

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA MAYJEND SUTOYO SM MEDAN  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : X/ Ganjil  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 10 Menit (1 Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar

3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5. Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
---	--

### B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, dan olahraga
  - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
  - a. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
  - b. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
3. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik
  - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
  - b. Mengikuti semua proses pembelajaran
4. Memahami konsep aktivitas kebugaran jasmani
  - a. Menerangkan bentuk latihan kebugaran jasmani.
  - b. Menyebutkan jenis-jenis latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan
5. Melihat contoh gambar aktivitas latihan kebugaran jasmani
  - a. Melihat contoh gambar aktivitas kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan

### C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (2 Menit)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya.</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini</li></ol>
2	Inti (8 Menit)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik.</li><li>2. Guru menerangkan pengertian dari bagian Kebugaran jasmani diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan.</li><li>3. Menjelaskan bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani</li><li>4. Guru menjelaskan manfaat kebugaran jasmani untuk siswa</li></ol>
3	Penutup (2 Menit)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi proses pembelajaran</li><li>2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab</li><li>3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li></ol>

### D. Penilaian Pembelajaran

#### 1. Teknik penilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan  
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan  
Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

#### 2. Bentuk Penilaian :

Observasi : Jurnal guru  
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan  
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

Mengetahui :  
Kepala SMA Mayjend Sutoto SM Medan

Medan, Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran,

Selamet Suriyanto, S.Pd

Jepri Tangi Hutagaol, S.Pd