

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Nagreg  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / Genap  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

### Kompetensi Dasar

- 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.

### Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan.
2. Siswa mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan.

### Sumber Belajar

Media internet, whatsapp, google classroom

### Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan pembelajaran dimulai dengan memberi salam dan berdoa.</li><li>• Menyajikan dan menjelaskan materi kebugaran jasmani dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.</li><li>• Memotivasi siswa pentingnya menjaga kebugaran jasmani di masa pandemic covid-19</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya.</li><li>• Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru.</li><li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li><li>• Hasil belajar siswa didokumentasikan dalam bentuk video maupun foto.</li></ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru dan peserta didik merefleksikan terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li><li>• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi kebugaran jasmani</li></ul>

### Penilaian

Sikap : tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas  
Pengetahuan : tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas  
Keterampilan : tes praktik melalui foto dan video.

Nagreg, April 2020

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Nagreg

Guru PJOK