RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 1	KD : 3.5 dan 4.5
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : ***Latihan Kebugaran Jasmani***		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

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 ***Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani***
	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 ***Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani***
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai ***Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani***
	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 ***Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani***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, - Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

…… , ……2020
Guru Mata Pelajaran

……
Nip.

……
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com) **MATA PELAJARAN : PJOK**	**KELAS/SEMESTER : X / 1** **ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit**	**KD : 3.5 dan 4.5** **PERTEMUAN Ke :**
MATERI : *Latihan Kebugaran Jasmani*		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

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 *Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*
	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 *Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*
	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 *Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani* 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,	- Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

…… , ……2020
Guru Mata Pelajaran

……
Nip.

……..
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com) **MATA PELAJARAN : PJOK**	**KELAS/SEMESTER : X / 1** **ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit**	**KD : 3.5 dan 4.5** **PERTEMUAN Ke :**
MATERI : *Latihan Kebugaran Jasmani*		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

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 *Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*
	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 *Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*

	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 *Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani* 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, - Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

…… , ……2020
Guru Mata Pelajaran

……
Nip.

……..
Nip.