**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah : SMA www.ilmuguru.org ......  Mata Pelajaran : PJOK | | Kelas/Semester : XI / 1 (Ganjil)  Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit |
| KD : 3.5 dan 4.5 | Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani | |

1. **TUJUAN PEMBELAJARAN**

* Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.
* Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki esalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
* Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
* Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.
* Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampian yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
* Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterapilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran
* Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

| **Media** | | **Alat / Bahan** | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Worksheet atau lembar kerja (siswa)* |  | Penggaris, spidol, papan tulis |
|  | *Lembar penilaian* |  | Laptop & infocus |
|  | *LCD Proyektor/* Slide presentasi (ppt) |  | Internet : <http://www.ilmuguru.org> |

1. **KEGIATAN PEMBELAJARAN**

| ***Pertemuan Ke-3*** | | |
| --- | --- | --- |
| **Pendahuluan** | | |
| 1. | Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) | |
| 2. | Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) | |
| 3. | Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan | |
| 4. | 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 ***Keseimbangan Dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani*** |
| **CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)** |
| * 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 ***Keseimbangan Dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani*** |
| **COLLABORATION (KERJASAMA)** |
| * Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai ***Keseimbangan Dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani*** |
| **COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)** |
| * 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 (KREATIVITAS)** |
| * Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait ***Keseimbangan Dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani*** Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami |
| **Penutup** | | |
| 1. | Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar | |
| 2. | Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat | |
| 3. | Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa | |

1. **PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

* **Penilaian Sikap:** Lembar pengamatan
* **Penilaian Pengetahuan:** LK peserta didik
* **Penilaian Keterampilan:** Kinerja & observasi diskusi