

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING (RPP)

Sekolah : SMPN 1 Gunung Agung  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX / Ganjil  
Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang  
Alokasi Waktu : 3x30mnt (1 kali tatap muka)

### A. Kompetensi Dasar

- 3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- 4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak penjelasan materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang dalam bentuk power point yang dikirimkan oleh guru melalui aplikasi Grup Whatsapp diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

### C. Model Pembelajaran & Sumber Belajar

1. **Model pembelajaran** : Problem basic learning dan projek basic learning
2. **Sumber Belajar** : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### D. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui grup Whatsapp, dan siswa mengisi daftar hadir Online Yang dikirim Guru ke Grup Whatsapp
<b>Melalui Grup Whatsapp</b> guru Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang
<b>Melalui Grup Whatsapp</b> guru Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

Kegiatan Inti ( 60 Menit )	
<b>Kegiatan Literasi</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Bentuk bentuk</i>
<b>Critical Thinking</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang
<b>Collaboration</b>	Peserta didik bersama orang tua mendiskusikan materi pembelajaran Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang , kemudian melalau <b>aplikasi ZOOM</b> siswa mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi dengan siswa lain mengenai Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang
<b>Communication</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
<b>Creativity</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

#### E. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian: Penilaian afektif menggunakan lembar observasi saat pembelajaran daring berlangsung, penilaian pengetahuan berupa **Ujian Tulis** (menggunakan google classroom) dan Penilaian keterampilan berupa tagihan dengan mengirimkan viode cara memaparkan materi Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang

Gunung Agung, september....., 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah SMP N 1

Guru Mata Pelajaran

Dace Solehudin,S.Pd

NIP

Dwi Andrianto,S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING  
(RPP)**

1	sekolah	SMP N 1 GUNUNG AGUNG																											
2	mapel	PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN																											
3	KELAS/SEMSTER	IX / 1(Ganjil)																											
4	KOMPETENSI DASAR PENGETAHUAN	Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai																											
	KOMPETENSI DASAR KETERAMPILAN	Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai																											
5	MATERI	Senam Lantai																											
6	Alokasi waktu	3x30 menit																											
7	MODEL PEMBELAJARAN	<b>videobased learning</b> atau belajar berbasis <b>video</b>																											
8	MEDIA/ALAT/APLIKASI YANG DIGUNAKAN	video pembelajaran <a href="https://youtu.be/NMc6hO2r_lk">https://youtu.be/NMc6hO2r_lk</a>																											
9	SUMBER BELAJAR	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs">https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs</a>																											
10	<b>LANGKAH PEMBELAJARAN /PELAKSANAAN</b>																												
	<p>1. Kegiatan awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pembukaan dengan salam</li> <li>Absensi online Via WAG</li> <li>Memberikan penjelasan tentang materi, tujuan dan langkah-langkah pembelajaran diantaranya</li> </ol> <p>Menyimak tutorial materi sikap kayang di <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs">https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs</a>.</p> <p>Buat deskripsi sistimatikageraknya. Apa kesulitan yang mungkin timbul jika dipraktikkan. Bagaimana mengatasi kesulitantersebut. Mencari referensi gerakan melalui gambar di geogle</p> <p>2. Kegiatan lanjutan (30 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan kegiatan sesuai dengan langkah-langkah diatas.</li> <li>Diskusikan dengan teman secara daring.</li> <li>Tanya jawab tentang materi senam lantai sikap kayang..</li> <li>Mencoba melakukan gerakan sikap kayang sendiri. Dengan cara mencoba dan berlatih terus menerus kemudian di dokumentasikan.</li> <li>Buat laporan kegiatannya disertai photo kegiatan</li> </ol> <p>3. Kegiatan akhir (5 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Refleksi dan apresiasi terhadap siswa yang aktif saat KBM berlangsung</li> <li>Hasil pekerjaan dibuat laporannya sebgasus mungkin.</li> <li>Kirim file melalui e-learning man2ktbdg atau WA</li> <li>Laporan dan hasil praktek di kirim paling lambat 1 minggu setelah kegiatan PJJ dilaksanakan</li> </ol>																												
8	<b>PENILAIAN</b>																												
	<p>A. Pengetahuan diambil dari hasil laporan yang dibuat/dikirimkan dengan kriteria penilaian sebagai berikut</p> <p align="center"><b>PEDOMAN PENILAIAN</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>NO</th> <th>KOMPONEN KEGIATAN</th> <th>NILA I</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Sebaran Jenis Kegiatan</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Kegiatan mengamati gambar/video</td> <td>1 : satu komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Kegiatan melaksanakan passing bawah</td> <td>2 : dua komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Kegiatan berdiskusi</td> <td>3 : tiga komponen</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Kedisiplinan Kerja</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Pengumpulan tepat waktu</td> <td>1 : satu komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Lay Out Baik</td> <td>2 : dua komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Tampilan Bagus</td> <td>3 : tiga komponen</td> </tr> </tbody> </table>		NO	KOMPONEN KEGIATAN	NILA I	A	Sebaran Jenis Kegiatan			<input type="checkbox"/> Kegiatan mengamati gambar/video	1 : satu komponen		<input type="checkbox"/> Kegiatan melaksanakan passing bawah	2 : dua komponen		<input type="checkbox"/> Kegiatan berdiskusi	3 : tiga komponen	B	Kedisiplinan Kerja			<input type="checkbox"/> Pengumpulan tepat waktu	1 : satu komponen		<input type="checkbox"/> Lay Out Baik	2 : dua komponen		<input type="checkbox"/> Tampilan Bagus	3 : tiga komponen
NO	KOMPONEN KEGIATAN	NILA I																											
A	Sebaran Jenis Kegiatan																												
	<input type="checkbox"/> Kegiatan mengamati gambar/video	1 : satu komponen																											
	<input type="checkbox"/> Kegiatan melaksanakan passing bawah	2 : dua komponen																											
	<input type="checkbox"/> Kegiatan berdiskusi	3 : tiga komponen																											
B	Kedisiplinan Kerja																												
	<input type="checkbox"/> Pengumpulan tepat waktu	1 : satu komponen																											
	<input type="checkbox"/> Lay Out Baik	2 : dua komponen																											
	<input type="checkbox"/> Tampilan Bagus	3 : tiga komponen																											

