

## RPP PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA YOS SUDARSO	Kelas/Semester : XI/2	KD : 3.9
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi waktu : 60 Menit	Pertemuan ke : 1
Materi : Manfaat Aktivitas Fisik yang Teratur		

### A. TUJUAN

<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>KD 3.9</b>	<b>KD 4.9</b>
	3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Mengidentifikasi konsep dan prinsip pergaulan yang sehat (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur) secara individu.	Mendiskusikan cara mengkaji fakta, konsep, prinsip, dan prosedur manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media, Alat dan Media Pembelajaran, Video Pembelajaran, Gambar Slide presentasi (ppt) , Google meet/ classroom Laptop	Sumber Belajar: <a href="https://drive.google.com/drive/u/1/search?q=buku+halaman+219-238">https://drive.google.com/drive/u/1/search?q=buku halaman 219-238</a>
Model Pembelajaran : Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).	Deskripsi : Peserta didik mampu menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

No	Kegiatan	Deskripsi	Periode Waktu	Alokasi
1	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>👤 Peserta didik memberi salam, berdoa.</li> <li>👤 Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li> <li>👤 Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>👤 Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>	Pada tanggal 18 Februari 2021	10 menit
2	Pemberian Materi/ Tugas	<p>Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali.</p> <p>Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>Guru menjelaskan berbagai fakta, konsep, prinsip, dan prosedur manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.</p> <p>Peserta didik dapat mengkaji berbagai fakta, konsep, prinsip, dan prosedur manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok.</p>	pukul 07.45-11.15	40 menit
3	Penilaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik di beri tugas mengamati video latihan aktivitas fisik dan menganalisis manfaat aktivitas fisik (aktivitas ringan, sedang dan berat)</li> <li>• Jawaban dikirim melalui aplikasi yang dipakai sesuai dengan waktu yang ditentukan</li> </ul>	Jawaban siswa di tutup tanggal 25 Februari Pukul 10.15	10 menit

### C. Penilaian

<p>#. Penilaian Sikap dilakukan dalam bentuk kejujuran ( <i>in case</i> ada yang berusaha nipu ),ketepatan waktu mengumpulkan ( disiplin dan tanggungjawab), dan ketelitian membaca intruksi</p> <p>#. Penilaian Pengetahuan dilakukan dalam bentuk PG/membuat tulisan/essay sesuai intruksi yang diberikan</p> <p>#. Penilaian Ketrampilan dilakukan dalam bentuk portofolio.</p>
--

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sumiyati, S.Pd  
NIK. 2005 403 1036

Batam, 11 Februari 2021  
Guru Mata Pelajaran

Marianus Depa, S.Pd.,Gr  
NIK. 2016 403 1494