

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|--------------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SMK TUNAS HARAPAN PATI |
| Kelas / Semester | : X / Gasal |
| Tema | : Pengukuran Kebugaran Jasmani (Kekuatan otot) |
| Sub Tema | : Pengukuran Kebugaran Jasmani kekuatan otot perut (<i>sit up dan plank</i>) |
| Pembelajaran ke | : 1 |
| Alokasi Waktu | : 2 JP |

A. TUJUAN PEMBLAJARAN

Melalui penggunaan model pembelajaran *Discovery Learning*, Peserta didik diharapkan dapat menganalisis dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| |
|---|
| 1). Pendahuluan (1 menit) <ul style="list-style-type: none">a. Diawali dengan salam guru menyapa peserta didik untuk selanjutnya berdoa bersama sebelum melakukan kegiatan pembelajaranb. Guru mengecek daftar hadir untuk mengkondisikan peserta didik dan melihat kesiapan peserta didik memulai kegiatan pembelajaranc. Guru memberikan apersepsi dan memotivasi kepada peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh masingd. Guru menyampaikan langkah pembelajaran dan tujuan dari pembelajarane. Guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan |
| 2). Kegiatan inti (8 menit) |
| a. Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut, melalui gerakan yang dilakukan salah satu teman.• Peserta didik berdiskusi gerakan <i>Sit Up Dan Plank</i> dengan kelompok kecil yang telah dibuat. b. Menanya (Critical Thinking) <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut <i>sit up dan plank</i>. dengan gerak koordinasi baik dan benar• Peserta didik bertanya ketika ada materi atau tugas yang belum dimengerti.• Peserta didik lain dan guru menanggapi. c. Mengumpulkan informasi (Creativity) <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan gambaran gerakan <i>sit u dan plank</i> dengan memutar video• Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan latihan kebugaran jasmani yang |

| | |
|--|---|
| | <p>berkaitan dengan kekuatan otot perut <i>sit up</i> dan <i>plank</i> dengan gerak koordinasi baik dan benar untuk mendapat pengalaman gerak sehingga akan mendapat informasi dari pengalaman geraknya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari referensi lain yang relevan dengan materi gerakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut <i>sit up</i> dan <i>plank</i>. dengan gerak koordinasi baik dan benar <p>d. Mengasosiasikan / mengolah (Collaboration)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi serta pengalaman gerak latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut <i>sit up</i> dan <i>plank</i>. dengan gerak koordinasi baik dan benar • Peserta didik menemukan cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot perut <i>sit up</i> dan <i>plank</i>. dengan gerak koordinasi baik dan benar dengan koordinasi gerak yang baik dan benar • Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan sebagai wujud dari hasil proses belajar yang telah dilaksanakan. <p>e. Mengkomunikasikan (Communication)</p> <ul style="list-style-type: none"> • peserta didik ditugasi untuk mempraktikkan gerakan <i>sit up dan plank</i> dengan benar • Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran dan mengkomunikasikan dari hasil proses belajar peserta didik <p>Guru menghitung jumlah gerakan sit up dan lama melakukan gerakan plank masing – masing siswa.</p> |
| | <p>3. Kegiatan Penutup (1 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari • Guru melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan dan memberi motivasi kepada peserta didik untuk terus belajar. • Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa |
| | |

**INSTRUMEN PEDOMAN PENILAIAN DAN PENSKORAN KEBUGARAN JASMANI
KEKUATAN OTOT PERUT (SIT UP DAN PLANK)**

A. PENILAIAN SIKAP (AFEKTIF)

➤ Observasi /

Pengamatan

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Berilah tanda centang (v) pada kolom skor

Lembar Pengamatan Peserta

Didik Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

| No | Sikap yang dinilai | Skor | | |
|---|--|--------|--------|-------|
| | | Selalu | Jarang | Tidak |
| | | 2 | 1 | 0 |
| 1 | Berdoa sebelum memulai pembelajaran | | | |
| 2 | Mengucapkan salam dan menjawab ucapan salam | | | |
| 3 | Berkomunikasi secara santun | | | |
| 4 | Tertib dan mengikuti kegiatan Pembelajaran | | | |
| 5 | Mengumpulkan tugas tepat waktu | | | |
| 6 | Melaksanakan tugas individu dengan baik | | | |
| 7 | Menghormati pendapat teman | | | |
| 8 | Menghormati teman, tidak membully, dan tidak rasis | | | |
| 9 | Proaktif dalam pembelajaran | | | |
| 10 | Responsif terhadap apa yang di sampaikan guru | | | |
| Jumlah Skor | | | | |
| Perolehan Nilai (Maksimal 100) (jumlah skor x 5) | | | | |

