

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Hang Tuah Belawan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI (Sebelas) /II (Genap)
Materi Pokok : Menganalisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *Saintifik* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum dan presentasi dengan menyadari kebesaran Tuhan, sikap jujur, disiplin, kerjasama dan berani dalam menghasilkan karya, Peserta didik dapat:

- Menjaga kebugaran jasmani dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat menumbuhkan dan membina

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : *kin, peluit dan stopwatch*
Sumber Belajar : Modul/Buku saku Guru.

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

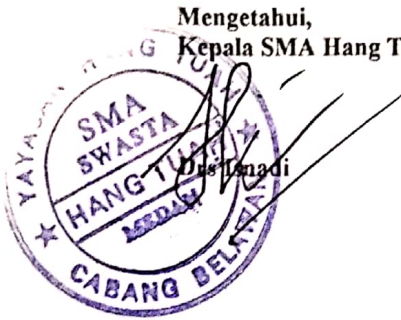
Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : (Menganalisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak).	
Melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.	
Kegiatan Inti (6 Menit)	
Kegiatan Literasi	Setelah siswa membaca modul dan menonton video pembelajaran sebelumnya, siswa diberi kesempatan untuk membaca kembali modul tentang kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak
Collaboration	Dalam pembelajaran ini siswa dengan siswa yang lain mempelajari kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil belajarnya. Dalam presentasi ini, siswa membuat suatu kesimpulan atau pengalamannya pada saat melakukan (kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak). Didepan teman-temannya.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan	

pembelajaran yang baru dilakukan.
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
Memberikan motivasi kembali kepada peserta didik agar tetap percaya diri, semangat dalam melakukan suatu kegiatan. Dan mengapresiasi siswa yang berhasil atau yang mampu melaksanakan pembelajaran dengan baik.
Melakukan pendinginan setelah melaksanakan kegiatan inti
Menutup pertemuan dengan doa

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa tugas tertulis dan Penilaian Keterampilan berupa lari bolak balik

Mengetahui,
Kepala SMA Hang Tuah



Medan, 9 Januari 2021
Guru PJOK

Muhammad Nur habibi, M.Pd