

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Cililin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (60 menit )

Tujuan Pembelajaran	Melalui pendekatan saintifik dengan menggunakan model <i>Discovery Learning</i> , peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (komponen kelenturan dan kekuatan) dengan sungguh-sungguh, <b>percaya diri, disiplin, jujur, tanggungjawab dan meningkatkan rasa syukur</b>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Pertemuan 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moda:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring)</li> <li>• <b>Metode:</b> Pendekatan Saintifik, T-PACK</li> <li>• <b>Model:</b> <i>Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Google Classroom</i></li> <li>o <i>Google meet/Zoom</i></li> <li>o Matras/ sejenisnya</li> <li>o <i>Powerpoint</i></li> <li>o Video pembelajaran</li> <li>o <i>Smartphone/laptop</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o E-Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X "Kebugaran Jasmani" (bahan ajar intern di SMAN 1 Cililin)</li> <li>o Video materi pembelajaran:  <a href="https://youtu.be/e3koY9z-uG8">https://youtu.be/e3koY9z-uG8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg">https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MkfmXnXCQk0">https://www.youtube.com/watch?v=MkfmXnXCQk0</a> </li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani dalam bentuk video (keterampilan) Pengerjaan kuis (melalui Quizizz)</li> <li>• <b>Simpulan:</b> Peserta didik secara mandiri menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan dan kelenturan)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (5 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menyiapkan materi pembelajaran</li> <li>b. Guru menginformasikan melalui jaringan whatsapp group perwakilan kelas untuk bersiap <i>join ke Google-Meet/Zoom</i></li> <li>c. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran <i>file PPT, link video materi pembelajaran</i>, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>Google Classroom</i>.</li> <li>d. Guru membuka kelas virtual dengan salam lalu <b>berdo'a</b> dan melakukan presensi                          Pertanyaan:                          Guru menanyakan kabar dan kondisi para peserta didik                          Guru menanyakan kesiapan peserta didik                          Guru memotivasi peserta didik                          Guru menanyakan manfaat kebugaran jasmani serta bentuk latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan</li> <li>e. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga (<b>disiplin</b>) dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>f. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis)</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (50 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik <b>mengamati</b> powerpoint dan video materi pembelajaran</li> <li>b. Peserta didik <b>menanyakan</b> hal-hal yang masih belum dipahami</li> <li>c. Peserta didik <b>mencoba/mempraktikkan</b> latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komponen kekuatan otot dan kelenturan) sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara mandiri dengan <b>disiplin, jujur, percaya diri dan sungguh-sungguh</b> (aktivitas praktik didokumentasikan dalam bentuk video)</li> <li>d. Peserta didik <b>menalar/mengasosiasikan</b> tentang manfaat dan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD)</li> <li>e. Peserta didik melakukan refleksi (<b>mengkomunikasikan</b>) apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan dituangkan dalam LKPD</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (5 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran materi kebugaran jasmani</li> <li>b. Peserta didik mengirimkan dokumentasi aktivitas latihan kebugaran jasmani</li> <li>c. Peserta didik mengerjakan kuis (melalui Quizizz)</li> <li>d. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pertemuan selanjutnya</li> <li>e. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan <b>berdoa</b>.</li> <li>f. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi    b. Pengetahuan : Tes tertulis pilihan ganda (melalui <i>Quizizz</i> )    c. Keterampilan: Unjuk kerja (dokumentasi video latihan)	

Bandung Barat, September 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Cililin

Guru Mata Pelajaran

**SAEPULOH SUTISNA, S.Pd**  
NIP.196505051986101005

**DRY ANGGI LESTARI, S.Pd**  
NIP. 19920313201903202

