li> <li>- apa judul buku?</li> <li>- kira-kira buku ini menceritakan apa?</li> <li>- pernahkah kamu membaca judul seperti itu?</li> <li>- apa saja yang kamu ingin ketahui dari buku ini?</li> </ul> </li> <li>• Guru membacakan cerita pada buku dan menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. Siswa menyimak dengan seksama.</li> <li>• Setelah guru membacakan buku, siswa diminta menuliskan kesimpulan / ringkasan cerita pada</li> </ul>	60 menit

selembar kertas berwarna.

- Menyegarkan suasana kembali dengan menyanyikan *salah satu lagu anak-anak*.
- Berikan penguatan bahwa cita – cita, apapun itu harus di capai dengan kerja keras.

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat

- dengan cara :
  - **Melihat** (tanpa atau dengan Alat)  
Menayangkan gambar/foto/video yang relevan
  - **Mengamati**  
Lembar kerja materi : *Awalan*  
pemberian contoh-contoh materi : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat  
untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb
  - **Membaca.**  
Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat
  - **Menulis**  
Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat
  - **Mendengar**  
Pemberian materi : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat  
oleh guru
  - **Menyimak**  
Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :  
: Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat
- Siswa diajak untuk melatih rasa *syukur*, kesungguhan dan *kedisiplinan*, ketelitian, mencari informasi
- Siswa mempertunjukkan hasil kerja kelompoknya untuk menarik tari hasil kreasi kelompok yang merupakan kreasi dari daerah di Indonesia. Siswa berlatih kembali beberapa gerakan hasil kreasinya dengan mengikuti irama dan ketukan dari musik pengiring tarian tersebut. Siswa bekerja sama dengan kelompoknya agar menghasilkan harmoni yang indah
- Siswa dan guru merayakan kegiatan pembelajaran dengan bernyanyi dan bermain peran

<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p><b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p>: Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat</p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat</p>	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b>  Mengamati dengan seksama materi sub : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya</li> </ul> <p><b>Membaca sumber lain selain buku teks</b>  Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat yang sedang dipelajari</p> <p><b>Aktivitas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi yang sedang dipelajari</li> </ul> <p><b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi : yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru</li> </ul> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p><b>Mendiskusikan</b>  Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat</p> <p><b>Mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencatat semua informasi tentang materi : <i>Awal</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan</li> </ul>	

	<p>benar</p> <p><b>Mempresentasikan ulang</b> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sub tema : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat sesuai dengan pemahamannya</p> <p><b>Saling tukar informasi</b> tentang materi: : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat</p>	
Data processing (pengolahan Data)	<p><u><b>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b></u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : : Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat mengolah informasi dari materi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi : <i>Awalan</i></p>	
Verification (pembuktian)	<p><u><b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b></u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : : A Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat <b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><u><b>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</b></u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi tentang materi berupa</p>	



	<p>kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p>Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</p> <p>: A Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat</p> <p>Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi : <i>Awalandan</i> ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan</p> <p>Bertanya atas presentasi tentang materi : <i>Awalanyang</i> dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :</p> <p>: Awalan, Tolakan, Melayang dan mendarat</p> <p>Menjawab pertanyaan tentang materi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan</p> <p>Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi yang akan selesai dipelajari</p> <p>Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran</p>	
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>		
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➤ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> <p>Materi tentang sub tema: yang baru dilakukan</p> </li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b><i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i></b></li> <li>• Siswa menyanyikan <i>lagu gembira</i></li> <li>• Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan</li> </ul>	<p>10 Menit</p>

	dengan sabun	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 6. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	spek Perilaku yang Dinilai				umlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1		75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### - Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	setika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4		100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

**- Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...  
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	dia menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	arah saat diberi kritik.	100				
5			50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

- 50,01 – 75,00 = Baik (B)  
 25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

## 7. Pengetahuan

- **Tertulis Pilihan Ganda** (*lihat lampiran*)
- **Tertulis Uraian** (*lihat lampiran*)
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

### Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan** (*lihat lampiran*)

Tugas Rumah

- Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

## 8. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

### Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

### Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**(lihat lampiran)  
Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll
- **Penilaian Produk**(lihat lampiran)
- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll  
Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

### 9. Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

### 10. Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

## **J. Sumber dan Referensi**

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

Bangkalan, ..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin,S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C,S.Pd  
NIP. -

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
DARING**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Negeri Batokaban 1  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Materi** : Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 menit (1 Pertemuan Daring )

**A. Kompetensi Inti**

- a. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- b. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- c. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- d. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lompat tali
4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>cardiorespiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lompat tali

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*).
2. Siswa mencoba latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*) yang telah diperagakan oleh guru.
3. Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
4. Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.

