

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMAN 5 KOTA JAMBI  
KELAS/SEMESTER : XII / GENAP  
KD : 3.5  
MATERI : Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan  
PEMBELAJARAN KE : I (PERTAMA)  
ALOKASI WAKTU : 3 X 45 MENIT

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan memakai beberapa aplikasi seperti whatapp grub, zoom dan edulogy serta penerapan model pembelajaran *PBL (problem based learning)* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat merancang dan mempraktekan program latihan meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri dan kerja sama

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Guru memberikan informasi kepada siswa melalui WAG terkait proses pembelajaran yang akan dilaksanakan melalui aplikasi zoom serta mengisi absensi kehadiran dan membagi kelompok diskusi yang terdiri dari tiga orang dalam satu kelompok
- Guru dan siswa melakukan proses pembelajaran di aplikasi zoom
- Guru memberikan stimulus berupa video atau gambar aktivitas seorang atlit professional yang berkaitan dengan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan
- guru memberikan permasalahan terkait tema yang disampaikan yaitu **bagaimana program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan**
- guru memberikan waktu 30 menit kepada siswanya untuk berdiskusi teerkait memecahkan permasalahan yang diberikan
- siswa menyajikan hipotesis sementara terkait permasalahan yang diberikan dan guru sebagai fasilitator
- guru mengevaluasi terkait proses dan hasil yang disampaikan oleh peserta didik
- siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran terkait tema yang di dibahas.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### ○ PENGETAHUAN

Mengisi LKPD yang berisikan tentang beberapa permasalahan terkait tema yang dipelajari

#### ○ KETERAMPILAN

Guru melakukan obsevasi dengan cara melihat keaktifan siswa pada saat berdiskusi

#### ○ SIKAP

Guru melakukan observasi dengan cara mendata siswa yang tidak hadir pada pertemuan tersebut serta memperhatikan siswa yang melakukan adat yang baik pada saat berdiskusi

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Dra. Hj. Evariana, M.Pd,I  
NIP.196704221993032002

Jambi, Januari 2021  
Guru Mata pelajaran

Fuad Riady, S.Pd

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

program latihan yang tepat untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan keterampilan

NO.	BUTIR-BUTIR PERMASALAHAN	HIPOTESIS	SKOR	NAMA YANG MENJAWAB
1.	Pengertian dari program latihan	○	10-20	
2.	Perbedaan bentuk latihan meningkatkan kesehatan dan keterampilan	○ KESEHATAN ○ KETERAMPILAN	15-30	
3	Contoh program latihan daya tahan yang berhubungan dengan meningkatkan kesehatan	○	10-25	
4	Contoh program latihan daya tahan yang berhubungan dengan meningkatkan keterampilan	○	10-25	

#### KETERANGAN

SKOR 10 : kurang berkaitan dengan permasalahan

SKOR 15 : berkaitan dengan permasalahan

SKOR 25 DAN 30 : berkaitan dengan permasalahan serta penjelasannya lebih detail dan mudah dimengerti