

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 4 KOTA BIMA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI / I (Ganjil)
Alokasi Waktu : 6 JP
Materi : Kebugaran Jasmani

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .
- Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

KegiatanAwal

1. Memberi salam ,berdoa,dan mengabsen kesiapan peserta didik
2. Menyapa siswa lewat grup WA kelas/Google Class room dan menjelaskan kegiatan pembelajaran.
3. Memberi motivasi untuk tetap betah **Stay at Home** selama pandemi dan mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan dengan istirahat,mengonsumsi makanan sehat dan tetap berolahraga.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai
5. Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan pembelajaran, memberikan orientasi terhdap materi yang akan dipelajari lewat WA grup/GCR.

KegiatanInti

Pertemuan 1

1. .Peserta didik menyimak beberapa contoh tentang gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh dari video/rekaman/text.
2. .Bertanya jawab untuk mengidentifikasi tentang gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh serta mengidentifikasi persamaan dan perbedaannya
3. Peserta didik menjawab beberapa soal yang diberikan guru terkait text/video/rekaman yg diberikan jawaban dikirim kepada guru lewat email,wa pribadi atau GCR

Pertemuan 2

1. Meriview pembelajaran 1
2. Menentukan ungkapan yang tepat secara lisan / tulis dari berbagai situasi lain yang serupa
3. menyusun percakapan tentang complimenting

KegiatanPenutup

1. Guru memberikan kesimpulan dari materi yang di berikan.

2. Melakukan refleksi tentang proses dan hasil belajar
3. Memberikan tugas dan jangka waktu pengumpulannya
4. Guru mengucapkan salam untuk menutup pembelajaran

PENILAIAN

1. Pengetahuan : Penugasan / Testertulis
2. Keterampilan : penugasan
3. Sikap : lembar pengamatan keaktifan selama interaksi online

Mengetahui
Kepala SMAN 4 Kota Bima

Kota Bima, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran,

Siti Maryatun, S.Pd,MM
NIP.19680306 199802 2 004

Mirwan, S.Pd
NIP.19850824 200803 1 002