#### D. Materi Pembelajaran.

- Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*)

#### E. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

#### F. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (<i>Menghargai kedisiplinan siswa</i>)</li><li>• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</li><li>• Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>.</li><li>• Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas</li><li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerja sama, dan mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li></ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</li><li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li><li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li></ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li><li>• Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka</li></ul>	20 menit



	<p>peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i>	
<p><b>Sintak Model Pembelajaran</b></p> <p>Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembiasaan membaca 15 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kisah masa kecil salah satu tokoh dunia / agama ( <i>Misal : Ibnu Sina, Isaac Newton , nabi dan rasul, orang orang soleh dll</i>).</li> <li>• Sebelum membacakan buku, guru menjelaskan tujuan <b>kegiatan literasi</b> dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- apa yang tergambar pada sampul buku?</li> <li>- apa judul buku?</li> <li>- kira-kira buku ini menceritakan apa?</li> <li>- pernahkah kamu membaca judul seperti itu?</li> <li>- apa saja yang kamu ingin ketahui dari buku ini?</li> </ul> </li> <li>• Guru membacakan cerita pada buku dan menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. Siswa menyimak dengan seksama.</li> <li>• Setelah guru membacakan buku, siswa diminta menuliskan kesimpulan / ringkasan cerita pada selembar kertas berwarna.</li> <li>• Menyegarkan suasana kembali dengan menyanyikan <b>salah satu lagu anak-anak</b>.</li> <li>• Berikan penguatan bahwa cita – cita, apapun itu harus di capai dengan kerja keras.</li> <li>• Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan</li> <li>➤ <b>Mengamati</b> Lembar kerja materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> </ul> </li> </ul>	60 menit

	<p>pemberian contoh-contoh materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Membaca.</b> Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> <li>➤ <b>Menulis</b> Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> <li>➤ <b>Mendengar</b> Pemberian materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> oleh guru</li> <li>➤ <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diajak untuk melatih rasa <b>syukur</b>, kesungguhan dan <b>kedisiplinan</b>, ketelitian, mencari informasi</li> <li>• Siswa mempertunjukkan hasil kerja kelompoknya untuk menarikan tari hasil kreasi kelompok yang merupakan kreasi dari daerah di Indonesia. Siswa berlatih kembali beberapa gerakan hasil kreasinya dengan mengikuti irama dan ketukan dari musik pengiring tarian tersebut. Siswa bekerja sama dengan kelompoknya agar menghasilkan harmoni yang indah</li> <li>• Siswa dan guru merayakan kegiatan pembelajaran dengan bernyanyi dan bermain peran</li> </ul>	
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :  : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat</p>	
<p>Data</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p>	

<p>collection (pengumpulan data)</p>	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati dengan seksama materi sub : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya</li> </ul> <p><b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang sedang dipelajari</li> </ul> <p><b>Aktivitas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang sedang dipelajari</li> </ul> <p><b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru</li> </ul> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p><b>Mendiskusikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> </ul> <p><b>Mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencatat semua informasi tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar</li> </ul> <p><b>Mempresentasikan ulang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sub tema : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> sesuai dengan pemahamannya</li> </ul> <p><b>Saling tukar informasi</b> tentang materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>: <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></li> </ul> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui</p>	
--	---	--

	berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat	
Data processing (pengolahan Data)	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p><b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi :</p> <p>: <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p> <p>mengolah informasi dari materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p>	
Verification (pembuktian)	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</p> <p>: <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p> <p><b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>Menyampaikan hasil diskusi tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p>Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</p> <p>: <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p> <p>Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan</p> <p>Bertanya atas presentasi tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p>	

	<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i></p> <p>Menjawab pertanyaan tentang materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan</p> <p>Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang akan selesai dipelajari</p> <p>Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi : <i>Latihan Daya tahan jantung dan paru-paru</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran</p>	
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>		
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➤ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> <p>Materi tentang sub tema: yang baru dilakukan</p> </li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b><i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i></b></li> <li>• Siswa menyanyikan <b><i>lagu gembira</i></b></li> <li>• Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	<p>10 Menit</p>

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 11. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	spek Perilaku yang Dinilai				umlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1		75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### - Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	setika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4		100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

**- Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...  
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	dia menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	arah saat diberi kritik.	100				
5			50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

## 12. Pengetahuan

- **Tertulis Pilihan Ganda** (*lihat lampiran*)
- **Tertulis Uraian** (*lihat lampiran*)
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

### Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan** (*lihat lampiran*)  
Tugas Rumah
  - g) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
  - h) Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
  - i) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

## 13. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**  
Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

### Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

### Instrumen Penilaian Diskusi



No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**(lihat lampiran)  
Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll
- **Penilaian Produk**(lihat lampiran)
- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll  
Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

#### 14. Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

#### 15. Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

#### J. Sumber dan Referensi

- a. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- b. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- c. Modul/bahan ajar,
- d. Internet,
- e. Sumber lain yang relevan

Bangkalan, ..... 2020

Mengetahui :

Kepala UPTD SD Negeri Batokaban 1

Guru PJOK

Sjamsul Arifin, S.Pd  
NIP.

Rizaldy Dwi C, S.Pd  
NIP. -