

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAN 1 Majalaya Kab. Bandung
Kelas / Semester	: XII / 1
Topik	: Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Kompetensi Dasar	: Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi
Alokasi waktu	: 3 X 45
Model Pembelajaran	: Discovery learning

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran *Discovery learning*, Peserta didik dapat **merancang** program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan berdo'a bersama dengan penuh khidmat
- Guru mengecek kehadiran Peserta didik
- Guru melakukan apersepsi dengan menyampaikan informasi tentang urgensi Kebugaran Jasmani dan keterkaitan pembelajaran sebelumnya dengan materi tersebut
- Guru menyampaikan tujuan dan langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan.

2. Kegiatan Inti

- Guru Menyampaikan kompetensi dan memberikan penjelasan singkat mengenai materi pembelajaran.
- Peserta didik melakukan identifikasi tentang apa itu kebugaran jasmani, apa saja yang termasuk ke dalam komponen kebugaran jasmani, serta aktivitas apa saja yang dapat dilakukan untuk melatih setiap komponen kebugaran jasmani dengan bimbingan dari guru.
- Guru menampilkan beberapa gambar aktivitas gerak untuk melatih setiap komponen kebugaran jasmani.
- Peserta didik dipersilahkan untuk mencari informasi dan data-data tambahan dari buku sumber dan internet
- Peserta didik membuat kesimpulan mengenai materi yang telah dikaji dan menuliskannya pada buku pelajaran masing-masing.
- Perwakilan peserta didik mempresentasikan hasil kesimpulannya di depan kelas. Peserta didik lain menanggapi presentasi.

3. Kegiatan Penutup

- Guru memberikan konfirmasi dan penguatan terhadap kesimpulan dari hasil pembelajaran
- Guru memberikan evaluasi pada akhir pembelajaran.
- Guru mengakhiri pembelajaran dan meminta perwakilan peserta didik untuk memimpin doa penutup

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi
2. Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan Tes Tertulis dan Pengamatan Unjuk Kerja (Praktik) selama aktivitas pembelajaran.

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Majalaya

Solokanjeruk,
Guru PJOK

Dra. Reny Damayanti, M.Pd.
NIP. 196408211988032006

Dian Nurbara, S.Pd.
NIP. 199003252019031007