

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 8 PADANGSIDIMPUAN
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/ Genap
 Materi Pokok : *Pergaulan Sehat*
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)
- Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

1. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru : Orientasi, Apersepsi, Motivasi, Pemberian Acuan	
Kegiatan Inti (130 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi dengan cara : Melihat, Mengamati, Membaca, Menulis Mendengar, Menyimak materi video pembelajaran <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i> Dengan LINK berikut https://www.youtube.com/watch?v=3e03jalpCMM dan https://www.youtube.com/watch?v=mils-R3JLcE melalui <i>google meets</i> dan <i>google classroom</i></p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar mengenai materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i> melalui <i>google meets</i> dan <i>google classroom</i></p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati obyek/kejadian, Membaca sumber lain selain buku teks, melakukan aktivitas menarik, Wawancara/ tanya jawab dengan nara sumber tentang materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i></p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Mempresentasikan ulang, Saling tukar informasi mengenai materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i> melalui <i>google meets</i> dan <i>google classroom</i></p>
Data processing (pengolahan Data)	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi, Mengolah informasi, mengerjakan soal tentang data dari Materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i> melalui <i>google meets</i> dan <i>google classroom</i></p>
Verification (pembuktian)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan Pengolahan informasi materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i></p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi, Mempresentasikan hasil diskusi, Mengemukakan pendapat, Bertanya atas presentasi tentang materi <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung</i> melalui <i>google meets</i> dan <i>google classroom</i></p>

CREATIVITY (KREATIVITAS)

- Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara *tertuli*, Menjawab pertanyaan, Bertanya tentang hal yang belum dipahami, Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi *Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung*

Catatan : Selama pembelajaran Fungsi Sosial berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Fungsi Sosial yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Fungsi Sosial kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

Penilaian Sikap, Penilaian Pengetahuan, Penilaian Keterampilan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Padangsidempuan, 18 September 2020
Guru PJOK

M. Baharuddin Tampubolon S.Pd
196604011994031003

Ichsan Fadillah Nasution S.Pd