

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(Hendro Widiyanto/ SMAN 4 Malang)**

**MATA PELAJARAN** : PJOK (PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN)  
**MATERI POKOK** : Kebugaran Jasmani  
**KELAS** : XI

**A. KOMPETENSI DASAR**

- Menganalisis Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
- Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

**B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energy atau tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain
- Pada saat wabah pandemic covid 19 ini kegiatan mengajar dilakukan dirumah sehingga perlu adanya kegiatan jasmani yang dilakukan siswa agar tetap terjaga kebugarannya. Maka guru PJOK dapat membrikan tugas latihan komponen kebugaran jasmani dirumah dengan memanfaatkan sarana yang ada dirumah dan tujuan dari latihan komponen kebugaran jasmani dirumah adalah:
  1. Mencegah terjadinya obesitas (mengetahi IMT/BMI)
  2. Menambah kecerdasan otak
  3. Meningkatkan kualitas fisik

**C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN**

- Guru mengirimkan pesan WA kepada ketua kelas / perwakilan kelas / grup yang dibuat selama masa LFH (Learning from home)
- Pesan berisikan bentuk-bentuk latihan komponen/ unsur-unsur kebugaran jasmani
- Siswa melakukan latihan dan merekam latihan kebugaran jasmani yang dilakukan, kemudian dapat mengedit video tersebut agar menarik
- Untuk menyelesaikan tugas siswa dapat mengirimkan link drive video yang dibuat ke email guru
- Dan untuk mendapatkan nilai plus siswa dapat mengupload karyanya melalui sosial media

**D. PENILAIAN**

- Penilaian kognitif : Untuk penilaian kognitif dapat dilihat bagaimana siswa menganalisis komponen kebugaran jasmani dan menangkap latihan kebugaran jasmani yang akan dikerjakan
- Penilaian psikomotor : Untuk penilaian psikomotor didapat dari hasil karya yang dihasilkan siswa melalui video bagaimana bentuk latihan yang dilakukan
- Penilaian afektif : Untuk penilaian afektif dapat dilihat melalui kedisiplinan saat menyelesaikan tugas

**E. PENUTUP**

Diharapkan melalui aktivitas latihan kebugaran jasmani ini mampu mengisi waktu siswa dengan hal yang positif dan tetap sehat di masa pandemik

Mengetahui

Kepala SMA Negeri 4 Malang

Guru Mata Pelajaran PJOK

Budi Prasetyo Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIP. 196010101987031018

Hendro Widiyanto, S.Pd