

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 2 Tambang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (@30 Menit)

				Waktu		
Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4			
	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi)		4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.			
	IPK 3		IPK 4			
	Mengidentifikasi dan menguraikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani		Mendemonstrasikan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Gambar o Video pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Video latihan o Bahan ajar kebugaran jasmani o Poster dan kartu latihan dari www.darebee.com • Produk: Program latihan kebugaran sederhana • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami konsep latihan dan pengukuran kebugaran jasmani 	1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. d. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat e. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan tes beberapa komponen kebugaran (Kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dibantu oleh keluarga atau teman sekelas yang jarak rumahnya berdekatan dengan menerapkan protokol pencegahan covid19. b. Peserta didik mencari alat sederhana yang dapat mendukung pelaksanaan tes. c. Peserta didik mencari bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan (Kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) d. Halaman web referensi bentuk latihan yang dapat diakses peserta didik adalah www.darebee.com e. Peserta didik menggunakan alat sederhana untuk mendukung pelaksanaan latihan 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 				10 Menit	
					70 Menit	
					10 Menit	
Asesmen: d. Sikap : Jurnal/observasi. e. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. f. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.						
Tagihan 1/MG 1 (Pengukuran komponen)	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalaha	Perbaikan	Portofolio		
Tagihan 2/MG 2 (Rancangan latihan)	1. Buatlah rincian tes komponen kebugaran jasmani dan bentuk latihannya !			Video	Screenshot latihan	Rincian bentuk latihan
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !					

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 2 Tambang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (@30 Menit)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4			
	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		4.7 mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama			
	IPK 3		IPK 4			
	Mengidentifikasi dan menguraikan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam		Mendemonstrasikan hasil analisis rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Gambar o Video pembelajaran o Handpone • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Video polka dance dan bahan ajar aktivitas gerak berirama (Agus Mahendra) • Produk: Uraian gerak polka dance dan keterampilan gerak polka dance • Deskripsi: Peserta didik 	1. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, video stimulus, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. b. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat c. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). 2. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik memperhatikan stimulus berupa video dan musik dari polka dance yang terdiri dari gerakan lengan dan langkah kaki b. Peserta didik mencoba menirukan gerakan polka dance (hanya dengan ketukan, kemudian menggunakan musik) gerakan lengan sedikit dimodifikasi dengan tanpa bersentuhan c. Mintalah bantuan keluarga atau tetangga untuk bersama-sama melakukan gerakan polka dance d. Praktikkan gerakan polka dance secara berpasangan atau berkelompok dan rekam dalam bentuk video dengan memperhatikan protokol pencegahan COVID-19, kemudian kirim video tersebut ke guru PJOK 2. Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 				10 Menit	
						70 Menit
						10 Menit
Asesmen: g. Sikap : Jurnal/observasi. h. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. i. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.						
Tagihan 1/MG 1 (Daftar uraian gerakan polka dance)	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio		
Tagihan 2/MG 2 (Video praktik polka dance)	Buatlah rincian uraian gerakan polka dance yang telah diamati dan dipraktikkan !			Uraian gerakan	Video praktik	
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan evaluasi)	Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !					

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 2 Tambang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Bahaya Narkoba
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (@30 Menit)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4	Waktu			
	3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA)	4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.				
Materi Pembelajaran	IPK 3	IPK 4	Kegiatan Pembelajaran			
	Mengidentifikasi berbagai peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna	Mempresentasikan hasil uraian identifikasi peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba.				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Bahan ajar pendidikan kesehatan o Video pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Bahan ajar, google, wawancara • Produk: Bahan presentasi tentang peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba dan poster. • Deskripsi: Peserta didik secara 	1. Kegiatan Pendahuluan a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, video stimulus, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i> . c. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat d. Peserta didik melakukan refleksi terhadap pergaulan yang sedang mereka jalani di sekolah atau luar sekolah, kemudian menutup pembelajaran dengan berdoa.		10 Menit			
	2. Kegiatan Inti a. Peserta didik mencari informasi mengenai landasan hukum larangan penyalahgunaan zat aditif, jenis dan dampak secara individu dan berkelompok (diskusi kelompok melalui media sosial whatsapp) b. Peserta didik membuat lembar presentasi sederhana yang berisi ringkasan dari materi yang sudah mereka cari dari berbagai sumber. c. Peserta didik secara berkelompok membuat poster larangan penggunaan Narkoba (boleh menggunakan aplikasi desain grafis atau manual)		70 Menit			
	3. Kegiatan Penutup a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/ <i>colling down</i> , dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.		10 Menit			
Asesmen: m. Sikap : Jurnal/observasi. n. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. o. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.						
Tagihan 1/MG 1 (Mencari dan merangkum)	Pengetahuan		Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio		
Tagihan 2/MG 2 (Membuat lembar presentasi dan	Buatlah uraian definisi, konsep dan prinsip tentang sex education dan pergaulan sehat.			Uraian	Lembar presentasi	Poster
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !					

Mengetahui dan Menyetujui,
Kepala SMA Negeri 2 Tambang

Tambang, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

Dr. YANTI DASRITA, M.Si
NIP. 97003031997022001

ANGGA SEPTIADI, M.Pd