

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP DARING)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 14 Samarinda
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/ 2
Tema : Aktifitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Tes dan pengukuran Latihan Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 1 JP 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Pembelajaran Jarak Jauh dengan menggunakan model pembelajaran Discovery Learning, siswa mampu memahami hakikat kebugaran jasmani dan mendeskripsikan komponen – komponen kebugaran jasmani serta siswa mempraktekkan latihan tes dan pengukuran kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan dan koordinasi dalam kebugaran jasmani dengan benar serta siswa dapat menyelesaikan soal yang diberi dengan sikap kejujuran, aktif dan kerja keras

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

Guru mengucapkan salam, berdoa, cek kehadiran lewat google form, melakukan appersepsi pemutaran video tentang tes dan pengukuran latihan kebugaran jasmani, menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan tehnik penilaian.

Kegiatan Inti (35 menit)

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Metode BJJ
	Pertemuan 1	<ol style="list-style-type: none">Menggali informasi melalui tayangan video you tube tentang tes dan pengukuran latihan kebugaran jasmaniMenjawab pertanyaan yang diberikanMemaparkan materi hakikat,latihan, tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan presentasi powerpoint pada google meetMenyelesaikan latihan soal yang disajikanBekerjasama dengan orang tua untuk mengawasi siswa saat menyelesaikan tugas yang di berikan.Mengakhiri proses pembelajaran dengan berdoa bersama.	Daring dengan aplikasi google form, youtube dan google meet

C. Penilaian

No	Dimensi	Teknik dan bentuk instrumen	Keterangan
1.	Sikap	Observasi (jurnal)	Terlampir
2.	Pengetahuan	Pertanyaan lisan dan Tulis (soal tes)	Terlampir
3.	Keterampilan	Penilaian Kinerja praktek (Lembar penilaian Percoabaan)	Terlampir

Guru Olah Raga SMA Negeri
14 Samarinda

Ahmad Saleh,S.Pd
NUPTK:6057764668130143

Samarinda, 25 Desember 2020
Kepala SMA Negeri 14 Samarinda

Dr. Suparno, M.Pd
NIP : 19640404 198703 1 026

