

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMAN 1 Balikpapan	Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 90 Menit
KD : 3.5 & 4.5	Pertemuan : 3
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani	

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan informasi dan peragaan materi tentang berbagai metode dan jenis latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menemukan informasi dan peragaan materi tentang berbagai metode dan jenis latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan berbagai metode dan jenis latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Melakukan salah metode dan jenis latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Melakukan salah satu metode dan jenis latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya

B. MEDIA/ALAT, BAHAN & SUMBER PEMBELAJARAN

Media dan Sumber Pembelajaran	Alat/Bahan	Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Google Meet ▪ Mentimeter ▪ SIPGAR Kemenkes ▪ Canva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop, Handphone, Tablet, dll ▪ Microphone, Headset, Earphone dll 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buku guru dan siswa ▪ Artikel, Jurnal, Video, dan foto

C. LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberi salam pembuka dan mengajak peserta didik berdoa bersama (Religious) ▪ Guru mengecek kehadiran peserta didik (<i>melalui Google Meet dan Google Form</i>) ▪ Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan ▪ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan dalam bentuk presentasi (<i>Google Meet dan Mentimeter</i>) terkait materi metode, dan jenis latihan kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani dan kesehatan. (Literasi) ▪ 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 metode, dan jenis latihan kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani dan kesehatan. (HOTS) ▪ Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil, kemudian diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, membuat konsep dan kerangka, dan membuat rancangan sebuah produk (SIPGAR dan Canva) berkaitan program latihan dan pengukuran kebugaran jasmani dan kesehatan. (Collecting information and Problem solving) ▪ Melalui <i>Google Meet</i>, peserta didik mempresentasikan konsep produknya kemudian ditanggapi oleh kelompok lainnya. (Communication) ▪ Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi metode, dan jenis latihan kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani dan kesehatan, Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami. (Creativity)
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar ▪ Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

D. PENILAIAN DAN HASIL PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja/hasil karya atau proyek dengan rubrik penilain sebagai nilai ketrampilan.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Balikpapan,..... 20...

Guru Mata Pelajaran

Daliya, S.Pd. MM
NIP. 196507061989021001

Ichlas Anugrah Rochmadi, S.Or
NIP. -