Deksripsi Nilai

90 - 100 = Sangat Baik (SB)

76 - 89 = Baik (B)

61 - 75 = Kurang Baik (C)

≤ 60 = Buruk

➤ Jurnal Sikap Petunjuk :

Guru mengisi jurnal untuk setiap kejadian/prilaku yang muncul saat pembelajaran sebagai catatan baik prilaku positif maupun prilaku negatif siswa.

B. PENILAIAN KOGNITIF

Penilaian Pengetahuan Dibuat Melalui *Google Form*

KISI – KISI SOAL

| No | KD | Jumlah Soal | Materi Pokok | Indikator | Nomor soal | Bentuk Soal | Tingkat kesukaran |
|----|-----|-------------|--------------|--|------------|-------------|-------------------|
| 1 | 3.1 | | Kebugaran | Peserta didik mampu menganalisis gerakan latihan kekuatan otot perut | 1 | PG | Sulit |
| | | | | Peserta didik mampu menganalisis gerakan latihan kekuatan perut | 2 | PG | Mudah |
| | | | | Peserta didik mampu menganalisis komponen-komponen latihan kekuatan otot, lengan, dada, dan bahu | 3 | PG | Mudah |
| | | | | Peserta didik mampu menganalisis frekuensi dan intensitas berolahraga | 4 | PG | Sedang |
| | | | | Peserta didik mampu menganalisis otot-otot apa saja yang berperan ketika berlatih sit up dan plank | 5 | PG | Sulit |

➤ **Soal:** Tes Tertulis melalui *Google form*

- Untuk melatih otot perut dalam bentuk latihan kekuatan dilakukan dengan gerakan ...
 - Kaki diangkat ke atas dan dada menyentuh lantai
 - Dada diangkat dan kaki menyentuh lantai
 - Kedua tangan dan kaki diangkat ke atas
 - Kaki dan tangan diangkat, sedangkan dada menyentuh lantai
 - Posisi terlentang perut ditekuk sampai dekat dengan lutut
- Gerakan latihan otot perut dilakukan dengan
 - Menggerakkan badan ke atas
 - Menggerakkan badan ke bawah
 - Menggerakkan badan ke samping
 - Menaikkan dan menurunkan badan
 - Merebahkan badan ke lantai dan menekuk perut
- Ketika anda ingin melatih salah satu komponen dalam kebugaran jasmani melatih kekuatan otot, tentunya anda harus mempersiapkan bentuk latihan seperti apa yang akan dilakukan, bentuk latihan seperti:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | | |

Kriteria Ketuntasan Minimal
 (KKM) : 75 Score
 maksimal 100 / per soal =
 20

C. PENILAIAN KETERAMPILAN (PSIKOMOTOR)

➤ Praktik

Petunjuk :

Siswa mempraktikan koordinasi gerak awalan, pelaksanaan, sikap akhir. guru menilai koordinasi gerakan dengan mengisi jurnal penilaian dibawah ini.

Lembar Penilaian Praktik

| No | Nama | Gerakan | | | | | | | | | Nilai Akhir | Ket |
|-----|------|---------|---|---|-------------|---|---|-------------|---|---|-------------|-----|
| | | Awalan | | | Pelaksanaan | | | Sikap akhir | | | | |
| | | A | B | C | A | B | C | A | B | C | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | |

A (90 – 100) = koordinasi gerak nya sangat bagus, mampu mempraktikan dengan sangat baik

B (80 – 90) = koordinasi gerak nya bagus, mampu mempraktikan dengan baik

C (70 - 79) = koordinasi gerakan cukup bagus, dalam mempraktikan masih belumbaik

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

Pati, 17 Juli 2021
 Guru Mata Pelajaran

Ir. Eny Wahyuningsih, M.Pd

Hendra Pramana P, S. Pd.