

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK NEGERI 1 BOJONEGORO
 Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN
 Materi Pokok : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
 Kelas/Semester : XI/I
 Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (2 X 45 menit) LURING

TUJUAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR 3.5	KOMPETENSI DASAR 4.5
	Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan, kelincahan) menggunakan instrument tersatandar.	Mempraktikan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan, kelincahan) menggunakan instrument tersatandar.
	3.5	4.5
	3.5.1 Melalui Kegiatan Pembelajaran Dengan Metode Tanya Jawab, Diskusi, Analisis Dengan Guru Peserta Didik Mampu Menjelaskan Konsep Kebugaran Jasmani (Kekuatan, kelincahan) dengan benar.	4.5.1 Melalui Kegiatan Pembelajaran Dengan Metode Tanya Jawab, Diskusi, Analisis Dengan Guru, Peserta Didik Mampu Melakukan Latihan-Latihan Kebugaran Jasmani Dan Menunjukkan Hasil Pengukuran kebugaran jasmani Menggunakan Instrument Tersandart dengan benar.
	3.5.2 Melalui Kegiatan Pembelajaran Dengan Metode Tanya Jawab, Diskusi, Analisis Dengan Guru, Peserta Didik Mampu Mengategorikan Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kekuatan, kelincahan) dengan benar.	
	3.5.3 Melalui Kegiatan Pembelajaran Dengan Metode Tanya Jawab, Diskusi, Analisis Dengan Guru, Peserta Didik Mampu Menganalisis Latihan-Latihan Kebugaran Jasmani (Kekuatan, kelincahan) dengan benar.	
	3.5.4 Melalui Kegiatan Pembelajaran Dengan Metode Tanya Jawab, Diskusi, Analisis Dengan Guru, Peserta Didik Mampu Menilai Cara Pengukuran Dalam Tes Kebugaran Jasmani (Kekuatan, kelincahan) dengan benar.	

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN			
MATERI	KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Model: Pembelajaran luring Metode: Saintifik-ICT-TPACK Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: - Laptop - Handphone - Lapangan datar - worksheet - power point - Stopwach - Vidio pembelajaran Sumber Belajar: - Buku PJOK kelas XI kemendikbud - Literasi elektronik - Buku relevan - Gambar video https://www.youtube.com/watch?v=W7O8gy8OKf0 Produk: Aktivitas kebugaran jasmani kekuatan, kelincahan. Deskripsi:	PENDAHULUAN	- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka kemudian Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) - Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (ice breaking) - Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan aktivitas jasmani - Mengaitkan materi pembelajaran peserta didik dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya - Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran	15 MENIT
	KEGIATAN LITERASI	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali dengan bahan bacaan terkait materi aktivitas kebugaran jasmani (kekuatan, kelincahan)	60 MENIT
	CRITICAL THINKING	MENGAMATI - Peserta didik mengamati materi tentang kebugaran jasmani (kekuatan, kelincahan) yang baik yang ada di gambar maupun di ppt. - menanalisa sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani (kekuatan, kelincahan)	
	CRITICAL THINKING / COMUNICATION	MENANYA Peserta didik diarahkan mengajukan pertanyaan, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi aktivitas jasmani (kekuatan, kelincahan) yang telah di identifikasi	
	COLABORATIOAN / LITERASI	MENGUMPULKAN DATA - Peserta didik bersama-sama dengan membahas materi yang ada buku kurikulum 13 mengenai bentuk latihan kebugaran jasmani (kekuatan, kelincahan) - Peserta didik membuka lembar kerja yang ada pada buku kurikulum atau bias mengakses di google/moodle yang telah di siapkan	
	COMUNICATION	MENGASOSIASI - Peserta didik mengumpulkan fakta dan informasi serta menghubungkan dengan teori yang ada melalui berbagai sumber - Peserta didik membuat kesimpulan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan - Peserta didik merefleksikan manfaat mempelajari materi yang di pelajari	
	CREATIVITY	MENGKOMUNIKASIKAN Peserta didik mengkomunikasikan hasil kesimpulan secara langsung kepada teman-temannya tentang aktivitas kebugaran jasmani	

Peserta didik memahami, menentukan, dan melakukan tes kebugaran jasmani dengan instrumen terstandart.		b. Peserta didik bersama-sama dengan guru menyimpulkan materi yang telah di pelajari c. Peserta didik diarahkan mengerjakan tes formatif berkaitan dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan kelincahan)	15 MENIT
	KEGIATAN PENUTUP	a. Peserta didik diberikan tugas dari guru tentang aktivitas kebugaran jasmani (kekutan, kelincahan) b. Guru bersama pesesrta didik merefleksikan kegiatan belajar hari ini c. Guru menyampaikan materi selanjutnya d. Pesera didik melakukan doa untuk menutup pembelajaran.	

PENILAIAN		
Pengetahuan	Ketrampilan	Sikap
LKPD / Tes melalui google form	Melakukan latihan-latihan aktivitas jasmani (kekuatan dan kelincahan)	Melalui pengamatan perilaku sikap disiplin, tanggung jawab, aktif (pengamatan selama proses pembelajaran)

A. PENILAIAN

1. Teknik penilaian
 - a. Penilaian Sikap : observasi/ pengamatan
 - b. Penilaian pengetahuan : tes tertulis
 - c. Penilaian Ketrampilan : praktik
2. Bentuk Penilaian
 - a. Observasi : lembar pengamatan
 - b. Tes tertulis : Formatif dan Sumatif
 - c. Unjuk Kerja : tes praktik

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Bojonegoro, 6 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

FATKHURROKHIM, M. Pd.
NIP. 19660504 200604 1 016

SUSETYA KUKUH KURNIAWAN, S.Pd
NIP. -