

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri Arjasa Jember  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : X / Ganjil  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

### A. 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. Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
---	--

### B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, dan olahraga (Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran).
2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
3. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.
  - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
  - b. Mengikuti semua proses pembelajaran
4. Memahami konsep dan definisi aktivitas kebugaran jasmani.
  - a. Mengetahui unsur-unsur kebugaran jasmani
  - b. Mengetahui jenis-jenis olahraga yang terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani
5. Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani.

### C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (20 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, memimpin doa, mengabsen siswa dan menanya kabar kesehatan. 2. Guru memimpin pemanasan. 3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.
2	Inti (105 Menit)	1. Guru meminta siswa menyampaikan definisi kebugaran jasmani. 2. Guru menjelaskan dan memberi contoh unsur-unsur kebugaran jasmani 3. Siswa diminta menyebutkan contoh-contoh olahraga yang terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani. 4. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya. 5. Guru memberi kesempatan siswa lain membantu menjawab. 6. Guru meminta siswa memberi simpulan pembelajaran hari ini. 7. Guru memberi contoh latihan kebugaran jasmani. 8. Siswa mempraktekkan latihan kebugaran jasmani.
3	Penutup ( 10 Menit)	1. Guru memberikan penugasan/menginformasikan kegiatan berikutnya. 2. Guru memberi sedikit motivasi sekaligus menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

### D. Penilaian Pembelajaran

Guru mengamati dan mencatat aktivitas siswa:

- a. Aktif bertanya / menjawab
- b. Menyampaikan pendapat
- c. Membantu menyiapkan peralatan pembelajaran.
- d. Aktif mempraktekkan latihan.
- e. Aktif membantu teman.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Jember, 12 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran,

**Widiwasito, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19690415 199703 1 010**

.....  
**NIP.**