

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 11 KOTA JAMBI  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : X / Genap  
Tema : Kebugaran Jasmani  
Sub Tema : Konsep Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmani  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi waktu : 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan. 2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. 3. Peserta didik mengamati konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang dilakukan teman sejawat atau ditayangkan lewat Slide/video pembelajaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan) 4. Peserta didik melakukan tanya jawab dengan guru atau peserta didik tentang tayangan yang telah di saksikannya 5. Melakukan aktivitas latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan disiplin, bertanggungjawab, menghargai perbedaan dan toleransi selama bermain

		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin dan toleransi selama bermain</p> <p>6. Peserta didik menemukan keterkaitan antara aktivitas gerakan variasi dan kombinasi latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.</p> <p>7. Guru mengamati setiap gerakan gerak aktivitas kelincahan, daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan</p>
3	Penutup ( 10 Menit)	<p>1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran</p> <p>2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik</p> <p>3. Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan</p> <p>4. Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru diselesaikan</p> <p>5. Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah</p> <p>6. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</p>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Teknikpenilaian :

Penilaian Sikap :Observasi/Pengamatan

Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan

Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

#### 2. Bentuk Penilaian :

Observasi : Jurnal guru

Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan

Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

#### 3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Mengetahui :

Kepala SMAN 11 KOTA JAMBI

Jambi, Januari 2021

Guru Mata Pelajaran

Drs. HAFRIAL, M.Pd

NIP.19640223 199303 1 004

REMINOVITA SUSIYANTI, S.Pd, M.Pd

NIP.19831103 200804 2 001