

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN 2 POSO  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X/Genap  
 Materi Pokok : *Pergaulan Sehat*  
 Alokasi Waktu : 135 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

## B. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

**Media** : Worksheet atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian  
**Alat/Bahan** : Spidol, papan tulis, Laptop & infocus  
**Sumber Belajar** : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, Tahun 2016

## C. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <b><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, dan peredaran darah.</i></b>	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
<b>Kegiatan Inti ( 105 Menit )</b>	
<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <b><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, dan peredaran darah.</i></b>
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b><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, dan peredaran darah.</i></b>
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b><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, dan peredaran darah.</i></b>
<b>Communication</b>	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
<b>Creativity</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b><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, dan peredaran darah.</i></b> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

## D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat**

....., Juli 20...

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP/NRK.

.....  
NIP/NRK.