

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Asal Sekolah : SMA Negeri 14 Samarinda
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : XII / 1
Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani terkait keterampilan
Sub Tema : Aktifitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 JP 35 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 (5 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 (25 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 untuk mencapai derajat kebugaran jasmani

Kegiatan Penutup (5 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

Prilaku yang dinilai	Baik	Sedang	Kurang
Berdoa			
Tanggung jawab			
Menghargai teman			
Toleransi			
Disiplin			
Mandiri			
Kerja sama			

- Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Skor	Nilai Akhir
1	Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani?		
2	Sebutkan beberapa aktifitas untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani?		
3	Apa saja komponen dalam kebugaran jasmani		

- Ketrampilan (Praktek aktifitas fisik)

Komponen kebugaran jasmani	Latihan fisik	Waktu	Skor
1. Kekuatan	Push Up		
2. Daya tahan	Lari 2,4 km		
3. Kecepatan	Satle run		

• Pembelajaran remedial dan pengayaan

Nama siswa	Remedial	Pengayaan
1. Rendi Agustin		
2. Ayu Wulandari		
3. Bayu Pradana		
4. Joko Sulistyio		
5. Rahayu Wulandari		

Samarinda, 31 Desember 2021

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 14 Samarinda

Guru Mata Pelajaran PJOK

Dr. Suparno, M.Pd.
NIP: 196404041987031026

Ahmad saleh, S.Pd
NUPTK:6057764668130143