

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK NEGERI 1 LOTU
Kelas / Semester	: X / Genap
Mata Pelajaran	: PJOK/ Kebugaran Jasmani
Materi Pokok	: Aktivitas Latihan kekuatan otot lengan, dada, dan perut kusunya Gerakan push up dan sit up.
Alokasi Waktu	: 2 JP

Kompetensi Dasar	Indikator
3. 5 Menganalisis Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk Latihan : daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.	4.5. Siswa mampu melakukan dan mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani melalui Latihan kekuatan otot dada dan perut

A. Tujuan Pembelajaran

1. Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat.
2. Menganalisis dan mempraktekkan video pembelajaran tentang bentuk latihan kekuatan otot lengan,dada dan perut kusunya push up dan sit up.
3. Setelah mempelajari aktivitas kebugaran jasmani latihan kekuatan otot peserta didik dapat menjelaskan langkah-langkah latihan kekuatan otot lengan,dada, dan perut kusunya push up dan sit up.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Berdoa dan salam pembuka2. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin3. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya	15 menit
Kegiatan inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menugaskan peserta didik untuk mengamati dan mencari informasi tentang Latihan kekuatan otot lengan,dada,dan perut dari video pembelajaran yang akan dilihat di https://youtu.be/IIZ1IaQeQVg.2. Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk memberikan pertanyaan terkait video yang sudah ditonton melalui pesan suara pada grub WA.3. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.	60 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi pembelajaran tentang pembelajaran yang sudah dilakukan dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar materi Latihan push up dan sit up. menggunakan chat atau Voice Note di aplikasi WA.2. Berdoa dan salam	15 menit

C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google form)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui,
Kepala SMK N 1 LOTU

Lotu, Oktober 2020
Guru PJOK