

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)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">KEGIATAN LITERASI</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi dengan cara : Melihat, Mengamati, Membaca, Menulis Mendengar, Menyimak materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <p>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 <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Data collection (pengumpulan data)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">KEGIATAN LITERASI</p> <p>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 <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p> <p style="color: red; text-decoration: underline;">COLLABORATION (KERJASAMA)</p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Mempresentasikan ulang, Saling tukar informasi mengenai materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Data processing (pengolahan Data)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi, Mengolah informasi, mengerjakan soal tentang data dari Materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Verification (pembuktian)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan Pengolahan informasi materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p style="color: red; text-decoration: underline;">COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi, Mempresentasikan hasil diskusi, Mengemukakan pendapat, Bertanya atas presentasi tentang materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p> <p style="color: red; text-decoration: underline;">CREATIVITY (KREATIVITAS)</p> <p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertuli</i>, Menjawab pertanyaan, Bertanya tentang hal yang belum dipahami, Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan,</i></p>

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.