

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK NU 01 KENDAL
Mata Pelajaran : PJOK
Komp. Keahlian : TATA BOGA
Kelas / Semester : X/ 1
Tahun Pelajaran : 2019-2020
Alokasi Waktu : 3 pertemuan daring (6 Jam Pelajaran)

A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti.

3. Memahami, menerapkan, menerapkan, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

Kompetensi Dasar.

- 3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menentukan latihan pengukuran kebugaran jasmani untuk kesehatan.
2. Menerapkan latihan pengukuran daya tahan untuk kesehatan.
3. Menerapkan latihan pengukuran kekuatan untuk kesehatan.

4. Menerapkan latihan pengukuran kelenturan untuk kesehatan.
5. Mempraktikkan latihan pengukuran daya tahan untuk kesehatan.
6. Mempraktikkan latihan pengukuran kekuatan untuk kesehatan.
7. Mempraktikkan latihan pengukuran kelenturan untuk kesehatan.
8. Membuat laporan hasil test pengukuran kebugaran jasmani menggunakan hasil TKJI.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah membaca materi di google classroom, peserta didik dapat memahami latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan dengan baik.
2. Setelah melihat video yang ada di classroom, peserta didik dapat menerapkan latihan pengukuran daya tahan untuk kesehatan dengan benar.
3. Setelah melihat video yang ada di classroom, peserta didik dapat menerapkan latihan pengukuran kekuatan untuk kesehatan dengan benar
4. Setelah melihat video yang ada di classroom, peserta didik dapat menerapkan latihan pengukuran kelenturan untuk kesehatan dengan benar.
5. Setelah menerapkan melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat mempraktikkan latihan pengukuran daya tahan untuk kesehatan dengan benar.
6. Setelah menerapkan melalui diskusi kelompok, peserta didik mempraktikkan latihan pengukuran kekuatan untuk kesehatan dengan benar.
7. Setelah menerapkan melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat mempraktikkan latihan pengukuran kelenturan untuk kesehatan dengan benar.
8. Setelah mempraktikkan test pengukuran kebugaran jasmani, peserta didik dapat membuat laporan hasil pengukuran Kebugaran Jasmani dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

Latihan Pengukuran Kebugaran Jasmani.

E. Pendekatan, Strategi dan Metode

Pendekatan Saintifik.

Model : Project based Learning

Metode : Diskusi, multimedia

F. Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Kesatu:**)

a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal (15menit)

Dalam kegiatan pendahuluan, guru:

- a) Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan meminta untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran, serta menyampaikan akan ada daftar hadir berupa google form yang akan dibagikan untuk menandai kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin lewat grup WA kelas.
- b) menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari;

- c) menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan; dan
- d) menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan.

b. Kegiatan Inti (60menit)

1. Penentuan pertanyaan mendasar (penentuan project)

- Peserta didik mengamati contoh latihan kebugaran jasmani kekuatan, dayatahan , dan kelentukan yang ada di tayangan video yang sudah ada di google classroom.



<https://www.youtube.com/watch?v=201A9Y6CnPQ&t=81s> Harvard step tes



<https://www.youtube.com/watch?v=VDXcSTB3nFI> kebugaran jasmani kelentukan



<https://www.youtube.com/watch?v=MkfmXnXCQk0> kebugaran jasmani kekuatan

- Peserta didik membaca buku paket materi kebugaran Jasmani atas petunjuk guru.
- Peserta didik dibagi kelompok dengan mengacu pada kedekatan rumah
- Peserta didik menanyakan berbagai hal terkait dengan latihan kebugaran jasmani kekuatan, dayatahan, dan kelentukan yang telah diamati melalui grup WA

2. Mendesain perencanaan project.

- Peserta didik mengkomunikasikan dengan temannya lewat grup WA kelas tentang kekuatan, daya tahan, dan kelentukan yang diamati
- Peserta didik mempersiapkan hal apa saja yang akan digunakan untuk tes

3. Menyusun Jadwal

- Peserta didik menyusun jadwal latihan mandiri dan terstruktur
- Melakukan latihan mandiri di rumah masing masing

c. Penutup (15 menit)

Kegiatan penutup terdiri atas:

Kegiatan guru bersama peserta didik yaitu: (a) membuat rangkuman/ simpulan pelajaran; (b) melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan; dan (c) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

2. Pertemuan Kedua:**)

a) Pendahuluan /Kegiatan Awal (15menit)

Dalam kegiatan pendahuluan, guru:

1. Mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan meminta untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran, serta menyampaikan akan ada daftar hadir berupa google form yang akan dibagikan untuk menandai kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin lewat grup WA kelas.
2. menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari;

b) Kegiatan Inti (60 menit)

2. Memonitor peserta didik dan kemajuan proyek

1. Peserta didik melakukan latihan terkait dengan latihan kekuatan, daya tahan dan kelentukan sesuai jadwal yang di buat
2. Peserta didik melakukan latihan terkait dengan latihan kekuatan, daya tahan dan kelentukan serta mencatat hasil yang di dapat sesuai jadwal yang di buat dengan di dampingi guru serta memataui kemajuan project

c) Penutup (15 menit)

