



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|------------------------|--|
| Nama Satuan Pendidikan | : SMA Islam Al Azhar BSD |
| Mata Pelajaran/Tema | : PJOK / Aktivitas Kebugaran Jasmani |
| Kelas/Semester | : XI /Satu (1) / Ganjil |
| Materi Pokok | : Latihan Kekuatan, Kecepatan dan Kelincahan |
| Alokasi Waktu | : 3x Pertemuan /3 Minggu (9 JP) |

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Siswa diharapkan :

- 1.1. Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian kecepatan, kekuatan dan kelincahan serta macam-macam latihan kecepatan, kekuatan dan kelincahan dengan baik dan benar melalui pengamatan model Discovery Learning.
- 1.2. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan, kekuatan, kelincahan, dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan.
- 1.3. Membuat rancangan latihan kebugaran jasmani sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan.
- 1.4. Mempresentasikan dan mendiskusikan hasil latihan kebugaran jasmani melalui video proyek yang sudah dibuat.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat dan Bahan

- 2.1.1. Alat : Lapangan, Halaman yang cukup, matras, stop watch
- 2.1.2. Bahan : Video Pembelajaran, Youtube, Handphone, laptop, power point, Gambar
Buku Pegangan Guru dan Siswa
Youtube video Materi Kebugaran Jasmani
<https://www.youtube.com/watch?v=YO34hgX2FpE>
<https://www.youtube.com/watch?v=4JwDX7h8pQc>
- 2.1.3. Metode : Project Based Learning
- 2.1.4. Pertanyaan : Menjawab pertanyaan terkait latihan kebugaran jasmani yang disajikan melalui Googleclassroom atau WA Group

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

- 2.2.1. Guru mengingatkan kepada Siswa terkait Protokol Kesehatan selama masa pandemi covid 19.
- 2.2.2. Siswa mengamati materi yang disajikan oleh guru melalui *Googlemeet* dalam bentuk *power point*.
- 2.2.3. Siswa mengamati latihan kebugaran jasmani kelenturan, kecepatan, kekuatan, tubuh yang dipraktikkan oleh guru melalui video pembelajaran yang sudah disharekan melalui *Googleclassroom* atau *WA Group*.
- 2.2.4. Siswa mempraktikkan latihan kebugaran jasmani kecepatan, kekuatan dan kelincahan serta dibuatkan dalam bentuk proyek video latihan sesuai dengan instruksi yang disampaikan melalui *Googleclassroom* atau *WA Group*.

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja individu

- 2.3.1. Siswa menganalisis dan membuat rancangan latihan kebugaran jasmani kecepatan, kekuatan dan kelincahan yang akan dibuat dalam bentuk video.
- 2.3.2. Siswa mempresentasikan hasil video proyek latihan kebugaran jasmani yang sudah dibuatkan.

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Dalam masa Pandemi seperti ini sangatlah diperlukan kreativitas guru dan siswa, sehingga proses pembelajaran dapat tetap berlangsung dengan baik. Dari hasil pengamatan masih diperlukannya peningkatan belajar siswa.

2.4.2. Penilaian

2.4.2.1. Sikap dengan Jurnal/observasi

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat.

2.4.2.2. Pengetahuan dengan Tes tertulis dan penugasan

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, Siswa diberikan pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kondisi fisik dasar dalam kebugaran jasmani melalui *Googleclassroom* atau *WA Group*.

2.4.2.3. Keterampilan dengan Tes praktik dan portopolio

Mengamati video latihan kebugaran jasmani yang dibuat oleh setiap siswa dengan aspek yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan.

Tangerang Selatan, September 2020

Mangetahui,
Kepala SMA Islam Al Azhar BSD

Guru Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan