

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

(DARING)

Nama Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seputih Agung
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester : XI/ Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit

KOMPETENSI INTI :

KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN:

Kompetensi Dasar	Indikator Hasil Pembelajaran
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugara jasmani dengan keterampilan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar	Menjelaskan Pengertian kebugaran jasmani Menjelaskan komponen kebugaran jasmani Menjelaskan manfaat latihan kekuatan otot, daya tahan dan kelincahan.
4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar	Mempraktikkan latihan kekuatan otot, daya tahan dan kelincahan menggunakan instrument yang terstandar

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran dengan model Daring dengan memanfaatkan Googleform dan Video Youtube, peserta didik diharapkan dapat :

1. memahami hakikat kebugaran jasmani dan mendeskripsikan komponen – komponen kebugaran jasmani
2. menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, dan kekuatan)
3. menggunakan rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, dan kekuatan)); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan
 - a. Guru menyapa Peserta didik dengan salam
 - b. Guru memimpin berdoa
 - c. Guru melakukan presensi siswa
 - d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan melakukan apersepsi
2. Kegiatan Inti
 - a. Peserta didik diminta mempelajari materi Kebugaran Jasmani yang disampaikan oleh guru melalui <https://drive.google.com/file/d/1IgeIIOOrHrI1TliQy1bN0O1PAubCYKhol/view?usp=sharing>
 - b. Contoh gerakan : https://youtu.be/pji5Om_5W0
 - c. Contoh gerakan : <https://youtu.be/acMG2UJ9yk>
 - d. Peserta didik dipersilahkan melakukan Tanya jawab dan diskusi tentang materi melalui Grup WA
 - e. Peserta didik diminta untuk melaksanakan tugas gerak atau keterampilan olahraga yang telah diperhatikan dan merekam kegiatan tersebut
 - f. Peserta didik dapat mengirimkan tugas gerak yang telah dilaksanakan melalui googleforms atau Aplikasi Wa yang telah disediakan oleh guru
3. Penutup

Guru memberikan apresiasi terhadap respon tugas yang telah dikirimkan oleh guru.
Kemudian Guru memimpin doa penutup

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Teknik Penilaian :
 - a) Penilaian Sikap : Observasi / pengamatan

- b) Penilaian Pengetahuan : Uji kompetensi melalui Google Form
(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmiG2RHGkT3qaiVuUrIWFMvGO9bniD-uagTbhhjSD2kHFT5Q/viewform?usp=sf_link)
- c) Penilaian Keterampilan : Praktek
Membuat video salah satu bentuk latihan daya tahan dan kekuatan yang diunggah pada Google Classroom dengan ketentuan :
- Video berdurasi maksimal 1 menit
 - Di dalamnya memberikan informasi terkait tahapan latihan
 - Di dalamnya terdapat identitas siswa yaitu nama, nomor absen, dan kelas

Seputih Agung, Juli 2020

Mengetahui,

Kepala SMA Negeri 1 Seputih Agung

Guru PJOK

Stepanus Wasito, S.Pd., M.Pd

NIP. 196905051998021001

Ricksa Risalah Patti, S.Pd.Jas

NIP. 198305282006041005