

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 2	KD : 3.9 dan 4.9
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Pergaulan Sehat		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) - Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

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>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</i>
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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
------------------------------	-----------------------------------	---

.....
Nip.

.....
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 2	KD : 3.9 dan 4.9
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Pergaulan Sehat		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) - Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah - Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

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	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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>Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</i>
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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>Penemuan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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 : X / 2	KD : 3.9 dan 4.9
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Pergaulan Sehat		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)
- Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

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 Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
	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 Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

	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>Analisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</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.