

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5. Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
---	--

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, dan olahraga
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
 - a. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
 - b. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
3. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran
4. Memahami konsep aktivitas kelincuhan
 - a. Mengidentifikasi rangkaian gerak kelincuhan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
 - b. Menjelaskan konsep fundamental dari latihan kelincuhan, daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
 - c. Menyebutkan jenis-jenis latihan kecepatan, daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
5. Mempraktikkan aktivitas latihan kelincuhan
 - a. Melakukan aktivitas kelincuhan, daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan

C. 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 oleh guru atau teman sejawat terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) 4. Peserta didik melakukan tanya jawab dengan guru atau peserta didik tentang tayangan yang telah di saksikannya 5. Melakukan aktivitas gerak kelincuhan zig zag run dengan disiplin, bertanggungjawab, menghargai perbedaan dan toleransi selama bermain menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin dan toleransi selama bermain 6. Peserta didik menemukan keterkaitan antara aktivitas gerak kelincuhan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. 7. Guru mengamati setiap gerakan gerak aktivitas kelincuhan, daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
 - Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
 - Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
 - Penilaian Keterampilan : 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 keterampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo, S.Pd
NIP.197106221998011001