


UNIT PLANNER (RENCANA PENGAJARAN)

Academic Year (Tahun ajaran)	: 2021-2022	Grade (Kelas)	: X
Subject (Mata pelajaran)	: Physical & Health Education	Term (Semester)	: 2
Unit Title Theme (Unit/ Tema)	:Kebugaran Jasmani Kekuatan, Daya Ledak, dan Keseimbangan	Week (Minggu)	: 12-15 dan 17-19
Teacher (Guru)	: Mr. Hasan Hutagalung, S.Or		
Teacher's signature (Tanda tangan guru)		Principal's signature (Tanda tangan kepala sekolah)	:

a.	MSCS EDUCATION PHILOSOPHY (FILOSOFI PENDIDIKAN MSCS)	
	<p>1. The subject shows God's truth or Biblical worldview. (Pelajaran menunjukkan kebenaran Firman Tuhan.)</p>	√
	<p>2. The learning activities help students grow in his / her faith. (Kegiatan pembelajaran mendorong siswa untuk bertumbuh dalam iman kristiani)</p>	√
	<p>3. The teacher provides alternative material and teaching methods to cater the different needs, interest, and learning styles of students. (Guru memberikan bahan alternatif dan metode pengajaran untuk memenuhi kebutuhan yang berbeda, minat, dan gaya belajar siswa.)</p>	√
	<p>4. The material cover these areas: (Materi ini meliputi area:)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Spiritual(<i>spiritual</i>) b. Character(<i>karakter</i>) c. Intellectual(<i>intelektual</i>) d. Physical(<i>fisik</i>) e. Social(<i>Sosial</i>) f. Emotional(<i>Emosi</i>) 	√ √ √ √
	<p>5. The teacher stimulates students to have higher thinking skills through different activities. (Guru mendorong siswa untuk memiliki kemampuan berpikir yang lebih tinggi melalui berbagai kegiatan).</p>	√
	<p>6. Students will have fun during the learning process.</p>	

	<p>(Siswa akan menikmati proses belajar)</p> <p>7. The lesson provides opportunities for the teacher to encourage students to achieve good attitudes and subject mastery by positive reinforcement.</p> <p>(Pelajaran ini memberikan kesempatan bagi guru untuk mendorong siswa untuk memilikisikap belajar yang baik dan penguasaan materi melalui dorongan yang positif)</p>	√	√
b.	BIBLICAL INTEGRATION (integrasi Firman Tuhan)		
	<p>1 Timotius 4 : 8 "Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang. Tuhan telah memberikan kita kekuatan dalam melakukan segala sesuatu. Akan tetapi kita perlu membatasi segala aktivitas supaya semua berguna bagi kehidupan kita.</p> <p>VALUE & ATTITUDES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kejujuran 2. Disiplin 3. Tanggung jawab 4. Menghargai tubuh kita sebagai pemberian dari Tuhan. 		
c.	COMPETENCE (KOMPETENSI)		
	<p>10.12.0.007 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>10.12.0.008 mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.</p>		
d.	OBJECTIVES (OBYEKTIF)		
	<p>Setelah proses pembelajaran ini, siswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan 3 latihan dari 10 komponen tentang kebugaran jasmani untuk masing-masing kategori berikut: Kekuatan, daya ledak, dan keseimbangan dengan benar. (10.12.0.007 -Remember) 2. Menjelaskan tahapan latihan tentang kebugaran jasmani untuk masing-masing kategori berikut: Kekuatan, daya ledak, dan keseimbangan dengan benar. (10.12.0.007 -Understand) 3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan kebugaran jasmani untuk masing-masing kategori berikut: Kekuatan, daya ledak, dan keseimbangan dengan benar. (10.12.0.007 -Analyze, 10.12.0.007 - Evaluate) 4. Mempraktikkan 2 bentuk latihan kebugaran jasmani untuk masing-masing kategori berikut: Kekuatan, daya ledak, dan keseimbangan dengan benar (10.12.0.008 – Apply) 5. Menunjukkan variasi gerakan dan kombinasi latihan kebugaran jasmani untuk masing-masing kategori berikut: Kekuatan, daya ledak, dan keseimbangan dengan benar. (10.12.0.008 – Apply) 6. Melakukan 3 latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama (10.12.0.008 - Creating) 		
e.	CONTENT (ISI MATERI)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Kekuatan • Daya Ledak • Keseimbangan - Bagaimana prosedur protocol masuk ke sekolah/kelas? 		
f.	LEARNING ACTIVITIES (KEGIATAN PEMBELAJARAN) (elaborate the multiple intelligences & bloom taxonomy) (Mengaplikasikan kecerdasan majemuk dan taksonomi bloom)	Duration (durasi)	Multiple Intelligences (kecerdasan majemuk)
	<p>(Week 12)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka 	10 Menit	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa ▪ Mengecek kehadiran siswa 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) <p>Q1: Apa ciri-ciri orang bugar/fit?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya apa ciri-ciri orang bugar/fit? ✓ Siswa menyebutkan ciri-ciri orang bugar/fit ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <p>Q2: Mengapa kita harus melatih kebugaran tubuh kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya mengapa kita harus melatih kebugaran tubuh ✓ Siswa menyebutkan mengapa kita harus melatih kebugaran tubuh ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <p>Q3: Bagaimana melakukan pemanasan dalam olahraga?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya bagaimana melakukan pemanasan dalam olahraga ✓ Siswa menyebutkan bagaimana melakukan pemanasan dalam olahraga ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan dan menjelaskan gambar/foto/video yang relevan. • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan serta pemanasan dan pendinginan. <p>Praktek:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemanasan ✓ Siswa mencoba latihan pemanasan dan pendinginan yang dijelaskan oleh guru ✓ Siswa mempraktikkan pemanasan dan pendinginan yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kejujuran. <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah • Pendinginan 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
	<p>(Week 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka ▪ Berdoa ▪ Mengecek kehadiran siswa 	10 Menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) <p>Theory :</p> <p>Q1: Bagaimana cara melatih kekuatantubuh kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya bagaimana cara melatih kekuatantubuh ✓ Siswa menyebutkan bagaimana cara melatih kekuatantubuh ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan dan menjelaskan gambar/foto/video yang relevan. 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor

