

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP PGRI Rancaekek
 Mata Pelajaran. : PJOK
 Materi Pokok. : CARA BERMAIN KATA ENPI YANG BAIK DAN BENAR
 Kelas/Semester : ESTRAKURIKULER KARATE / Gasal
 Alokasi Waktu : 10 menit

Informasi Pembelajaran		
Persiapan Berlatih	1. Menyampaikan materi KATA ENPI yang akan di pelajari 2. Memyiapkan tempat,peralatan yang di pakai dan alat bantu untuk berlatih	
Tujuan	1. Memudahkan dalam berlatih 2. Melakukan persiapan latihan fisik,mental dan teknik	
Strategi/Aktifitas Latihan		
Metode : <i>Discovery Learning</i> dengan Video Media: Youtube Whatsapp Gambar Sumber Latihan 1. Buku karate 2. Kepala pelatih 3. Youtube Alat dan Bahan: 1. Hp/ Laptop/ Komputer 2. Gambar	Langkah – langkah Berlatih : A. Pendahuluan 1. Melalui persiapan Latihan dengan Absensi Para Atlet dan pemanasan 2. Menyampaikan materi KATA yang akan di pelajari dengan pengetahuan Dasar B. Kegiatan Inti 1. PELATIH memberikan pengetahuan dasar tentang KATA ENPI 2. PELATIH memberikan permasalahan tentang pengertian variasi dan kombinasi KATA ENPI 3. PELATIH Melatih KATA ENPI yang baik dan benar kepada para ATLET 4. PELATIH Merumuskan pertanyaan Tentang prinsip DASAR KATA ENPI 5. PELATIH Memberikan tugas latihan Tambahan di Rumah C. Penutup 1. Pendinginan dengan permainan CERIA 2. PELATIH Memberikan MOTIVASI Kepada para Atlet	
Asesmen/Penilaian		
Jenis Penilaian	Bentuk Penilaian	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi Kinerja Atlet	Semangat,Rajin dan Percaya diri
Pengetahuan	Latihan tambahan di Rumah	Mandiri
Keterampilan	Meningkatkan kemampuan	Membuktikan hasil Latihan dengan PRESTASI

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI Rancaekek

Drs. H. Lilih Muslih, M.M.Pd.
NUPTK.4646736638200022

Rancaekek, 2 Januari 2021

Guru Mata Pelajaran PJOK

Lili Budi Yanto,S.Pd.
NUPTK.4033751654120003

PARA ATLET HASIL SELEKSI, KEMUDIAN DI BINA DALAM BENTUK PELATIHAN SEHINGGA BISA BERTANDING DAN BERSAING DI TINGKAT KABUPATEN BANDUNG DALAM O2SN/KOSN

