

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Guru : Jhon Kifli Damanik S.Pd
Nama Instansi : SMP Swasta Methodist Tanjung Morawa
Alamat Surel : Jhondamanik0579@gmail.com
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP X 40 menit

1. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani serta bentuk latihan-latihan kebugaran jasmani.
- Melalui latihan kebugaran jasmani peserta didik mengerti dan memahami dengan menjaga kebugaran jasmani dapat mencegah virus covid 19
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani

3.PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap gerakan kebugaran jasmani)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google classroom)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

2. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Guru memberi salam di forum dan mengecek kehadiran siswa lewat daftar hadir di google classroom
2. Siswa membaca tujuan pembelajaran yang sudah dikirim melalui media pembelajar power point mengenai manfaat kebugaran jasmani terhadap pandemi virus covid 19
3. Siswa menganalisis bahan ajar yang di berikan guru <https://gurupenjaskes.com/unsur-unsur-kebugaran-jasmani>
4. Siswa menonton dan mengamati latihan kebugaran jasmani melalui <https://www.youtube.com/watch?v=vjEqwztJU1Y>
5. Siswa menganalisis pembelajarn mengenai covid 19 <https://www.alodokter.com/virus-corona>
6. Siswa menuliskan hasil analisi kebugaran jasmani dan pembelajaran mengenai Covid 19
7. Siswa menuliskan latihan apa yang tepat dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemic Covid 19
8. Siswa melakukan gerakan kebugaran jasmani yang tepat dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemic Covid 19 dan memvideokannya
9. Siswa mengirimkan hasil gerakan yang dilakukan
10. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
11. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.

Mengetahui

Kepala Sekolah

Drs.Poltak Silitonga,M.Pd.K

Tanjung Morawa,15 April 2020

Guru Mata Pelajaran

Jhon Kifli Damanik S.Pd.