

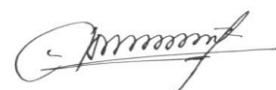
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N 2 BLORA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / Genap  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

	KD 3	KD 4
Tujuan Pembelajaran	3.5. Menganalisis Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan ( daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan ) menggunakan instrument tersandart.	4.5. Mempraktikan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)menggunakan instrument terstandart.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmaniyang terkait dengan ksehatan dengan benar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Rintangan (corong)</li> <li>Stopwach</li> <li>Video</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Aktivitas Kebugaran Jasmani</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis)</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (6 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>Seluruh hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang dilakukan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan latihan.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankanpada nilai-nilai: disiplin,kerjasama, percaya diri dan kerja sama sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (2 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Kemudian peserta didik membuat catatan dan kesimpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Pendinginan</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
Asesmen:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik.</li> </ol>		

Blora, 6 Januari 2021

Guru Mata Pelajaran



Candra Tri Puguh S, S. Pd

