

ANALISIS KEBUTUHAN BAHAN AJAR

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IX

Semester : 1 (Satu)

Kompetensi inti :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”.
3. Memahami, menganalisis, menerapkan dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

NO	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	TUJUAN PEMBELAJARAN	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN /LANGKAH PEMBELAJARAN	SUMBER BELAJAR	JENIS BAHAN AJAR
1	3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan	3.5.1 Menjelaskan Manfaat Melakukan Kebugaran Jasmani 3.5.2 Menjelaskan Tujuan Latihan kebugaran Jasmani	Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model Project Bessed Learning yang dipadukan dengan metode Daring dan pendekatan saintifik	Penyusunan program latihan sederhana • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya	• Buku Pedoman Guru Mapel PJOK Kelas IX • Buku Pegangan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teks Book ▪ Modul ▪ Internet ▪ Video ▪ gambar

	<p>keterampilan secara sederhana.</p>	<p>3.5.3 Menjelaskan Unsur-Unsur kebugaran Jasmani 3.5.4 Mengidentifikasi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan 3.5.5 Menganalisis Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan pada kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan 3.5.6 Mengidentifikasi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan pada daya tahan otot 3.5.7 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 3.5.8 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran</p>	<p>yang menuntun peserta didik untuk mengamati (membaca) permasalahan, menuliskan penyelesaian dan mempresentasikan hasilnya di depan kelas, Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menjelaskan Manfaat Melakukan Kebugaran Jasmani <input type="checkbox"/> Mengidentifikasi Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani <input type="checkbox"/> Menyebutkan Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani <p>Dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir</p>	<p>tahan pernapasan, dan kelenturan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 	<p>tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil 	<p>Siswa Mapel PJOK Kelas IX • Sumber Internet</p>	
--	---------------------------------------	--	---	--	--	---	--

	<p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p>	<p>jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan</p> <p>4.5.1 Menerapkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan</p>	<p>kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik.</p> <p>Fokus nilai-nilai sikap</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peduli <input type="checkbox"/> Jujur berkarya <input type="checkbox"/> Tanggung jawab <input type="checkbox"/> Toleran <input type="checkbox"/> Kerjasama <input type="checkbox"/> Proaktif <input type="checkbox"/> Kreatif 		<p>belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--