

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sekolah : MAN 1 PALU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Genap
Materi Pokok : *Pergaulan Sehat*
Alokasi Waktu : 3 Jam pelajaran X 45 Menit

A. Kompetensi Inti

KI. 3 Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI. 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. 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

C. Kegiatan Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Indikator
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	<ul style="list-style-type: none">• 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
4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	<ul style="list-style-type: none">• 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

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian pembelajaran dilakukan meliputi penilaian sikap, penilaian kognitif (test tertulis dan lisan), penilaian praktik/portofolio.

Mengetahui
Kepala MAN 1 Kota Palu

Dra. Hj. Zaenab., M. Pd. I
Nip. 196511022000032001

Palu, 8 Januari 2019

Guru Mata Pelajaran

Sardiman S.Pd., M.Pd
Nip.