

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 1 Klego
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Keahlian	: Semua Kompetensi Keahlian
Kelas/Semester	: X / 1
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Alokasi Waktu	: 6 X 45 Menit

A. Kompetensi Inti

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah.

B. Kompetensi Dasar

- | | |
|--|--|
| 3.5. Menganalisis Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar | 4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep Latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar |
|--|--|

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani serta cara melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani.
2. Melalui pengamatan tayangan video, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.

D. Kegiatan Pembelajaran

1 . Pertemuan Pertama kedua dan ketiga (6 x 45 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none">➤ Siswa dan guru menciptakan kondisi kelas kondusif, menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran * <i>Gotong-royong</i>*➤ Siswa kembali mengakses kelas di <u>Google Classroom</u> (GC), <u>Whatsapp Grup</u> (WAG), Aplikasi JAGARATU belajar online yang telah disediakan dan masuk ke meetingroom/ vicall Confrence/ farum diskusi online➤ Siswa diberi ucapan salam dengan ramah * <i>Communication</i>*➤ Siswa yang aktif online tepat waktu, melaksanakan tugas pra pembelajaran dengan baik, dan menciptakan suasana kondusif untuk kenyamanan belajar diberi pujian. *<i>reward</i>*➤ Siswa yang terlambat online, tidak melaksanakan tugas pra-pembelajaran dengan diberi nasihat dengan bahasa yang santun. * <i>Communication</i>*

1 . Pertemuan Pertama kedua dan ketiga (6 x 45 Menit)

- Guru dan siswa berdoa sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran.
- Siswa menyanyikan lagu nasional. * Nasionalisme*
- Guru dan siswa bertanya-jawab mengecek kehadiran peserta didik, kerapian pakaian, serta mengecek kehadiran orangtua yang mendampingi siswa belajar di rumah. *
*Communication**

Apersepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
 - *Keterampilan gerak passing (bawah, atas) dalam permainan bola voli.*
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung

Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (60 Menit)

Pertemuan pertama

Pemberian rangsangan(*Stimulation*)

a. Mengamati

- siswa melihat video mengenai tes kebugaran jasmani
- siswa berdiskusi mengenai berbagai komponen kebugaran jasmani
- Siswa berdiskusi mengenai komponen kebugaran jasmani

b. Menanya

- Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi komponen kebugaran jasmani
- Siswa mengidentifikasi masalah – masalah melalui contoh yang didemonstrasikan mengenai komponen kebugaran jasmani

Pernyataan/Identifikasi masalah(*Problem Statement*)

a. Mengumpulkan informasi

- Siswa mengenali informasi tentang komponen kebugaran jasmani
- Siswa berdiskusi mengenai bentuk latihan kebugaran jasmani
- Siswa mengenali informasi tentang pelaksanaan Latihan kebugaran jasmani

Pengumpulan data (*Data Collection*)

1 . Pertemuan Pertama kedua dan ketiga (6 x 45 Menit)

- a. Mengumpulkan informasi
- Siswa melakukan pengamatan melalui video pembelajaran
- Siswa mengidentifikasi komponen kebugaran jasmani

Pembuktian (*Data processing dan Verification*)

- a. Mengkomunikasikan
- Siswa melakukan Latihan kebugaran jasmani

Pertemuan Kedua

1. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan
2. Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani kepada peserta didik
3. Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru
4. Peserta didik menanyakan hal-hal yang perlu ditanyakan
5. Peserta didik melakukan hasil analisis Latihan kebugaran jasmani sesuai dengan penjelasan guru secara individu
6. Melalui pengamatan Peserta didik dapat mempraktikkan Latihan kebugaran Jasmani secara mandiri di rumah.
7. Peserta didik mempraktikkan Latihan kebugaran jasmani yang memuat komponen kecepatan, kekuatan dan daya tahan jantung paru
8. Hasil dari praktik mandiri peserta didik berupa video
9. Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi jejaring social atau melalui google classroom yang telah dibuat oleh guru
10. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa.

Pertemuan ketiga

Uji Kompetensi (Ulangan Harian)

1. Peserta didik mengerjakan Ulangan Harian (UH) dari rumah dengan menggunakan link yang dikirim oleh guru
2. Peserta didik mengerjakan soal-soal yang telah dikirim sesuai dengan waktu yang ditentukan
3. Peserta didik menjawab semua soal yang telah disediakan di google form

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

1. Membuat resume (**CREATIVITY**) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi *Latihan Kebugaran Jasmani* yang baru dilakukan.
2. Mengagendakan materi atau tugas unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya.

Guru :

1. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran *Latihan Kebugaran Jasmani*
2. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas unjuk kerja dengan benar diberi nilai serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas unjuk kerja pada materi pelajaran .
3. Memberikan penghargaan untuk materi Latihan Kebugaran Jasmani

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian (terlampir)

a. Sikap

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

Penilaian sikap menggunakan predikat baik, sedang dan cukup.

Kriteria penilaian (skor)

90 s.d 100 = Sangat Baik

80 s.d 89 = Baik

70 s.d 79 = Cukup

60 s.d 69 = Kurang

b. Pengetahuan

- Tertulis Pilihan Ganda dan atau Uraian, Penugasan

No	Nama Siswa	Standar Kompetensi/KD					Jumlah Nilai
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							

c. Keterampilan (Unjuk Kerja)

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
1	Sesuai dengan pertanyaan				
2	Sempurna (Lengkap)				
3	Tidak Sempurna (Kurang Lengkap)				
4	Tidak sesuai dengan pertanyaan				

Kriteria penilaian (skor)

90 s.d 100 = Sangat Baik

80 s.d 89 = Baik

70 s.d 79 = Cukup

60 s.d 69 = Kurang

F. Metode Pembelajaran

Metode : Saintifik

Model : Problem based learning

G. Media, Alat, Dan Sumber Belajar

Media : Sesuai aplikasi yang direncanakan

1. JAGARATU
2. Whatsapp Group
3. Googlemeet
4. Google classroom

Alat :

1. Laptop
2. Handphone
3. Kuota Internet

Sumber :

1. Buku Panduan
 - Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X
 - Muhajir. 2017. PJOK buku siswa kelas X
2. Internet

<https://gurupenjaskes.com/komponen-kebugaran-jasmani>
<https://youtu.be/YO34hgX2FpE>

Kepala SMK N 1 Klego

Klego, 2020
Guru Mata Pelajaran

Fredy Sulaksono,S.Pd, M. Pd
NIP. 19680130 199003 1 005

Adelia Yuaningtyas.,S.Pd.
NIP. -