

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seputih Surabaya
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas / Semester : XI / Genap
 Tema : Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani
 Terkait Kesehatan (Topik 8)
 Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik penyusunan program latihan kebugaran
 jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya
 ledak dan lain-lain)
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Memahami kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular)
- Menjelaskan tahapan latihan kebugaran jantung dan kebugaran paru-paru pada aktivitas kebugaran jasmani
- Dapat menyusun program latihan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait dengan kombinasi keseimbangan, akurasi, daya ledak dan daya tahan otot cardiovascular.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Media : Ø <i>Worksheet</i> atau lembar kerja (siswa) Ø Lembar penilaian	Alat dan Bahan : Ø Spidol, papan tulis Ø Laptop & infocus, Stop wach
---	--

PENDAHULUAN		<ul style="list-style-type: none"> · Guru melakukan pembukaan, salam, syukur dan Berdoa · Guru memeriksa kehadiran siswa dan memberi motivasi · Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topic yang akan diajarkan · Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan lankah pembelajaran
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot cardiovascular pada aktivitas kebugaran
KEGIATAN INTI	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar
KEGIATAN INTI	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, saling tukar informasi.
KEGIATAN INTI	Communication	Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan
KEGIATAN INTI	Creativity	Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot cardiovascular pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
PENUTUP		<ul style="list-style-type: none"> · Guru bersama peseerta didik merefleksikan pengalaman belajar · Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat · Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdo'a

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

-Sikap : Lembar Pengamatan	-Pengetahuan : LK peserta didik	-Keterampilan : Kinerja & Observasi dikusi
----------------------------	---------------------------------	--

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Seputih Surabaya, 09 januari 2021
Guru PJOK

I Gusti Made Adi Suarnyana, M.Pd.
NIP 19720308 200501 1 007

Leo Zemy Chalters, S.Pd
NIP 19890829 201101 1 002