

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kinali
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/ Genap
Materi Pokok	: Latihan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: @ 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. (10 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
Guru :	
Orientasi, Apersepsi, Motivasi, Pemberian Acuan	
Kegiatan Inti (6 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi dengan cara : Melihat, Mengamati, Membaca, Menulis Mendengar, Menyimak materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar mengenai materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Data collection (pengumpulan data)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati obyek/kejadian, Membaca sumber lain selain buku teks, melakukan aktivitas menarik, Wawancara/ tanya jawab dengan nara sumber tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Mempresentasikan ulang, Saling tukar informasi mengenai materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Data processing (pengolahan Data) Verification (pembuktian)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi, Mengolah informasi, mengerjakan soal tentang data dari Materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani <u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan Pengolahan informasi materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Generalization (menarik kesimpulan)	<u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi, Mempresentasikan hasil diskusi, Mengemukakan pendapat, Bertanya atas presentasi tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani <u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u> → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertuli , Menjawab pertanyaan, Bertanya tentang hal yang belum dipahami, Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan,

Catatan : Selama pembelajaran Fungsi Sosial berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (2 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Fungsi Sosial yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Fungsi Sosial kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung

Penilaian Pengetahuan

Penilaian Keterampilan

Kinali, 01 Januari 2022

Mengetahui
Kepala SMAN 1 KINALI

Guru Mata Pelajaran PJOK

SUHELPI. S.Pd
NIP. 197306191999032006

ILHAM RAMADHAN, S.Pd
NIP.