

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SUKODONO
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

| | KD 3 | KD 4 |
|--|---|---|
| Tujuan Pembelajaran | 3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar. | 4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar. |
| Produk Pembelajaran: Dapat melakukan Gerak aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. | IPK 3 | IPK 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar. | <ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar. |
| Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran | | |
| Materi Pembelajaran | Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) / Bleep Test | |
| <ul style="list-style-type: none"> Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) PPK Religius, Gotong Royong, Integritas Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan sekolah Count/Kerucut Speaker Aktif Stopwach Gambar Vidio pembelajaran Sumber Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Buku Paket PJOK Kelas XI Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. Modul Pembelajaran PJOK XI K.D 3.5 Direktorat SMA 2020. | Kegiatan Pendahuluan 1. Kegiatan Pendahuluan (15 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), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gerobak dorong). 2. Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 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 secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. | |
| Asesmen | | |
| a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. | | |

Sragen, Juli 2021
 Guru Mata Pelajaran



SULISTIYO, S.Pd., M.Or
 NIP. 198109282009031003