

## 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.