

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 14 Samarinda  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : XI / 2  
Tema : Kebugaran Jasmani  
Sub Tema : Aktifitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 10 Menit

## A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Pembelajaran Luring dengan menggunakan model pembelajaran Discovery Learning, siswa mampu mendeskripsikan Komponen dan alat ukur aktifitas kebugaran jasmani Sebagai bahan informasi dan siswa mampu mempraktekkan aktifitas kebugaran jasmani secara rutin dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang maksimal dan siswa mampu menyelesaikan latihan tugas/soal yang diberikan dengan sikap kejujuran, tanggung jawab, disiplin, mandiri, aktif dan kerja keras

## B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

Guru mengucapkan salam, berdoa, cek kehadiran siswa, melakukan appersepsi tentang aktifitas fisik yang rutin dilakukan siswa sehari - hari, menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan tehnik penilaian.

Kegiatan Inti (6 menit)

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Metode
	Pertemuan 1	a. Menggali informasi tentang aktifitas fisik yang rutin dilakukan siswa b. Menjawab pertanyaan yang diberikan c. Memaparkan materi komponen fisik dan alat ukur latihan kebugaran d. Menyelesaikan latihan soal yang disajikan	Luring

Kegiatan Penutup (2 menit)

Melakukan simpulan, refleksi, umpan balik, pesan moral untuk etika profesi salah satunya kejujuran dan menyampaikan informasi tentang kegiatan pembelajaran yang akan datang dan berdoa.

## C. PENILAIAN

➤ Teknik penilaian

- Sikap spiritual dan Sosial
- Pengetahuan dari mengerjakan latihan soal
- Ketrampilan (Praktek aktifitas fisik)
- Pembelajaran remedial dan pengayaan

Mengetahui  
Kepala SMAN 14 Samarinda

Samarinda, 30 Januari 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Dr. Suparno, M.Pd.  
NIP: 196404041987031026

Ahmad saleh, S.Pd