

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Muara Enim

Kelas/ Semester : XI/I

Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Terkait keterampilan

Sub Tema : Analisis Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pembelajaran ke : 1

Alokasi waktu : 2x45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani
2. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan dengan menunjukkan sikap sportivitas, kerjasama dan disiplin

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan
 - a. Guru menyiapkan materi pembelajaran
 - b. Peserta didik berdoa
 - c. Guru memberikan motivasi dan apersepsi dengan membimbing siswa memahami tentang pengukuran jasmani
 - d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
 - e. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa
2. Kegiatan Inti
 - a. Peserta didik memperhatikan stimulus berupa penjelasan konsep pengukuran jasmani dan gambar mengenai pengukuran kelincahan dalam komponen tes kebugaran jasmani
 - b. Peserta didik melihat materi berupa konsep dan gambar pengukuran kelincahan dalam tes kebugaran jasmani
 - c. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dan dapat menjelaskannya kembali serta dapat mempraktikkannya
 - d. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan mengenai materi analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani
3. Kegiatan Penutup
 - a. Peserta didik dan guru merefleksikan kegiatan pembelajaran
 - b. Peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan pembelajaran
 - c. Guru menugaskan peserta didik untuk mencari informasi melalui media lain yang berkaitan dengan materi
 - d. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa

C. Penilaian pembelajaran

1. Penilaian sikap : Observasi dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan: Tes Lisan dan tes tulis bentuk Uraian
3. Penilaian Keterampilan: Praktek/Rubrik