

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP
(RPP)

Sekolah : MAN 2 Kota Palu
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/Genap
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Jam pelajaran)

Kompetensi Dasar	Kegiatan Pendahuluan
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME untuk memulai pembelajaran 2. Menanyakan kabar siswa dan meningkatkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan 3. Menyampaikan motivasi tentang penting aktivitas kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan 4. Menjelaskan poin-poin yang dapat dicapai dalam pembelajaran online aktivitas kebugaran jasmani serta peserta didik dipersilahkan mendownload aplikasi tersebut yang tersedia di playstore
Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Inti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi gerakan latihan kebugaran jasmani yang terdapat dalam aplikasi 30 hari tantangan kebugaran jasmani (<i>Leap Fitness Group</i>) 2. Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan, untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh pada masa penanggulangan pandemi covid 19 3. Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan arahan terkait penggunaan aplikasi aplikasi 30 hari tantangan kebugaran jasmani (<i>Leap Fitness Group</i>) 2. Guru Memberikan Kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi hal-hal yang belum dipahami dalam aplikasi tersebut, termasuk bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang sulit untuk dipraktikkan 3. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan –gerakan kebugaran jasmani dalam aplikasi yang sudah diberikan atau disediakan dan selalu mendengar arahan-arahan dari guru pengampu mata pelajaran 4. Peserta didik membuat laporan hasil pelaksanaan aktivitas kebugaran jasmani dalam format lembaran hasil kebugaran jasmani yang sudah disediakan oleh guru mata pelajaran yang ditanda tangani oleh orang tua siswa
Media dan Sumber Belajar	Kegiatan Penutup
Media : <i>Smartphone, Laptop</i> Sumber Belajar : Aplikasi 30 hari tantangan kebugaran jasmani (<i>Leap Fitness Group</i>), Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan aktivitas kebugaran jasmani 2. Guru melakukan refleksi terkait dengan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani tersebut
Asesmen: a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan Portopolio.	

Mengetahui
Kepala MAN 2 Kota Palu

Drs. H. Muhammad Anas, M.Pd.I
NIP. 196608241994011001

Palu Maret 2020

Guru Mata Pelajaran

Zulfadli S.Pd
NIP. 199503242019031012

