

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SATUAN PENDIDIKAN : SMK Negeri 7 Baleendah
MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS/SEMESTER : X1 /GENAP
MATERI : Pemeliharaan Kebugaran Jasmani
ALOKASI WAKTU : 6 JP (3X Pertemuan)

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mengidentifikasi bentuk latihan fisik dengan menggunakan beban tubuh sendiri yang cocok dengan kebutuhannya
2. Siswa mampu merencanakan program latihan fisik jangka pendek dengan menggunakan beban tubuh sendiri yang cocok dengan kebutuhannya
3. Siswa mampu melaksanakan program latihan fisik jangka pendek dengan menggunakan beban tubuh sendiri yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani

STRATEGI MBELAJARAN

1. Guru mengajak peserta didik untuk belajar secara daring. Menyebarkan undangan video conference (vicon) kepada peserta didik melalui grup WA atau Telegram, vicon dilakukan melalui webex meeting atau aplikasi lainnya.
2. Guru menerangkan cara pembelajaran yang harus dilakukan selama PJJ, yaitu
 - Tata tertib saat vicon
 - Cara penggunaan modul dan video pembelajaran
 - Ketentuan yang harus dipenuhi oleh peserta didik selama melaksanakan tugas PJJ.
 - Ketentuan yang harus dipenuhi untuk pengumpulan tugas
 - Kriteria penilaian
3. Guru mengupload e-modul dan video Latihan di grup WA/ Telegram. Supaya peserta didik bisa mendownload dan mempelajarinya.

PENILAIAN

- Vicon Presentasi Program Latihan Fisik yang dibuat
- Vicon saat melaksanakan Latihan
- Upload Video saat membuat program Latihan padamedsos siswa atau channel youtube siswa.
- Upload Video saat melaksanakan program Latihan padamedsos siswa atau channel youtube siswa.
- Screenshoot video yang sudah di upload

Mengetahui,
Kepala SMK N 7 Baleendah

Drs. Carma Rahmat, M.Pd
NIP. 196108151986031010

Baleendah, 02 Juli 2020
Guru Mapel PJOK

Tedy Friyadi, M.Pd
NIP. 197811022009011002