

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK N 1 P.Hilir
Kelas/ Semester	: X/ Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 kali Pertemuan (6 x 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan instrumen berstandar.
- 4.5 mempraktekkan hasil latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan instrumen berstandar

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebugaran jasmani ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan kebugaran jasmani dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi kebugaran jasmani (sesuai materi modul yang di <i>share</i> /diberikan); Melakukan <i>warming-up</i> secara mandiri bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring : Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang kebugaran jasmani dan mengarahkan siswa untuk menonton video di https://www.youtube.com/watch?v=iSsD3SQPyXUkebugaranjasmani Pertemuan 2 : Siswa di beri tugas membuat video beberapa gerakan kebugaran jasmani Pertemuan 3 : Guru memberikan UH materi kebugaran jasmani
Mengamati	Siswa menelaah materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi kebugaran jasmani
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Menggunakan gerakan kebugaran jasmani di rumah
Menalar	Mengkombinasikan keterampilan gerak pada saat gerak kebugaran jasmani dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	Memperagakan kombinasi gerak kebugaran jasmani yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom* dan pembuatan video latihan kebugaran jasmani dari masing2 siswa.

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Dairi, September 2020
Guru,

HORLEN SITUMORANG,S.S
NIP.197102122005021003

ALFONSO TAMPUBOLON, S. Pd
NIP.199103302019031012