

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP DARING)**

Satuan Pendidikan	: SMAS PALAPA MEDAN
Kelas / Semester	: X / GANJIL
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Kebugaran Jasmani (KD 3.5 dan 4.5)
Alokasi Waktu	: 6 JP (2 x pertemuan)

**A. Kompetensi Dasar**

3.5. Menganalisis Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan (daya tahan dan kekuatan) menggunakan instrument terstandar	4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep Latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan daya tahan dan kekuatan menggunakan instrument terstandar.
--	---

**B. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani serta cara melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.

**C. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dimulai dengan guru memberi salam dan Berdoa (zoom)</li> <li>2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li> <li>3. Memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus corona</li> </ol>	15 menit
Kegiatan inti Literasi C.Thinking Collaboration Communication Creativity	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan</li> <li>2. Guru memberikan bahan ajar berupa video Latihan kebugaran jasmani kepada peserta didik. <a href="https://youtu.be/hAf3SZMIRno">https://youtu.be/hAf3SZMIRno</a></li> <li>3. Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru. (<b>HOTS</b>)</li> <li>4. Peserta didik melakukan hasil analisis Latihan kebugaran jasmani sesuai dengan penjelasan guru secara individu. (<b>Resiprocal teaching</b>)</li> <li>5. Peserta didik membuat video saat melakukan Latihan kebugaran jasmani. (<b>TPACK</b>)</li> <li>6. Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring sosial. (<b>ICT</b>)</li> <li>7. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. (<b>Assessment</b>)</li> </ol>	105 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.</li> <li>2. Berdoa dan salam</li> </ol>	15 menit

**D. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WA, Google form, GC )
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui,  
Kepala SMAS PALAPA

Medan, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran  
PJOK

RASMAN PADANG, SP.d.M.M

ISMAIL PERANGIN-ANGIN, S.Si

SEKIAN DAN TERIMA KASIH