

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN	: SMAN 5 KOTA JAMBI
KELAS/SEMESTER	: XI / GENAP
KD	: 3.5 MENGANALISIS KONSEP LATIHAN DAN PENGUKURAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI TERKAIT KETERAMPILAN
MATERI	: KECEPATAN
PEMBELAJARAN KE	: I (PERTAMA)
ALOKASI WAKTU	: 3 X 45 MENIT

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan menggunakan model pembelajaran *PBL (problem based learning)* serta pendekatan *saintifik*, peserta didik dapat Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan) menggunakan instrumen terstandar serta dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri dan kerja sama

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, serta mendata siswa yang tidak hadir pada pertemuan tersebut.
- Guru menanyakan materi pada pertemuan sebelumnya serta menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut
- guru memberikan stimulus kepada peserta didik dalam bentuk video ( konsep latihan dan pengukuran komponen kecepatan)
- peserta didik secara berkelompok menganalisa dan berdiskusi terkait tayangan yang ditampilkan serta menetapkan permasalahan yang terdapat pada video tersebut dan mengaitkan dengan tema yang akan di bahas
- guru memberi LKPD yang masih kosong dan waktu selama 15 menit untuk berdiskusi terkait permasalahan yang di bahas
- peserta didik menetapkan permasalahan pada video tersebut tentang **bagaimana membuat konsep latihan, yang benar untuk meningkatkan kecepatan serta cara pengukurannya.**
- Peserta didik mempersentasikan hasil hipotesis mereka
- Guru membimbing jalannya persentasi
- Guru memberikan umpan balik terkait tema yang dibahas
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dibahas
- Guru dan peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa kembali
- Guru mengajak peserta didik menuju ke lapangan untu mempratekan program latihan yang mereka buat

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### ○ PENGETAHUAN

Mendiskusikan dan mengisi LKPD terkait permasalahan ataupun 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

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

program latihan yang tepat untuk meningkatkan ecepatan serta cara pengukurannya

NO.	BUTIR-BUTIR PERMASALAHAN	HIPOTESIS	SKOR	NAMA YANG MENJAWAB
1.	Konsep latihan		10-20	
2.	Pengertian kecepatan		15-30	
3	Bentuk latihan kecepatan		10-25	
4	Cara mengukur kecepatan		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