

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : XII / 1	KD : 3.5 dan 4.5
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi		

A. TUJUAN

• Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi • Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ❑ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ❑ <i>Lembar penilaian</i> ❑ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ❑ Penggaris, spidol, papan tulis ❑ Laptop & infocus
--	---

PENDAHULUAN		• Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) • Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
K E G I A T A N I N T I	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i>
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i>
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i>
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP		• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,	- Pengetahuan : LK peserta didik,	- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi
------------------------------	-----------------------------------	---

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,2020
Guru Mata Pelajaran

Nip.

Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : XII / 1	KD : 3.5 dan 4.5
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi		

A. TUJUAN

• Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi • Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ❑ Worksheet atau lembar kerja (siswa) ❑ Lembar penilaian ❑ LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : ❑ Penggaris, spidol, papan tulis ❑ Laptop & infocus
--	--

PENDAHULUAN		• Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) • Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi</i>
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi</i>
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi</i>
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilansecara pribadi</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP		• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,**2020**
Guru Mata Pelajaran

.....
Nip.

.....
Nip.