

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 1 LOTU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kesehatan Kelas/Semester : X/ I
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani/Squat Jump
Alokasi Waktu : 2 jp

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran dengan metode penugasan dan diskusi, peserta didik mampu :

- Peserta didik dapat menjelaskan latihan Gerakan Squap Jump untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan gerakan **Squap Jump** untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan latihan Squap Jump untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerakan latihan squap Jump untuk kebugaran jasmani dengan benar.

B. LANGKAH-LANGKAH

Pendahuluan

- Guru memberi salam dan menyapa peserta didik dalam grup Whatshap pada waktu yang sudah ditentukan
- Guru mengecek kehadiran peserta didik didalam group dengan merespon “hadir nama peserta didik”
- Guru memotivasi dan menyampaikan tujuan materi hari ini

Inti

- Guru meminta peserta didik mengamati video tentang latihan kebugaran jasmani_
<https://www.youtube.com/watch?v=D96E3FwU1Cw&t=10s>
- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan langkah langkah cara melakukan back up, dan squat jump
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi di dalam group
- Guru meminta peserta didik untuk mengirim foto hasil tugas pada waktu yang sudah ditentukan

Penutup

- Guru memberikan kesimpulan di dalam group tentang materi hari ini
- Guru meminta peserta didik untuk mempraktekkan gerakan llatihan kebugaran jasmani seminggu tiga kali untuk menjaga kebugarannya (peserta didik diminta untuk mengumpulkan video latihan kebugaran jasmani min. 2 menit, max. 3 menit, dikumpulkan minggu depan
- Guru menutup pelajaran hari ini

C. PENILAIAN

- Afektif : kedisiplinan peserta didik
- Kognitif : penugasan
- Psikomotorik : video praktek

Mengetahui,
Kepala SMK NEGERI 1 LOTU

Nias Utara, 06 November 2020
Guru Mapel PJOK

BERKAT KRISTIANI GEA, S.Pd

ISASARI TALUNOHI, S.Pd