

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri Sungai Aur
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII /Genap
 Materi Pokok : ***Kebugaran Jasmani***
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi
2. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi

B. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. LKPD, Laptop, Lembar penilaian
2. Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004

C. Metode Pembelajaran

1. Model : Discovery Learning
2. Metode : Ceramah, Komando

D. langkah

KegiatanPendahuluan (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: <i>Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Derajat Kebugaran Jasmani</i>	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (6 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Derajat Kebugaran Jasmani</i>
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 <i>Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Derajat Kebugaran Jasmani</i>
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Derajat Kebugaran Jasmani</i>
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Derajat Kebugaran Jasmani</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
KegiatanPenutup (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.	

E. Penilaian Hasil Pembelajaran

- **Pengetahuan**
Melalui esai bertema analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan
- **Keterampilan**
Penilaian Keterampilan, merancang, dan mengevaluasi siswa selama melakukan sesuai dengan instrumen dan lembar ceklis penilaian Keterampilan
- **Sikap**
Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)

Menyetujui
Kepala SMAN 1 Sungai Aur

Sungai Aur, 14 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran

EFRI SYAHPUTRA, S. Ag, M. Pd
NIP. 19770516 200604 1 002

Muhammad Rum, S.Pd Jas
NIP. 19811101200901003