

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah : MTS NEGERI 14 JOMBANG
 Mata Pelajaran : PENJASKES
 Kelas/Semester : IX/ GASAL
 Materi Pokok :KEBUGARAN JASMANI
 Alokasi Waktu : 2x30 Menit

A. Kompetensi Dasar

KOMPETENSI DASAR
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana
4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kesehatan dan keterampilan secara sederhana.

B. Tujuan Pembelajaran

- a) Memahami Berbagai macam latihan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan kelincahan
- b) Menjelaskan variasi macam latihan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan kelincahan.
- c) Melakukan aktivitas fisik dirumah dengan melakukan tugas gerak yang diberikan


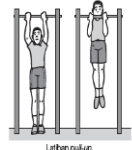

C. Materi Esensial

- 3.5.1 Siswa dapat memahami macam-macam latihan kebugaran jasmani
- 4.5.1 Siswa dapat mempraktikkan macam-macam latihan kebugaran jasmani

D. Media dan Sumber Belajar

- a) **Media:** Gambar gerakan dan video gerakan
- b) **Alat dan Bahan:** Laptop, Camera, HP dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas IX SMP dan MTs).
- c) **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lainyang relevan, internet https://youtu.be/rKDa_QmHyDA, <https://forms.gle/xo5mybmY1GnGLnkx9> sumber lain yang relevan

E. Kegiatan Pembelajaran(pertemuan I)

Pendahuluan		Guru menyampaikan salam kepada peserta didik melalui grup kelas online (aplikasi whatsapp atau messenger Facebook) dan mengajak berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran, serta mengecek kehadiran siswa yang aktif dalam pembelajaran online tersebut.
		Guru mensosialisasikan bahaya Virus Corona pada kehidupan manusia dan tetap menjaga kesehatan sesuai dengan standar protocol kesehatan.
		Guru Memberi informasi tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. Apabila materi ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menganalisis kebugaran jasmani
		Guru menjelaskan aktivitas yang akan di lakukan dan cara pengerjaannya.
Inti		Melalui pantauan keluarga di rumah, Peserta didik mengamati dan menganalisa permasalahan yang ada, lalu mengerjakan Tugas dirumah dengan menggunakan LKPD/ LKS terkait dengan kebugaran jasmani.

		Guru menayangkan gambar/video tentang cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan servis, drop shot, smash, netting, dan drive dalam permainan bulu tangkis melalui aplikasi google dan WA (liretasi Media dan Visual)
	b)	Materi/Tugas berupa link https://forms.gle/xo5mybmY1GnGLnkx9 diberikan melalui daring Google Formulir dan youtube dibagikan ke siswa melalui Aplikasi <i>Whatsapp</i> .
	c)	Setelah Peserta didik melihat pembelajaran yang diberikan dan mengerjakan tugas yang diberikan berdasarkan waktu yang telah ditentukan kemudian mengirimkan hasil pekerjaan dalam bentuk laporan melalui Aplikasi https://forms.gle/xo5mybmY1GnGLnkx9 .
Penutup	a)	Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya melalui Daring
	b)	Guru memberikan pesan agar siswa tetap belajar di rumah selama Pandemi Covid-19

F. PENILAIAN

TEKNIK	MODEL	LINK
Pengamatansikap	Absensi siswa	https://forms.gle/oA75nrFMihky9wTE6
Kognitif	Melihat materi vidio	https://youtu.be/rKDa_QmHyDA
Praktik	1. Membuat vidio penugasan	https://forms.gle/xo5mybmY1GnGLnkx9
	2. Penugasan Quis/soal	https://forms.gle/N6nVsYm15LSq1uxX9

Megaluh , 17 Juli 2020

Mengetahui
Kepala MTsN 14 Jombang

Guru Mata Pelajaran

SUTAJI, S.Pd.M.Pd
NIP. 195709131988021001

ISMAIL HASAN, S.Pd

❖ **Lampiran-lampiranRPP:**

I. Lampiran 1 (SIKAP)

**LEMBAR PENILAIAN (LP) 1 TERKAIT AFEKTIF
FORMAT PENGAMATAN PERILAKU BERKARAKTER DAN KETRAMPILAN SOSIAL**

Penilaian berdasarkan perilaku peserta didik selama PJJ dengan skor maksimal 15.

Penilaian dengan rentang skor 1-4 ;

1=Sangat kurang 2=Kurang 3=Cukup 4=Baik 5=SANGAT BAIK

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 25$$

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU SELAMA DARING**

No	Nama peserta didik	KEDISIPLINAN			SKOR
		TEPAT WAKTU ABSENSI	TEPAT WAKTU PENUGASAN	TEPAT WAKTU PENGIRIMAN TUGAS	
<u>1</u>	<u>ANDINE PUTRI</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					

II. Penilaian Pengetahuan

Untuk penilaian pengetahuan memakai google formulir

<https://forms.gle/q6dcJwQAmteP8Law5>

➤ Penskoran langsung di google formulir nilai akan muncul per KD (CONTOH)

NO	NIS	NAMA	BENAR/SALAH								NILAI/KD				NILAI AKHIR
			1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	
1	001	DINA	1	1	1	1		1	1	1	100	100	50	100	87,5
2															
3															
4															
5															

Rumus :

1 =arrayformula(if(row(\$A:\$A)=1;"NO1";ARRAYFORMULA(IF((F:F)=8;1;""))))

2 =IFERROR(VLOOKUP(\$B6;NILAI;11+D\$5;0);"")

3 =100*count(D6:E6)/2

III. Lembar Pengamatan videoPraktik siswa

Nama Siswa

.....No.Absen.....

No	Materi	Sikap awal Skor :1-3	Gerakan Skor :1-4	Sikap Akhir Skor: 1-3	Skor
1.	Melakukan gerak push up	2	2	2	15
2.	Melakukan gerakan pull up				
3.	Melakukan gerakan sit up				
4.	Melakukan gerakan back up				
	JUMLAH PEROLEHAN SKOR				

NILAI KINERJA = JUMLAH PEROLEHAN SKOR : 40 X 100