

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"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmaniyang terkait dengan ksehatan dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Metode: <i>Inquiry/Discovery learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Rintangan (corong) Stopwach Video Produk: Aktivitas Kebugaran Jasmani Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (2 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis) Kegiatan Inti (6 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok. 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. 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. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani Kegiatan Penutup (2 menit) <ol style="list-style-type: none"> 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. Pendinginan Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	
Asesmen:		
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik. 		

Blora, 6 Januari 2021

Guru Mata Pelajaran



Candra Tri Puguh S, S. Pd

