

RPP PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA YOS SUDARSO	Kelas/Semester : XI/1	KD : 3.5
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi waktu : 60 Menit	Pertemuan ke : 1
Materi : Keterampilan Gerak Kebugaran Jasmani		

A. TUJUAN

Tujuan Pembelajaran	KD 3.1	KD 4.1
	3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	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
	Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan	Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media, Alat dan Media Pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> ✚ Video Pembelajaran ✚ Gambar ✚ Slide presentasi (ppt) ✚ Google meet/ class room ✚ Laptop 	Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Video pembelajaran ✚ Artikel / ringkasan Materi ✚ https://drive.google.com/file/d/1BqH9Ens1NHfhMvD_xMV1PR-r85B3gogo/view?usp=sharing (Hal. 145 – 160)
Model Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> ✚ Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). 	Deskripsi : <ul style="list-style-type: none"> ✚ Peserta didik secara individu Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan

No	Kegiatan	Deskripsi	Periode Waktu Pelaksanaan	Alokasi waktu
1	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Peserta didik memberi salam, berdoa. ✚ Guru mengecek kehadiran peserta didik. ✚ Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan ✚ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran 	Pada tanggal 12, 17 Nov 2020	10 menit
2	Pemberian Materi/ Tugas	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan ✚ Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan yang berkaitan dengan materi Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan ✚ Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan Yang akan selesai dipelajari. ✚ Peserta didik di beri tugas mengamati video latihan komponen kebugaran jasmani yang sudah di berikan dan menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan. (Dalam bentuk pdf) ✚ Jawaban dikirim melalui aplikasi sesuai dengan waktu yang ditentukan 	pukul 07.45- 11.15	40 menit
3	Penilaian	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengamati video dan menganalisis teknik dasar dan kesalahan dalam latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani • Jawaban dikirim melalui aplikasi yang dipakai sesuai dengan waktu yang ditentukan 	Jawaban siswa di tutup tanggal 24 Nov 2020 Pukul 10.15	10 menit

C. Penilaian

- ✚ Penilaian Sikap dilakukan dalam bentuk kejujuran (*in case* ada yang berusaha nipu), ketepatan waktu mengumpulkan (disiplin dan tanggungjawab), dan ketelitian membaca intruksi
- ✚ Penilaian Pengetahuan dilakukan dalam bentuk PG/membuat tulisan/essay sesuai intruksi yang diberikan
- ✚ Penilaian Keterampilan dilakukan dalam bentuk portofolio.

Mengetahui Kepala Sekolah Sumiyati, S.Pd NIK. 2005 403 1036	Batam, 28 November 2020 Guru Mata Pelajaran Marianus Depa, S.Pd.,Gr NIK. 2016 403 1494
--	---