

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Satuan Pendidikan : Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Palu
Kelas/Semester : XII / Ganjil
Materi Pokok : Program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan Keterampilan secara pribadi.
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam Pelajaran @45 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi.
2. Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Membagikan video pembelajaran via grup WA class sehari sebelumnya
2. Seluruh kegiatan kita awali dengan basmalah dan mengecek kehadiran pagi hari
3. Kita akan menirukan beberapa gerakan yang terdapat dalam video tersebut
4. Kita akan melakukan gerak yang sama via @ Zoom Aplikasi
5. Menjelaskan point-point penting dalam beberapa gerakan yang kita lakukan bersama
6. Pembelajaran selesai di akhiri dengan hamdalah.

C. MODEL PEMBELAJARAN

1. Cakupan (Inclusive).
2. Demonstrasi.
3. Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
4. Timbal-balik (Resiprocal)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Scientific.

D. PENILAIAN

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Mengetahui,
Kepala MAN 1 KOTA PALU

Dra . Hj. Zaenab, M.Pd.I
NIP. 1965110220000032001

Palu, Maret 2020
Guru Mapel PJOK

Drs. Samir, K
NIP. 196012311981031052

