

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Waled	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi : <i>Kebugaran Jasmani</i>		

KOMPETENSI DASAR

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

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani serta cara *Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru*
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik *Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru*.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>Media :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja dan penilaian (peserta didik) google form</i> ➤ <i>Daftar hadir google form/classroom</i> ➤ Buku PJOK pegangan guru dan siswa SMA kelas X ➤ https://sites.google.com/view/pjoksmansawal/olahraga/kebugaran-jasmani 	<p>Alat/Bahan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stopwatch ➤ Metronome (aplikasi google play) ➤ HP atau Laptop ➤ Bangku/ Kursi
---	---

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa • Guru mengecek kehadiran peserta didik melalui google classroom • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran • Memotivasi peserta didik untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi covid-19
KEGIATAN INTI	<p>Kegiatan Literasi</p> <p>Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru</i></p>
	<p>Critical Thinking</p> <p>Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotesis. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru</i></p>
	<p>Collaboration</p> <p>Peserta didik melakukan hasil analisis Latihan kebugaran jasmani sesuai dengan penjelasan guru secara individu atau sesama teman mengenai <i>Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru</i></p>
	<p>Communication</p> <p>Peserta didik membuat video mengenai <i>Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru</i></p> <p>Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social WA, Email atau yang lainnya</p>
	<p>Creativity</p> <p>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</p>
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik melakukan refleksi dan konfirmasi dilakukan baik untuk peserta didik maupun guru terhadap kelemahan dan kekuatan dalam pembelajaran • Guru memberikan penilaian tulis dengan menggunakan media google form • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. ASSESMENT/PENILAIAN

- Sikap	: (Pengamatan dan rekaman sikap),
- Pengetahuan	: (Tes tulis melalui google form),
- Keterampilan	: (Tes praktik melalui video)

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Waled, 06 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

MOHAMAD USMAN, M.Pd.Si
Nip. 19710603 199802 1 003

MOH. MUGNL, S.Pd
Nip. -