

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri Olahraga Lampung  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII/Ganjil  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 135 Menit

## A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang program latihan sederhana peningkatan daya tahan jantung-paru-peredaran darah.
- Menjelaskan tentang program latihan sederhana peningkatan kekuatan otot.
- Menjelaskan tentang program latihan sederhana peningkatan kelenturan.

## B. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

Media : Worksheet atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian

Alat/Bahan : Spidol, papan tulis,

Sumber Belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XII, Kemendikbud, Tahun 2015

## C. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : **Menyusun program latihan sederhana peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.**

Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

### Kegiatan Inti ( 105 Menit )

<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 <b>Menyusun program latihan sederhana peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan)</b>
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan actual sampai pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b>Menyusun program latihan sederhana peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan)</b> .
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Menyusun program latihan sederhana peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan)</b> .
<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 <b>Menyusun program latihan sederhana peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan)</b> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

### Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

## D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat**

Metro, Juli 2021  
Kepala Sekolah

**Eko Prasetyo Mulyono, S.Pd**  
NIP. 197305022002121011