<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kekuatan serta pengukurannya <p>Praktek:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemanasan ✓ Siswa mencoba latihan kekuatan dijelaskan oleh guru ✓ Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kekuatan yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kejujuran Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah Pendinginan 		
<ul style="list-style-type: none"> Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
<p>(Week 14)</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka ▪ Berdoa ▪ Mengecek kehadiran siswa 	10 Menit	
<ul style="list-style-type: none"> Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) <p>Q1: Bagaimana cara melatih power kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya bagaimana cara melatih kekuatan otot ✓ Siswa menyebutkan bagaimana cara melatih kekuatan otot ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <ul style="list-style-type: none"> Guru menayangkan dan menjelaskan gambar/foto/video yang relevan. Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan power serta pengukurannya <p>Praktek:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemanasan ✓ Siswa mencoba latihan power dijelaskan oleh guru ✓ Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan power yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kejujuran Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah Pendinginan Kahoot 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor
<ul style="list-style-type: none"> Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
<p>(Week 15)</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka 	10 Menit	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa ▪ Mengecek kehadiran siswa 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) <p>Q1: Bagaimana cara melatih keseimbangan tubuh kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya bagaimana cara melatih keseimbangan tubuh ✓ Siswa menyebutkan bagaimana cara melatih keseimbangan tubuh ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <p>Q2: Bagaimana menghitung BMI kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya bagaimana menghitung BMI ✓ Siswa menyebutkan bagaimana menghitung BMI ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan dan menjelaskan gambar/foto/video yang relevan. • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keseimbangan dan BMI. <p>Praktek:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa mencoba menghitung BMI diri sendiri. ✓ Pemanasan ✓ Siswa mencoba latihan keseimbangandijelaskan oleh guru ✓ Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan keseimbanganyang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kejujuran • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran • Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah • Pendinginan 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
	<p>(Week 17)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka ▪ Berdoa ▪ Mengecek kehadiran siswa 	10 Menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) <p>Q1: Mengapa kita perlu melakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani kita?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru bertanya mengapa kita perlu melakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani ✓ Siswa menyebutkan mengapa kita perlu melakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani ✓ Guru menjelaskan asas-asas jika diperlukan. <p>Tes Performa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru menjelaskan prosedur tes performa ✓ Pemanasan ✓ Tes Performa • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran 	70 Menit	Intrapersonal Logical Intrapersonal Logical Psychomotor

	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
	<p>(Week 18)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka ▪ Berdoa • Mengecek kehadiran siswa 	10 Menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) • Melakukan gerakan Peregangan <p>Pengerjaan LKS 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru menjelaskan prosedur pengerjaan LKS • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran • Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
	<p>(Week 19)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Pembuka (opening Activity) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam pembuka ▪ Berdoa • Mengecek kehadiran siswa 	10 Menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Inti (Main, Support and Extension) • Evaluasi selama term 2 • Melakukan <i>work out training</i> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran • Guru meminta siswa untuk berlatih di rumah 	70 Menit	Intrapersonal Logical Psychomotor
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Penutup (Student's Reflection (per minggu atau akhir pertemuan)) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesi tanya jawab yang terkait dengan hasil pembelajaran. ✓ Menutup doa dan mengucapkan syukur kepada Tuhan atas pelajarannya 	10 Menit	Intrapersonal Logical
g.	ASSESSMENT & EVALUATION (EVALUASI PEMBELAJARAN)		
	Formative Assessment (TES FORMATIF)	:	Teacher observation
	Summative Assessment (TES SUMATIF)	:	Ulangan Performa 1 dan LKS 2
h.	RESOURCES & MATERIALS (SUMBER PEMBELAJARAN)		
	<input type="checkbox"/> Buku Penjasorkes 1 untuk SMS kelas X edisi revisi 2016		

	<input type="checkbox"/> Aplikasi Zoom <input type="checkbox"/> Google Classroom <input type="checkbox"/> Matras, dumbel, bebanmodifikasi (botolberisi air) <input type="checkbox"/> Penggaris / Meteran, Skipping, Botol Aqua 1 Liter, Stopwatch <input type="checkbox"/> Video you tube <input type="checkbox"/> Kahoot	
i.	INTERDISCIPLINARY LINK (if possible) <i>(keterkaitan dengan mata pelajaran lain)</i>	
	Subject <i>(PELAJARAN)</i>	: N/A
	Description of the link <i>(DESKRIPSI INTERDISIPLINER)</i>	:
	Time line <i>(WAKTU)</i>	:
j.	TEACHER'S REFLECTION AND EVALUATION <i>(REFLEKSI GURUDAN EVALUASI)</i>	

Approved by :

(Disetujui Oleh)



Date :

(Tanggal)



Checked by the Subject Coordinator Bu Flo