

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING

Nama Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Mandor
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester : XII/ Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : -

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi
- Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi
- Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
- Mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
- Memiliki kecakapan pembelajaran abad 21 dengan memanfaatkan aplikasi presentasi, perekam video dan portal video conference.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

- Stopwatch/ jam / handphone
- Peluit

2.1.2. Bahan :

- Modul/ Buku Siswa PJOK XII
- Aplikasi vicon zoom
- Aplikasi Power Poin

2.1.3. Penugasan

1. Buatlah tabel pengukuran kesegaran jasmani untuk melatih kekuatan otot tangan melalui latihan Push – up
2. Buat kelompok 5-10 orang anggota
3. Praktekkan dan cantumkan di table hasil dengan mengarah ke table pengukuran yang telah dibuat
4. buat Presentasi hasil menggunakan Power Poin melalui Vicon (zom)

2.2. Siswa berlatih praktik sesuai buku paket PJOK SMA XII hal 93

- Siswa melakukan praktek sesuai petunjuk penugasan yang ditetapkan.
- Masing – masing peserta didik melakukan tes kemampuan push – up (1 menit) dan mencantumkan pada table hasil.
- Masing – masing table hasil memiliki kualifikasi kesegaran jasmani (Sangat baik, baik, cukup baik, kurang).
- dokumentasikan kegiatan dalam bentuk video

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

- Masing – masing kelompok mempresentasikan hasil kelompoknya menggunakan power poin melalui media video conference zoom (minimal 10 menit).
- Siswa dan guru melakukan diskusi.

3.. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

3.1. Kesimpulan Pembelajaran

Melalui pembelajaran daring ini siswa diharapkan mampu menganalisis dan mempraktekkan hasil analisa kesegaran jasmani (kekuatan) dengan latihan push – up (1 menit)

2.4.2. Penilaian

- Penilaian Sikap (komunikasi siswa dalam presentasi melalui vicon)
- Penilaian Keterampilan & Pengetahuan (karya hasil presentasi & video)



Mandor, 5 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

Rino Lusiyono Lucius, S. Pd
NIP. 19870108 201101 1 003

*Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap.