RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 7 Bandar Lampung
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/Genap
Materi Pokok : ***KEBUGARAN JASMANI***
Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (@ 10 Menit)

A. TujuanPembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, pesertadidikdiharapkan dapat:

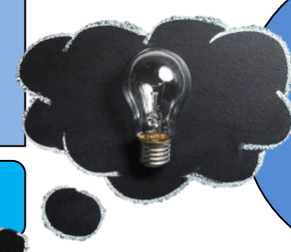
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki esalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampian yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterapilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
PENDAHULUAN	Guru memberi salam dan mengecek kehadiran siswa, kemudian memotivasi serta memberikan rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic materi Kebugaran Jasmani
PERTEMUAN 1	- Membaca buku paket PJOK materi Kebugaran jasmani **(Kegiatan Literasi)** - Menganalisis buku tersebut dan mendiskusikan bersama dalam masing-masing kelompok daring dengan mengisi LKS yang berikan**(Critical Thinking &Colaboration)** - Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru - Membimbing siswa menyimpulkan hasil pembelajaran dalam forum kelas on line**(Creativity, Critical Thinking &Colaboration)**
PERTEMUAN 2	- Menayangkan video tentang latihan kebugaran jasmani **(Kegiatan Literasi)** - Mempraktikan latihan kebugaran jasmani.**(Critical Thinking)** - Membuat variasi latihan kebugaran jasmani dan mempraktikannya .**(Creativity)** - Melakukan tes kebugaran jasmani

C. PENILAIAN

PenilaianAfektif (pengamatan dan rekamansikap)



PenilaianKognitif (Testulismelalui google form)

PenilainKeterampilan (Tespraktikmelalui video)

Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan JasmaniOlahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud edisi revisi.
2. YouTube : AnggaHardiansyah
3. anggahardiansyah45@gmail.com

Bandar Lampung, Januari 2021

Mengetahui,
Kepala SMAN 7 Bandar Lampung

Guru Mata Pelajaran

Linda Krisnawati, M.Pd.
NIP 19681015 199501 1 001

AnggaHardiansyah, S.Pd.
NIP 19850815 200903 1 001