



NAMA SEKOLAH

SMK NEGERI 1 SIDOARJO

MATA PELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAHA, DAN
KESEHATAN

KELAS/SEMESTER

X/SATU

MATERI

KEBUGARAN JASMANI

ALOKASI WAKTU

10 MENIT

METODE, MODEL

- PRAKTIK
- PROJECT BEST LEARNING

ALAT DAN SUMBER

- MATRAS YOGA
 - CONE
- PALANG SEJAJAR
 - STOPWATCH
- BLOG KOMPASIANA

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

TUJUAN

1. Melalui kegiatan menggali sumber informasi dari bacaan peserta didik mampu memahami konsep dan manfaat kebugaran jasmani
2. Melalui kegiatan mengamati peserta didik mampu mengidentifikasi konsep intensitas latihan, durasi latihan, dan panduan latihan
3. Melalui praktik peserta didik mampu membuat profil kebugaran jasmani

PEMBUKAAN

1. Guru melakukan pembukaan
2. Guru mengecek kehadiran peserta didik
3. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan tujuan yang akan dicapai

KEGIATAN INTI

1. Guru menyampaikan pertanyaan pemantik
2. Guru menjelaskan konsep intensitas latihan, durasi latihan, dan panduan latihan
3. Guru menyampaikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani
4. Peserta didik mengamati aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani
5. Peserta didik mencari informasi tentang konsep dan manfaat kebugaran jasmani melalui:
<https://www.kompasiana.com/abdulmajid6257/5f4367da3e5f110e534d4702/cristiano-ronaldo-dan-perilaku-sedentari>

PENUTUP

1. Guru memberikan penguatan materi yang telah disampaikan
2. Guru melakukan refleksi terhadap materi yang dipelajari
3. Guru menjelaskan kegiatan tindak lanjut

ASESMEN

Peserta didik mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan membuat laporan profil kebugaran jasmani

Mengetahui,
Kepala SMKN 1 Sidoarjo

Sidoarjo, 5 Juli 2021
Guru Mapel

Drs. Eko Budi Agus Priatna, M. Pd.
NIP. 196308131988111001

Abdul Majid Hariadi, M. Pd.
NIP. 198105102009021005

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	Aktivitas Latihan	Standar	Hasil Pengukuran	Predikat
1	Tinggi Badan (cm)			
2	Berat Badan (kg)			
3	Sit up (30 detik)	54-69 kali		
4	Push up (1 menit)	54-69 kali		
5	Pull up	Sesuai umur		
6	Lari bolak-balik 10 m	12.11-13.53 menit		

Mengetahui,
Orangtua/Wali

Sidoarjo,
Peserta Didik

.....

.....