C	Kelengkapan Dokumen	
	□ Foto	1 : satu komponen
	□ Deskripsi	2 : dua komponen
	□ Ketepatan Judul Kegiatan	3: tigakomponen
	Perolehan Nilai Akhir	Maximal : 9

#### Konversi Nilai

Nilai 90 jika ada 9 komponen

Nilai 87 jika ada 8 komponen

Nilai 85 jika ada 7 komponen

Nilai 83 jika ada 6 komponen

Nilai 80 jika ada 5 komponen

Nilai 78 jika ada 4 komponen

Nilai 75 jika ada 3 komponen

Jika  $\leq 3$  komponen siswa harus memperbaiki laporannya (Tidak tuntas)

B Keterampilan diambil dari hasil tes praktek sendiri melalui photo gerak aspek n kayang sendiri..

yang dinilai	Skor
Posisikaki	1 : kedua kaki rapat 2 : lutut bengkok $< 45^\circ$ 3 : kedua kaki dibuka selebar bahu tetapi lutut bengkok $< 45^\circ$ 4 : kedua kaki dibuka selebar bahu tetapi lutut bengkok $> 60^\circ$
Posisi tangan	1 : sikut bengkok 2 : tangan lebih lebar dari bahu 3 : sikut lurus, tangan lebih lebar dari bahu 4 : sikut lurus, tangan selebar bahu
Posisi kepala	1 : Kepala nempel dilantai 2 : Kepala menghadap ke atas 3 : Kepala keluar dari kedua tangan 4 : Kepala masuk diantara kedua tangan
Lenting pinggang	1 : pinggang sejajar dengan lutut 2 : pinggang lebih tinggi dari lutut, sikut masih bengkok 3 : pinggang lebih tinggi dari lutut, kepala tidak masuk kedalam kedua tangan 4 : pinggang lebih tinggi dari lutut, sehingga kaki, pinggang dan tangan membentuk busur.
Perolehan Nilai Akhir	Maximal: 12

#### Konversi Nilai Keterampilan

Nilai 90 jika ada 12 komponen

Nilai 88 jika ada 11 komponen

Nilai 86 jika ada 10 komponen

Nilai 84 jika ada 9 komponen

Nilai 82 jika ada 8 komponen

Nilai 81 jika ada 7 komponen

Nilai 80 jika ada 6 komponen

Nilai 79 jika ada 5 komponen

Nilai 78 jika ada 4 komponen

Disiplin	A: Jika ada 4-5 komponen yang ditampilkan
Tanggung jawab	B: Jika ada 2-3 komponen yang ditampilkan
Aktif bertanya atau menjawab	C: Jika ada 1 komponen yang ditampilkan
Santun	
Kehadiran	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Gunung Agung, ..... september 2020  
Guru Mapel

DACE SOLEHUDIN, S.Pd  
NIP.

DWI ANDRIANTO, S.Pd  
NIP.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
DARING (RPP)**

Sekolah : SMPN 1 GUNUNG AGUNG  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : IX / Ganjil  
 Materi Pokok : pencak silat  
 Alokasi Waktu : 3x30mnt (1 kali tatap muka)

**F. Kompetensi Dasar**

- 3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri.
- 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri.

**G. Tujuan Pembelajaran**

Setelah menyimak penjelasan materi pencak silat dalam bentuk power point yang dikirimkan oleh guru melalui aplikasi Grup Whatsapp diharapkan peserta didik dapat:

- 3. Menganalisis Menjelaskan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat dengan baik dan benar
- 4. Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.

**H. Model Pembelajaran & Sumber Belajar**

- 1. **Model pembelajaran** : Problem basic learning dan proyek basic learning
- 2. **Sumber Belajar** : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

**I. Langkah-Langkah Pembelajaran**

<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui grup Whatsapp, dan siswa mengisi daftar hadir Online Yang dikirim Guru ke Grup Whatsapp	
<b>Melalui Grup Whatsapp</b> guru Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat</i>	
<b>Melalui Grup Whatsapp</b> guru Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
<b>Kegiatan Inti ( 60 Menit )</b>	
<b>Kegiatan Literasi</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Bentuk bentuk</i>  <span style="float: right;">PJOK_INDONESIA</span>
<b>Critical</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke

<b>Thinking</b>	pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat</i>
<b>Collaboration</b>	Peserta didik bersama orang tua mendiskusikan, mengumpulkan <i>gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat</i> , kemudian melalui <b>aplikasi ZOOM</b> siswa mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi dengan siswa lain mengenai <i>gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat</i>
<b>Communication</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
<b>Creativity</b>	<b>Melalui Grup Whatsapp</b> Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

#### J. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian:

1. Penilaian afektif menggunakan lembar observasi saat pembelajaran daring berlangsung,
2. penilaian pengetahuan berupa **Ujian Tulis** (menggunakan google classroom)
3. Penilaian keterampilan berupa tagihan dengan mengirimkan video/foto mempraktikkan *gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat*

Gunung Agung, sept.....2020

**Mengetahui**

**Kepala SMP Negeri 1**

**Guru Penjas Kelas IX**

**Dace Solehudin,S.Pd**

**NIP.**

**Dwi Andrianto, S.Pd**

**NIP.**