

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMKS SINAR HUSNI 2 TR
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / I (satu)
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 90 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran berbasis *Discovery Learning* dengan metode komando, diskusi serta pendekatan *saintifik* diharapkan siswa dapat:

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat
- Setelah berdiskusi peserta didik dapat menjelaskan konsep komponen latihan kebugaran jasmani serta menghasilkan gerakan yang efektif.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan komponen keterampilan latihan kebugaran jasmani serta menghasilkan gerakan yang efektif.

B. Media Pembelajaran dan Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, *Whatsapp Grup*, *Google meet*

Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMK Kelas X dan Internet.

C. Materi Ajar

Komponen Kebugaran Jasmani, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi kebugaran jasmani

- Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman

Youtube dengan link :

1. Pemanasan dalam kebugaran jasmani <https://www.youtube.com/watch?v=VUyVk3PG5L8>
2. Latihan kekuatan dan kelincahan <https://www.youtube.com/watch?v=DMXIQsuQTGI>
3. Latihan kecepatan dan daya tahan <https://www.youtube.com/watch?v=3qYk58817sg>

➤ Hand Out

Kebugaran Jasmani

1. Hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan aktivitas kebugaran jasmani

- Hendaknya sebelum melakukan aktivitas kebugaran jasmani terlebih dahulu mempersiapkan diri baik fisik maupun mental, karena aktivitas kebugaran jasmani memerlukan tenaga yang besar
- Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera. Adapun panduan melakukan pemanasan dapat di lihat pada link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=VUyVk3PG5L8>

2. Manfaat

Manfaat yang akan diperoleh apabila kita dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani ini dengan baik, akan terbentuk daya tahan tubuh yang baik pada diri kita.

3. Jenis latihan Kebugaran Jasmani

Kordinasi latihan kekuatan dengan kelincahan



Koordinasi latihan kekuatan dan kecepatan merupakan suatu kombinasi latihan yang menggabungkan unsur kekuatan dengan kelincahan. Yang dilakukan untuk meningkatkan dua elemen penting dari komponen kebugaran jasmani adapun bentuk latihan yang dapat dilakukan padat dilihat melalui link youtue berikut ini <https://www.youtube.com/watch?v=DMXIQsuQTGI>

Kordinasi Latihan Kecepatan dan Daya Tahan



Koordinasi latihan kecepatan dan daya tahan merupakan suatu kombinasi latihan yang dilakukan dengan menggabungkan dua komponen kebugaran jasmani yakni unsur kecepatan dan daya tahan. Adapun pelaksanaan dilakukan sebagai berikut

1. Langkah pertama yang di lakukan adalah latihan kecepatan dengan berlari kencang dari satu titik menuju titik yang lain,
2. Langkah berikutnya latihan dapat dialkkan dengan penggunaan revisi yang lama pada latihan awal yakni berlari dari satu titik menuju titik yang lain secara berulang ulang dalam waktu yang cukup lama. Adapun pelaksanaan kegiatan dapat dilihat melalui link youtube ini <https://www.youtube.com/watch?v=3qYk58817sg>

E. Nilai yang terkandung dalam pembelajaran kebugaran jasmani

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.
- Pantang menyerah : Melakukan kegiatan dengan penuh semangat

Mengetahui,

Kepala SMKS SINAR HUSNI 2 TR

Helvetia, September 2020

Guru PJOK

Drs. Marwan Sinurat

Syafrizal, S.Pd.