

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.9 dan 4.9
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi : <i>Pergaulan Sehat</i>		

### A, TUJUAN

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)
- Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

### B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>Media :</b> ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	<b>Alat/Bahan :</b> ➤ Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2013 ➤ e-dukasi.net ➤ Buku referensi yang relevan,
---	--

<b>PENDAHULUAN</b>	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b> Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah dengan cara : menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</i>
	<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</i>
	<b>Collaboration</b> <b>Mengumpulkan informasi :</b> Mencatat semua informasi tentang materi Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
	<b>Communication</b> Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.
	<b>Creativity</b> Menjawab pertanyaan tentang materi Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
<b>PENUTUP</b>	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

### C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

Puger, 13 Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

## 1. Teknik Penilaian (terlampir)

### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:  
100 = Sangat Baik  
75 = Baik  
50 = Cukup  
25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.9 dan 4.9
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 2
Materi : Pergaulan Sehat		

### A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</li> <li>Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</li> </ul>
---

### B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>Media :</b> > <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> > <i>Lembar penilaian</i> > <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	<b>Alat/Bahan :</b> > Penggaris, spidol, papan tulis > Laptop & infocus
---	---

<b>PENDAHULUAN</b>	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah dengan cara : Melihat (Menayangkan gambar/foto/video yang relevan )
	<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran dara</i>
	<b>Collaboration</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
	<b>Communication</b> Bertanya atas presentasi tentang materi Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.
	<b>Creativity</b> Menjawab pertanyaan tentang materi Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
<b>PENUTUP</b>	Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam mengontrol bola

### C, PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,
------------------------------

Puger, 13 Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

**a. Pengetahuan**

- **Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda** (*Lihat lampiran*)
- **Tes Lisan/Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab dan Percakapan**  
Praktek Monolog atau Dialog

**Penilaian Aspek Percakapan**

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan** (*Lihat Lampiran*)

Tugas Rumah

- Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Sekolah</b> : SMA Plus	<b>Kelas/Semester</b> : X / 1	<b>KD</b> : 3.9 dan 4.9
---------------------------	-------------------------------	-------------------------

Mata Pelajaran	: Bustanul Ulum Puger	Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit	Pertemuan ke	: 3
Materi	: <i>Pergaulan Sehat</i>				

**A, TUJUAN**

- Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

**B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>Media :</b> ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	<b>Alat/Bahan :</b> ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

<b>PENDAHULUAN</b>	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.	
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b>	Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.
	<b>Critical Thinking</b>	Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi
	<b>Collaboration</b>	Mengolah informasi dari materi Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.
	<b>Communication</b>	Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan
	<b>Creativity</b>	Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang akan selesai dipelajari
<b>PENUTUP</b>	Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang baru dilakukan	

**C, PENILAIAN**

- Penilaian Observasi
-----------------------

Puger, 13 Juli 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

## 2. Teknik Penilaian (terlampir)

3. Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

- 4.
5. Catatan :
6. 1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
7. 2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
8. 3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
9. 4. Kode nilai / predikat :
10. 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
11. 50,01 – 75,00 = Baik (B)
12. 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
13. 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
14. 5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan