

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Cibadak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu	: 3 X 45 Menit (Pertemuan ke 1)

1. Tujuan Pembelajaran :

Melalui model pembelajaran Discovery Learning dan metode Penugasan peserta didik dapat :

- (1). Menjelaskan tentang aktivitas pembelajaran **langkah kaki** (langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan dan langkah silang) dan **ayunan lengan** (ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke samping, ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, ayunan dua lengan depan belakang dan ayunan lengan silang depan di depan badan)
- (2). Menjelaskan tahapan latihan aktivitas pembelajaran langkah kaki dan ayunan lengan dengan penuh tanggung jawab, rasa ingin tahu, mandiri, dan disiplin.

2. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

Lapangan / ruangan, Stop watch, Peluit

2.1.2. Bahan :

Video tutorial Bahan ajar tentang video keterampilan gerak berirama

<https://youtu.be/17J-PIJfDQ>

<https://youtu.be/C1q8c8EOgqz>

<https://youtu.be/cWUyL5BaLU>

<https://youtu.be/x87vhzNQT7Y>

2.1.3. Pertanyaan :

Peserta didik diberikan pertanyaan seputar aktivitas gerak berirama dan manfaat bagi kebugaran jasmaninya

2.2. Siswa Berlatih Praktik / Mengerjakan Tugas halaman buku

- 1) Melalui WAG / Google Classroom, guru mengingatkan peserta didik untuk mempersiapkan diri dalam pembelajaran online, berdoa sebelum pembelajaran dimulai, menyampaikan materi yang akan diberikan, mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari, menyampaikan manfaat materi pembelajaran, tujuan pembelajaran, garis besar kegiatan, dan teknik penilaian yang akan digunakan.
- 2) Peserta didik menyimak tayangan video yang guru kirimkan via WAG / Google Classroom
- 3) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya via WAG / Google Classroom setelah menyimak tayangan video mengenai aktivitas **pembelajaran langkah kaki** (langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan dan langkah silang) dan **ayunan lengan** (ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke samping,

ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, ayunan dua lengan depan belakang dan ayunan lengan silang depan di depan badan);

- 4) Secara individu, peserta didik mencari informasi dari berbagai sumber tentang tahapan latihan aktivitas pembelajaran langkah kaki dan ayunan lengan
- 5) Siswa berlatih praktik tahapan latihan aktivitas pembelajaran langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan dan langkah silang) dan ayunan lengan (ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke samping, ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, ayunan dua lengan depan belakang dan ayunan lengan silang depan di depan badan)
- 6) Peserta didik mengerjakan tugas di halaman buku dari bahan ajar dan mengumpulkan tugas kemudian Guru memberikan kunci jawaban atau pembahasan tugas
- 7) Peserta didik membandingkan hasil yang sudah dikumpulkannya dengan kunci jawaban atau pembahasan yang guru berikan
- 8) Peserta didik dengan hasil tugas terbaik diapresiasi, peserta didik yang belum memberikan hasil terbaik dimotivasi.
- 9) Peserta menyimak penjelasan guru mengenai tahapan latihan aktivitas pembelajaran langkah kaki dan ayunan lengan via video dalam WAG / google classroom
- 10) Melalui WAG / Google Classroom, guru membimbing peserta didik untuk merefleksi proses dan materi pelajaran, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran, merencanakan kegiatan tindak lanjut, dan menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

2.3. Siswa Mempresentasikan Hasil Kerja Individu / Kelompok

Peserta didik secara individu atau kelompok melakukan hasil analisis sistematika latihan rangkaian pembelajaran langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama / ketukan dalam aktivitas gerak berirama, yang menekankan nilai-nilai : disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri dan kerja keras

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Hasil belajar peserta didik di nilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran di laporkan kepada guru yang berkenaan dengan kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang di peroleh dari forum diskusi pada classroom masing-masing.

2.4.2. Penilaian

a. Penilaian Sikap

Teknik : Observasi, Instrumen: Jurnal, contoh instrumen jurnal :

Lampiran 1. Indikator yang dinilai adalah :

- 1) Hadir tepat waktu pada kegiatan belajar daring;
- 2) Disiplin mengisi absen melalui google form yang link nya sudah di bagikan di WAG sebelum pembelajaran di mulai.
- 3) Tepat waktu mengerjakan kuis via Google Form atau di GCR
- 4) Siswa melakukan tanya jawab (merespon) dalam setiap kegiatan

b. Penilaian Pengetahuan

- 1) Teknik Penilaian : Penugasan,
- 2) Bentuk instrumen : Uraian,
- 3) Contoh Instrumen : Lampiran 2

c. Penilaian Keterampilan

Dalam pertemuan ini tidak dilakukan penilaian keterampilan, sehingga Lampiran 3 tidak ada.

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cibadak

Drs. H. Saufi Muchtadin, M.Pd
NIP. 196804101995121003

Cibadak, 18 September 2020
Guru Mata Pelajaran

Euis Ratna, S.Pd
NIP. 197803122006042006