

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMAN 5 KOTA JAMBI
KELAS/SEMESTER : XI / GENAP
KD : 3.5 MENGANALISIS KONSEP LATIHAN DAN PENGUKURAN KOMPONEN
KEBUGARAN JASMANI TERKAIT KESEHATAN
MATERI : KEKUATAN
PEMBELAJARAN KE : I (PERTAMA)
ALOKASI WAKTU : 3 X 45 MENIT

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan menggunakan model pembelajaran *discovery learning* serta pendekatan saintifik, peserta didik dapat Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kekuatan) menggunakan instrumen terstandar serta dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri dan kerja sama

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, memimpin doa serta mendata siswa yang tidak hadir pada pertemuan tersebut.
- Guru menanyakan materi pada pertemuan sebelumnya serta menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut
- guru menginstruksikan kepada siswa untuk duduk sesuai kelompok yang sudah dibagikan pada pertemuan sebelumnya
- guru memberikan LKPD kepada peserta didik serta stimulus kepada peserta didik dalam bentuk video (konsep latihan dan pengukuran komponen kekuatan)
- guru membimbing proses identifikasi poin-poin yang penting pada video yang ditayangkan
- peserta didik berdiskusi untuk menyelesaikan LKPD yang diberikan berdasarkan analisis yang mereka lakukan
- peserta didik menyampaikan hasil hipotesis atau hasil diskusi yang telah mereka lakukan
- guru membimbing jalannya persentasi yang berjalan
- guru menunjuk salah satu siswa untuk menyimpulkan pembelajaran
- Guru dan peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa kembali
- Guru mengajak peserta didik menuju ke lapangan untu mempratekan program latihan yang mereka buat

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

○ PENGETAHUAN

Mendiskusikan dan mengisi LKPD terkait permasalahan ataupun tema yang dipelajari

○ KETERAMPILAN

Guru melakukan obsevasi dengan cara melihat keaktifan siswa pada saat berdiskusi

○ SIKAP

Guru melakukan observasi dengan cara mendata siswa yang tidak hadir pada pertemuan tersebut serta memperhatikan siswa yang melakukan adat yang baik pada saat berdiskusi

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

program latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan serta cara pengukurannya

NO.	BUTIR-BUTIR PERMASALAHAN	HIPOTESIS	SKOR	NAMA YANG MENJAWAB
1.	Konsep latihan		10-20	
2.	Pengertian kekuatan		15-30	
3	Bentuk latihan kekuatan		10-25	
4	Cara mengukur kekuatan		10-25	

KETERANGAN

SKOR 10 : kurang berkaitan dengan permasalahan

SKOR 15 : berkaitan dengan permasalahan

SKOR 25 DAN 30 : berkaitan dengan permasalahan serta penjelasannya lebih detail dan mudah dimengerti