

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Cigombong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 9 JP / 3 Pertemuan
Pertemuan Ke : 1 (satu)

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat Merancang dan mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

Laptop / HP

2.1.2. Bahan :

Media elektronik (Google Classroom <http://gg.gg/kebugaran1>)

Pertanyaan

Peserta didik diberikan pertanyaan seputar kebugaran jasmani dan manfaat bagi tubuhnya

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

Peserta didik mempelajari secara mandiri tentang konsep kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk latihannya melalui buku teks pelajaran ataupun sumber lainnya

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Setelah mempelajari melalui link <http://gg.gg/kebugaran1> yang telah dishare pada google classroom, siswa diminta untuk menterjemahkan manfaat kegiatan kebugaran jasmani dan mencari bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani yang mudah dan dapat dilakukan dilingkungan rumah masing-masing dan dilaporkan dalam bentuk file yang dikumpulkan melalui google classroom yang sudah terbagi dibagi sesuai kelasnya.

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani dan manfaatnya serta peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan Kembali hal-hal yang belum dipahami dalam forum diskusi pada classroom masing-masing.

2.4.2. Penilaian

Penilaian Sikap : Jurnal Sikap

Penilaian Pengetahuan : Penugasan dan tes tulis

Penilaian Keterampilan : Penilaian Projek

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Cigombong ,
Guru Mata Pelajaran

2020

Dr. Hj. Lulus Tri Wahyuni, M.Pd
NIP. 196503171994122001

Asep Saripudin, S.Pd
NIP. -

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Cigombong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 9 JP / 3 Pertemuan
Pertemuan Ke : 2 (dua)

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat Merancang dan mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

Laptop / HP

2.1.2. Bahan :

Elektronik (Google Classroom <http://gg.gg/kebugaran1>)

(Youtube <https://youtu.be/mStkwgMpQKc>)

Pertanyaan :

Identifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, berkaitan dengan materi Kelincahan dan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

Peserta didik secara mandiri, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan mempraktikkan gerakan **kelincahan dan kekuatan** dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan contoh yang telah dishare pada Youtube <https://youtu.be/mStkwgMpQKc>, dengan durasi 30 menit per masing-masing gerakan.

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Setelah peserta didik mempraktikkan mempelajari gerakan **Kelincahan dan kekuatan** yang ada dalam link tersebut maka diminta untuk memaparkan hasil yang didapat dalam melakukan Latihan aktivitas kebugaran jasmani tersebut

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani dan manfaatnya serta peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan Kembali hal-hal yang belum dipahami dalam forum diskusi pada classroom masing-masing.

2.4.2. Penilaian

Penilaian Sikap : Jurnal Sikap

Penilaian Pengetahuan : Penugasan dan tes tulis

Penilaian Keterampilan : Penilaian Proyek dan Kinerja

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Cigombong , 2020
Guru Mata Pelajaran

Dr. Hj. Lulus Tri Wahyuni, M.Pd
NIP. 196503171994122001

Asep Saripudin, S.Pd
NIP. -

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Cigombong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 9 JP / 3 Pertemuan
Pertemuan Ke : 3 (Tiga)

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat Merancang dan mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

Laptop / HP

2.1.2. Bahan :

Elektronik (Google Classroom <http://gg.gg/kebugaran1>)

(Youtube <https://youtu.be/mStkwgMpQKc>)

Pertanyaan :

Identifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, berkaitan dengan materi Kelincahan dan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

Peserta didik secara mandiri, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan mempraktikkan gerakan **kelincahan dan kekuatan** dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan contoh yang telah dishare pada Youtube <https://youtu.be/mStkwgMpQKc>, dengan durasi 30 menit per masing-masing gerakan.

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Peserta didik diberikan tugas individu untuk membuat sebuah proyek kegiatan kebugaran jasmani **kelincahan dan kekuatan** yang telah dishare pada google classroom pada classwork <http://gg.gg/tugaskebugaran1> masing-masing peserta didik. Serta memunggguh hasil video dilink tersebut.

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Peserta didik dapat memahami salah satu bentuk Latihan kebugaran jasmani **kelincahan dan kekuatan** dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kebugarannya.

2.4.2. Penilaian

Penilaian Sikap : Jurnal Sikap

Penilaian Pengetahuan : Penugasan dan tes tulis

Penilaian Keterampilan : Penilaian Proyek dan Kinerja

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Cigombong , 2020
Guru Mata Pelajaran

Dr. Hj. Lulus Tri Wahyuni, M.Pd
NIP. 196503171994122001

Asep Saripudin, S.Pd
NIP. -