

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMKS SINAR HUSNI 2 TR
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Kebugaran Jasmani (KD 3.5 dan 4.5)
Alokasi Waktu	: 2 JP (2 x 45 menit 2 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.4. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar	4.4. Mempraktikkan hasil analisis konsep Latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A. Tujuan Pembelajaran

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

B. Media/alat, Bahan Sumber Belajar

Media : Worksheet (Lembar Kerja Peserta Didik, video, *Google Classroom*, *Google form*)

Alat/bahan : E-learning social media communication (*Google for Education*, *Google Meet/WhatsApp grup*)

Sumber belajar : E-Learning social media (*Whats App Grup/Youtube*, *ppt*)

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memulai pembelajaran dengan memberi salam pembuka, berdoa, dan mengabsensi siswa sebagai sikap disiplin melalui <i>google meeting</i>. 2. Guru melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi/tema kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik, dengan materi/tema kegiatan yang sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan dengan materi selanjutnya 3. Memotivasi siswa tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan dan manfaat) dengan mempelajari materi komponen kebugaran jasmani. 	15 menit

<p>Kegiatan inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk gerak keterampilan <i>komponen kebugaran jasmani</i> kepada peserta didik dalam bentuk link https://www.youtube.com/watch?v=XJ1LxWfmSc0 https://www.youtube.com/watch?v=x8nsralgaCY dan modul pembelajaran ppt di <i>google classroom</i>. 2. Mengamati : Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru tentang keterampilan <i>komponen kebugaran jasmani</i> melalui tautan link https://www.youtube.com/watch?v=XJ1LxWfmSc0 https://www.youtube.com/watch?v=x8nsralgaCY dan modul pembelajaran ppt di <i>Google Classroom (literasi)</i> 3. Menanya: Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dan memberikan kesempatan bertanya tentang pelaksanaan <i>komponen kebugaran jasmani</i>.yang telah diberikan melalui link vidio dan modul pembelajaran ppt yang telah tersedia.(<i>critical thinking</i>) 4. Menalar: Peserta didik melakukan diskusi dengan teman dikelasnya mengenai materi yang telah disampaikan secara berkelompok (<i>colaboration</i>) 5. Mencoba: Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempraktikkan dan menjelaskan mengenai teknik gerak <i>komponen kebugaran jasmani</i> dan mengunggah hasil perlakuan dalam bentuk vidio di google classroom (<i>creativity</i>) 6. Mengkomunikasikan: Peserta didik mempresentasikan hasil pengamatan vidio kepada guru mengenai konsep keterampilan gerak pukulan lurus olahraga beladiri pencak silat.(<i>comunication</i>) 7. Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi <i>google classroom</i>. 8. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	<p>60 menit</p>
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang poin-poin penting dalam kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Berdoa dan mengucapkan salam di <i>google meet</i> 	<p>15 menit</p>

D. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)

Berupa pengamatan sikap kedisiplinan dalam pembelajaran, melaksanakan tugas dan keikutsertaan dalam diskusi yang diselenggarakan dalam *WA Grup/Google for Education/Google Meet*. Penerapan tentang pola hidup sehat disekolah, di lingkungan dan di rumah

b. Penilaian Kognitif

Pengamatan hasil unjuk kerja diskusi kelompok, tanya jawab dan penugasan (Tes tulis melalui *Google form*). Rentang nilai ditentukan oleh guru

c. Penilaian Keterampilan

Pengamatan unjuk keterampilan gerak siswa (Tes praktik melalui video), rentang nilai ditentukan oleh guru.

Mengetahui,
Kepala SMKS SINAR HUSNI 2 TR

Helvetia, September 2020
Guru PJOK

Drs. Marwan Sinurat

Syafrizal, S.Pd.