

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI AMBULU
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/Ganjil
 Materi Pokok : **KEBUGARAN JASMANI**
 Alokasi Waktu : 135Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen **KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}**.
- Menjelaskan tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen **KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}**.

Kegiatan Pendahuluan (15 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 : <ul style="list-style-type: none"> • tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}. 	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (105 Menit)	
Kegiatan Literasi	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menulis kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}.
Critical Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • 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 tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}.
Collaboration	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}.
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	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen KEBUGARAN JASMANI {daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan}. <p>Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</p>

Kegiatan Penutup (15 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.

- Menemukan variasi bentuk latihan tentang menganalisis dan mempraktekkan konsep dan pengukuran komponen **KEBUGARAN JASMANI** (*daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan kelenturan*).

B. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

Media : Work sheet atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian

Alat/Bahan : Spidol, papantulis, Laptop & infocus

Sumber Belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, Tahun 2016

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjukkerja oleh rekan sejawat**

Mengetahui
Kepala Sekolah.

Ambulu, 17 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Drs. MOCHAMMAD IRFAN, M. Pd
NIP. 19630407 199003 1 014

MASYROFIL ANAM, S. Pd
NIP.