Kegiatan penutup terdiri atas:

Kegiatan guru bersama peserta didik yaitu: (a) membuat rangkuman/ simpulan pelajaran; (b) melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan; dan (c) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; dan

3. Pertemuan Ketiga:**)

a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal (15menit)

Dalam kegiatan pendahuluan, guru:

- 1) Mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan;

- 2) Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya berkaitan dengan kompetensi yang akan dipelajari dan dikembangkan;
- 3) Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari;
- 4) Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan; dan
- 5) menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan.

b. Kegiatan Inti (60menit)

4. Menguji hasil

- Peserta didik melakukan video call untuk melaporkan hasil latihan kebugaran jasmani dan juga membuat video
- Peserta didik membuat laporan perkembangan hasil latihan berupa jurnal

5. Mengevaluasi pengalaman

- Peserta didik mengumpulkan laporan hasil latihan (jurnal) dan video latihan kebugaran jasmani yang telah di buat
- Peserta didik beserta guru mengevaluasi hasil dari video dan latihan
- Peserta didik menjawab quiz yang telah di post di google classroom setelah melakukan video call

c. Penutup (15menit)

Kegiatan penutup terdiri atas:

Kegiatan guru bersama peserta didik yaitu: (a) membuat rangkuman/ simpulan pelajaran; (b) melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan; dan (c) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; dan

Kegiatan guru yaitu: (a) melakukan penilaian; (b) merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik; dan (c) menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

D. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar Media

1. Media : Google site dan google form, video dari youtube
2. Alat/Bahan : Gadget dan sambungan data internet
3. Sumber Belajar : Buku PJOK Siswa Kelas X, Kemendikbud, Tahun 2016; Internet

E. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik Penilaian :
2. Instrumen Penilaian

A. Penilaian

1. Instrumen Penilaian Sikap
Indikator

- Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi.

a. Observasi

- Bentuk Instrumen

No.	Aspek yang dinilai	Kwalitas skor				Skor	Ket.
		1	2	3	4		
1	Sikap tanggung jawab						
2	Berperilaku disiplin						
3	Berperilaku kerjasama						
4	Bersikap jujur						

- Pedoman Penskoran

NAS : $\frac{(\text{Skor total aspek}) \times 4}{4}$: hasil skor

4

- b. Penilaian diri
- c. Antar peserta didik
- d. Jurnal

2. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator : Menerapkan dan mengkategorikan gerak push up dan back up

a. Tes Tertulis

- Pilihan Ganda

1. Gerakan sit up adalah salah satu gerak dari kebugaran jasmani, gerakan sit up untuk memperkuat otot?
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Tangan
 - d. Kaki
2. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan push-up tumpuan dengan kedua lutut adalah di

a. Tekuk	c. Silangkan
b. Luruskan ke belakang	d. Luruskan ke depan

- Uraian

1. Sebutkan keuntungan melakukan gerakan push up dan back up

Jawaban

Keuntungan melakukan push up dan back up adalah untuk menjaga elastisitas otot bagian perut.

- b. Tes lesan
- c. Penugasan

3. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator : Peserta didik mampu melakukan gerak push up dan sit up dengan baik dan benar

Laporan hasil test

a. Uji Praktik

1. Peserta didik melakukan Harvard step tes

skor Indeks Kebugaran ditentukan oleh persamaan berikut. Misalnya, jika total waktu tes adalah 300 detik (jika diselesaikan keseluruhan 5 menit), dan jumlah detak jantung antara 1-1,5 menit adalah 90, antara 2-2,5 adalah 80 dan antara 3-3,5 adalah 70, maka bentuk panjang skor Indeks Kebugaran adalah: $(100 \times 300) / (240 \times 2) = 62,5$. Catatan: Anda menggunakan jumlah total detak jantung dalam periode 30 detik, bukan detak (detak per menit) selama waktu itu.

Indeks Kebugaran (bentuk pendek) = $(100 \times \text{durasi tes dalam detik}) / (5,5 \times \text{hitungan denyut nadi antara 1 dan 1,5 menit})$.

Indeks Kebugaran (bentuk panjang) = $(100 \times \text{durasi tes dalam hitungan detik}) / (2 \times \text{jumlah detak jantung dalam periode pemulihan})$.

rating	fitness index (long form)
excellent	> 96
good	83 - 96
average	68 - 82
low average	54 - 67
poor	< 54

(norms from: Fox et al. 1973)

2. Peserta didik melakukan gerak sit up push up selama 1 menit (60 detik)

jumlah melakukan per menit siswa sama dengan jumlah sekor

Putri	Putra
A : > 30	A : > 36
B : 21- 29	B : 26-35
C : 11-20	C : 16-25
D: < 10	D :< 16

Mengetahui

Kepala SMK ,

Kendal, September 2020

Guru Mata Pelajaran,

Mokh Izudin, M. Pd

Galih Kurniawan Suwarno Putra, S. Pd