

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Asal Sekolah : SMA Negeri 14 Samarinda  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : XI / 1  
Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani terkait keterampilan  
Sub Tema : Aktifitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Pembelajaran Luring dengan menggunakan model pembelajaran Discovery Learning, siswa mampu mendeskripsikan Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani terkait keterampilan aktifitas kebugaran jasmani Sebagai bahan informasi dan siswa mampu mempraktekkan aktifitas kebugaran jasmani secara rutin dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang maksimal dan siswa mampu menyelesaikan latihan tugas/soal yang diberikan dengan sikap kejujuran, tanggung jawab, disiplin, mandiri, aktif dan kerja keras

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

Guru mengucapkan salam, berdoa, cek kehadiran siswa, melakukan appersepsi tentang aktifitas fisik yang rutin dilakukan siswa sehari - hari, menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan tehnik penilaian.

Kegiatan Inti (6 menit)

Deskripsi Kegiatan

- a. Menggali informasi tentang aktifitas fisik yang rutin dilakukan siswa
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan siswa
- c. Memaparkan materi komponen dan alat ukur latihan kebugaran Menyelesaikan latihan yang disajikan

Kegiatan Penutup (2 menit)

Melakukan kesimpulan, refleksi, umpan balik, pesan moral untuk etika profesi salah satunya kejujuran dan menyampaikan informasi tentang kegiatan pembelajaran yang akan datang dan berdoa.

### **C. PENILAIAN**

➤ Teknik penilaian

- Sikap spiritual dan Sosial
- Pengetahuan dari mengerjakan latihan soal, tes lisan
- Keterampilan (Praktek aktifitas fisik)
- Pembelajaran remedial dan pengayaan

Samarinda, 31 Desember 2021

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 14 Samarinda

Guru Mata Pelajaran PJOK

Dr. Suparno, M.Pd.

Ahmad saleh, S.Pd

NIP: 196404041987031026

NUPTK:6057764668130143