

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SMA UNGGULAN CT ARSA FOUNDATION SUKOHARJO**

Kelas/ Semester	: XII/ 1	Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Tahun Pelajaran	: 2021/2022	Sub Materi	: Menyusun Program Latihan Pengembangan Kebugaran Jasmani
Mata Pelajaran	: PJOK	Pertemuan ke	: 1
Kompetensi Dasar	<p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p>		
Indikator Pencapaian Kompetensi	<p>3.5.1 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya tahan jantung, paru, peredaran darah.</p> <p>3.5.2 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat kekuatan otot.</p> <p>3.5.3 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelenturan.</p> <p>3.5.4 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat komposisi tubuh.</p> <p>3.5.5 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat kecepatan.</p> <p>3.5.6 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelincahan.</p> <p>3.5.7 Merancang program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya ledak.</p> <p>4.5.1 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya tahan jantung, paru, peredaran darah.</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kekuatan otot.</p> <p>4.5.3 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelenturan.</p> <p>4.5.4 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat komposisi tubuh.</p> <p>4.5.5 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kecepatan.</p> <p>4.5.6 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelincahan.</p> <p>4.5.7 Mempraktikkan program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya ledak.</p>		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani;
3. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur;
4. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab; dan
5. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Media : Papan tulis, Google Meet/ Zoom
Pendekatan : Saintifik
Model Pembelajaran : *Discovery-based learning*

Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

1. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
2. Guru memimpin peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.
3. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
4. Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.

Kegiatan Inti (6 menit)

1. Guru memberikan informasi terkait pengertian kebugaran jasmani, unsur-unsur kebugaran jasmani, dan tes pengukuran kebugaran jasmani
2. Guru memberikan informasi terkait latihan yang berhubungan dengan peningkatan derajat kebugaran jasmani.
3. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani
4. Guru membuat kesimpulan tentang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi

Kegiatan Penutup (2 menit)

1. Melakukan tanya jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2. Menginformasikan tentang materi pada pertemuan berikutnya.
3. Guru memberikan motivasi dan menutup pembelajaran dengan doa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Jenis/teknik penilaian
 - a. Kompetensi Sikap : Observasi, Penilaian diri, Penilaian dari teman sekelas
 - b. Kompetensi Pengetahuan : Penugasan
 - c. Kompetensi Keterampilan : Praktik

2. Bentuk instrumen penilaian

a. Penilaian Sikap

- 1) Sikap spiritual : siswa mampu menunjukkan kemampuan mensyukuri diri dan kondisi belajar.
- 2) Sikap sosial : siswa mampu menunjukkan jujur, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab, peduli, mampu bekerja sama, toleran, damai, santun, responsif dan proaktif selama proses pembelajaran.

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1.	Menunjukkan perilaku bersyukur, jujur, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab, peduli, mampu bekerja sama, toleran, damai, santun, responsif dan proaktif selama proses pembelajaran.	Observasi	Catatan anekdot	Tunjukkan sikap bersyukur terhadap Tuhan YME, perilaku jujur, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab, peduli, mampu bekerja sama, toleran, damai, santun, responsif dan proaktif selama proses pembelajaran.
2.	Menunjukkan perilaku bersyukur, jujur, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab, peduli, mampu bekerja sama, toleran, damai, santun, responsif dan proaktif selama proses pembelajaran.	Penilaian diri dan antar teman	Angket	Isilah angket yang disediakan dengan sebenar-benarnya.

b. Penilaian Pengetahuan

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1.	Menyusun sebuah program latihan diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan	Penugasan	Uraian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan dalam program latihan 2. Pelaksanaan program dengan prinsip latihan dan meliputi komponen kebugaran 3. Pelaporan hasil tes yang terdokumentasikan

c. Penilaian Keterampilan

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1.	Penilaian keterampilan dilakukan terhadap kemampuan peserta didik selama menganalisis, merancang dan mengevaluasi selama melakukan aktivitas meningkatkan kebugaran jasmani	Praktik dan pengamatan	Tes Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian program dengan keadaan diri 2. Keteraturan dan sistematika program

				3. Mengukur dan mengolah hasil evaluasi
--	--	--	--	---

Sukoharjo, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Ari Prasetyowibowo, S.Pd.