

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA	Kelas/Semester	: X / 1	KD	: 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit	Pertemuan ke	: 1
Materi	: <i>Latihan Kebugaran Jasmani</i>				

### A. TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memelihara Kesehatan Tubuh.</li> <li>• Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.</li> <li>• Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran.</li> <li>• Menjelaskan tahapan latihan gerakan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Menganalisis latihan gerakan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Melakukan latihan gerakan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA</li> </ul>
---

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ Worksheet atau lembar kerja (siswa) ➤ Lembar penilaian ➤ LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & Proyektor
---	--

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional ( PPK)</li> <li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Latihan gerakan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasman
	<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Latihan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani
	<b>Collaboration</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Latihan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani
	<b>Communication</b> Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	<b>Creativity</b> Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Latihan daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, komposisi tubuh dan kelenturan pada aktivitas kebugaran jasmani Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li><li>• Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li><li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li></ul>
----------------	---

### **C. PENILAIAN**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Sikap : Lembar pengamatan,</li><li>• Pengetahuan : LK peserta didik,</li><li>• Keterampilan : Kinerja &amp; observasi diskusi</li></ul>
---

Tasikmalaya, 11 November 2021

Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran

Heri Setiawan, M.Pd  
NRKS. 1902310550212241178548

Heri Setiawan, M.Pd