

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Nagreg  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran jasmani  
Alokasi Waktu : 135 Menit

### KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. peserta didik mampu menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
2. peserta didik mampu mempraktikkan Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

### SUMBER BELAJAR

Buku, whatsapp, google classroom, youtube dan media internet lainnya.

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan pembelajaran dimulai dengan salam pembuka dan berdoa'a.</li><li>• Memberikan motivasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani di era adaptasi kebiasaan baru.</li><li>• Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya.</li><li>• siswa diminta untuk mengamati tayangan gambar dan video mengenai aktivitas kebugaran jasmani</li><li>• Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dari hasil pengamatannya.</li><li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan mandiri.</li><li>• Hasil belajar siswa didokumentasikan dalam bentuk video maupun foto.</li></ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li><li>• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi kebugaran jasmani setelah tugas terkumpul</li></ul>

### PENILAIAN

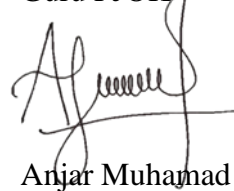
1. Tes kognitif  
menganalisis aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
2. Tes afektif  
Kedisiplinan serta tanggung jawab dalam mengumpulkan dan menyelesaikan tugas tepat waktu
3. tes psikomotor  
mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani terkait terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Nagreg

H. Hery Kustarto, S.Pd  
NIP.196311231989031010

Nagreg, 14 Juli 2020

Guru PJOK



Anjar Muhammad Ikbal, M.Pd., Gr.

**LEMBAR KERJA SISWA**

Nama Siswa :  
 Kelas/Semester :  
 Materi :  
 Mata Pelajaran :

**TES PENGETAHUAN**

Petunjuk Belajar : cermati langkah-langkah lembar kerja dibawah ini

1. pelajari materi tentang berbagai materi kebugaran jasmani dari buku PJOK atau bisa di download [https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE\\_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing)
2. Kerjakan soal dengan seksama sesuai dengan pertanyaan
3. Jika mengalami kesulitan silahkan diskusikan dengan teman terdekat atau hubungi guru bersangkutan.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Analisis bagaimana konsep kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan...?	
2	Mengapa daya tahan termasuk kedalam kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan?	
3	Berikan 3 contoh cara melakukan latihan kekuatan?	
4	Berikan alasan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting dalam peningkatan kondisi fisik secara keseluruhan!	
5	Bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani di era adaptasi kebiasaan baru?	

**TES KETERAMPILAN**

Petunjuk Belajar : cermati langkah-langkah lembar kerja dibawah ini

1. Isilah hasil tes keterampilan dibawah ini sesuai dengan petunjuk.
2. Setiap melakukan kegiatan buktikan dokumentasinya baik dengan foto ataupun video.
3. Jika mengalami kesulitan silahkan diskusikan dengan teman terdekat atau hubungi guru bersangkutan
4. Untuk lebih lengkapnya pengerjaan tugas bisa di lihat di link <https://youtu.be/y0eswD9KVUQ>

No	Catatan Hasil Tes			
	Putra	Hasil	Puteri	Hasil
1	Push up 60 detik	.....	Push up 60 detik	.....
2	<i>Sit up</i> selama 60 detik	.....	<i>Sit up</i> selama 60 detik	.....
3	<i>Kelentukan</i>	.....	<i>Kelentukan</i>	.....
4	<i>Shuttle run 60 detik</i>	.....	<i>Shuttle run 60 detik</i>	.....
5	<i>Squat thrust 60 detik</i>	.....	<i>Squat thrust 60 detik</i>	.....

\*untuk lembar kerja ini dikumpulkan sesuai jadwal kesekolah, dan untuk dokumentasinya silahkan upload dalam kaun media social instagram dengan menandai guru bersangkutan