

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Swastyastu Abang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI IBB dan IPS/ Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam Pelajaran @30 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, model pembelajaran berbasis masalah, dan dengan metode daring melalui aplikasi *Google Meet*, *Google Classroom* dan *WhatsApp* peserta didik diharapkan dapat:

1. Menganalisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan
2. Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: latihan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
3. Mempraktekan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran

### B. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### Pendahuluan (15 Menit)

1. Melalui aplikasi *Google Meet* melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (*Religius*)
2. Memeriksa kehadiran peserta didik (*Disiplin*)
3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
4. Peserta didik diarahkan untuk melakukan pemanasan secara mandiri

#### Kegiatan Inti ( 60 Menit )

1. Peserta didik mengamati dan menganalisis Gambar dan Video terkait keterampilan gerak kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang di kirimkan melalui aplikasi *Google Classroom*.
2. Peserta didik mengidentifikasi hal-hal yang belum dipahami, serta menyusun daftar pertanyaan
3. Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya sesuai dengan materi yang dipelajari
4. Melalui aplikasi *WhatsApp* peserta didik berdiskusi dan mencari informasi mengenai bentuk latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi
5. Peserta didik mempraktekan dan membuat rekaman video gerakan-gerakan bentuk latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi selanjutnya mengedit video tersebut agar bagus dan menarik.
6. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum / membuat kesimpulan dari kegiatan pembelajaran
7. Peserta didik mengirim tugas video pada *Google Classroom* atau melalui *WhatsApp*

#### Penutup ( 15 Menit )

1. Mengarahkan peserta didik melakukan pendinginan secara mandiri (*Mandiri*)
2. Merefleksi hasil unjuk kerja peserta didik untuk materi bentuk latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi
3. Mengevaluasi secara umum proses pembelajaran yang telah berlangsung.
4. Memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan tugas gerak dengan baik.
5. Memimpin doa (*Religius*)

### C. Penilaian Hasil Belajar

Sikap : Observasi (bekerjasama, jujur, tanggungjawab, disiplin)  
Pengetahuan : Uji kompetensi melalui [Link: https://forms.gle/xD3hBxCd357tgeFeA](https://forms.gle/xD3hBxCd357tgeFeA)  
Keterampilan : Tes praktek melalui rekaman video yang dikirim melalui *Google Classroom* atau *WhatsApp*

Mengetahui  
Kepala SMA Swastyastu Abang

Abang, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

Drs. I Nyoman Mari  
NIP.-

I Ketut Nesa Wijaya, S.Pd  
NIP.-