

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Bambang Tri Hananto, S.Pd
 Sekolah : SMAN 11 Kota Tangerang Selatan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / I (Ganjil)
 Materi Pokok : Latihan Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
	IPK 3	IPK 4
	Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani	Melakukan latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> • Metode: Saintifik-TPACK • Media dan Alat Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Video Pembelajaran o LKPD o Buku Paket o <i>Handphone Android</i> o <i>Whats App Group</i> o <i>Google Classroom</i> o <i>Google Form</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Drs. Sudrajat Wiradihardja, M.Pd ; Syarifudin, S.Pd. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (117-130). o Drs. Sudrajat Wiradihardja, M.Pd ; Syarifudin, S.Pd. 2016. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (117-130). o Youtube • Materi: Aktivitas kebugaran jasmani • Fokus Penguatan Karakter: <ul style="list-style-type: none"> o Berani o Percaya diri o Kerja sama o Kejujuran o Menghargai sesama o Pantang menyerah <p>* <i>Apabila situasi dan kondisi memungkinkan, sesekali pembelajaran dilakukan dengan cara tatap muka menggunakan kelas teams</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik bangun pagi dan mempersiapkan diri untuk mengikuti serangkaian proses belajar jarak jauh. b. Guru melakukan presensi jarak jauh melalui <i>whats app group</i> dan siswa mengisi link absensi yang telah disediakan https://drive.google.com/drive/folders/1VwUCWGoZZFKcUGLfgRPRzrH4xkjFwHy c. Guru memimpin berdoa melalui <i>whats app group</i>. d. Guru memotivasi dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari via <i>whats app group/ google classroom</i>. 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan secara singkat terkait materi melalui <i>voice note</i> dan atau <i>chat</i> di <i>whats app group/ google classroom</i> • Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari lebih lanjut terkait materi kebugaran jasmani di buku paket halaman 117- 130 materi kebugaran jasmani. • Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan video pembelajaran dengan cara mengirim link video <i>youtube</i> di <i>whats app group/ google classroom</i>. https://www.youtube.com/watch?v=AOJDyP6WAbM b. Menanya (Critical Thinking) <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar c. Mengumpulkan & Menganalisis Data (Collaboration) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan mengenai apa saja bentuk latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmanis • Langkah berikutnya yaitu peserta didik ditugaskan untuk membuat rekaman video praktik kebugaran jasmani dikirim ke guru melalui <i>whats app group/ google classroom</i> d. Menarik Simpulan (Creativity) <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan sebagai wujud dari hasil proses belajar yang telah dilaksanakan. e. Aplikasi dan Tindak lanjut (Communication) <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran dan mengamati dari hasil proses belajar peserta didik melalui diskusi bersama dalam <i>whats app group/google classroom</i>. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari melalui <i>whats app group</i>. b. Sebelum pembelajaran ditutup, guru memberikan tugas berupa soal online dalam bentuk <i>google form</i> dengan batas waktu pengerjaan 2 x 24 jam. c. <i>Link</i> soal pada <i>google form</i> akan dikirim melalui <i>whats app group</i>. d. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa melalui <i>whats app group</i>. 	
Asesment: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan (<i>Google Form</i>) https://forms.gle/7pnLZiUPHpChwmoq6 c. Keterampilan : Produk video praktek		
Tagihan materi aktivitas kebugaran jasmani	Pengetahuan	Keterampilan
	LKS / Paket	<i>Google Form</i>
	1. Kerjakan soal latihan pada link berikut: https://forms.gle/7pnLZiUPHpChwmoq6	Membuat video mempraktikkan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan

Tangerang Selatan,....2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah Sman 11 Tangerang Selatan

Guru Mata Pelajaran

Drs. RODANI, MM.
NIP. 196401051988111001

BAMBANG TRI HANANTO,S.Pd.
NIP.