

**ADMINISTRASI PEMBELAJARAN
PEND. JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
KELAS XI TAHUN 2021/2022**



Disusun oleh:
Martono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197003171998021004

KOMPETENSI INTI (KI)

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
<p>3. Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.</p>	<p>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.</p> <p>Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja.</p> <p>Menunjukkan ketrampilan 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.</p> <p>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.</p>

KOMPETENSI DASAR (KD)

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.9 Memahami cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	4.9 Mempresentasikan cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMKN 2 Slawi	Kelas/Semester : XI/2
Mata Pelajaran : Penjaskes (PJOK)	Tahun Pelajaran : 2021/2022
Komp. Keahlian: Semua Komp. Keahlian	Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui ceramah dan diskusi, setelah pembelajaran siswa diharapkan dapat:

1. Menggali informasi mengenai pola hidup masyarakat yang serba praktis dan memengaruhi keadaan kesehatan masyarakat.
2. Menyadari kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola hidup yang sehat.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Pemusatan perhatian dan memotivasi dengan menanyakan akibat dari pola hidup yang serba instan bagi keadaan kesehatan masyarakat.
- b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini mengenai kesehatan sebagai tuntutan hidup.

2. Inti

- a. Membimbing siswa secara berkelompok dan atau individu untuk

Pengumpulan Data

- 1) Mencari informasi mengenai berbagai gejala atau kondisi masyarakat yang instan dan praktis dan akibatnya pada kesehatan masyarakat.
- 2) Menggali informasi tentang penyakit yang mematikan yang menyerang kesehatan masyarakat Indonesia dan hubungannya dengan gaya hidup masyarakat.

Mengamati

Mendengarkan penjelasan mengenai kondisi masyarakat yang ingin serba instan berpengaruh pada pola makan yang praktis.

Menanyakan

Mengidentifikasi gaya hidup masyarakat yang dapat mengancam kesehatan seperti merokok atau kurang berolahraga.

Mengkomunikasi

- 1) Mendiskusikan penyebab menurunnya kualitas kesehatan masyarakat.
- 2) Berbagi pendapat mengenai jeleknya kesehatan masyarakat dan apa pengaruhnya terhadap aktivitas harian dan jangka waktu hidup masyarakat.

Mengasosiasikan

- 1) Menyimpulkan kebutuhan manusia untuk tetap sehat agar dapat melaksanakan segala aktivitasnya dengan baik.
 - 2) Mengemukakan keharusan masyarakat untuk memanfaatkan luang waktunya untuk menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga.
- b. Mempengaruhi siswa untuk menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin untuk kesehatan tubuh mereka.

3. Penutup

Mendorong siswa untuk menyimpulkan, merefleksi, dan menemukan nilai-nilai yang dapat dipetik dari aktivitas hari ini.

C. Penilaian

Teknik	Bentuk Instrumen
Pengamatan sikap	Lembar observasi
Tes unjuk kerja	Tes unjuk kerja
Tes tertulis	Tes uraian

Instrumen Penilaian:

a. Lembar pengamatan sikap

No	Aspek yang dinilai	Hasil Penilaian *)	Keterangan
1	Menunjukkan rasa syukur kepada Tuhan		
2	Memiliki rasa ingin tahu (<i>curiosity</i>)		
3	Menunjukkan ketekunan dan tanggungjawab dalam belajar dan bekerja baik secara individu maupun berkelompok		
4	Menyampaikan ide, informasi, dan argumentasi dengan percaya diri		
5	Menunjukkan perilaku berani dan semangat		
6	Menghargai pendapat orang lain		
7	Partisipasi dan kerja sama		

*) 5=sangat baik, 4=baik, 3=cukup, 2=kurang, dan 1=sangat kurang.

b. Tes Unjuk Kerja

Lakukan presentasi perilaku hidup sehat sehari-hari. Unsur-unsur yang dinilai adalah kemampuan berbahasa/berkomunikasi dan gestur saat presentasi (penilaian proses) dan kemampuan untuk mengarahkan atau membawa audien pada suatu persepsi hidup sehat (penilaian produk/ prestasi).

Format Penilaian

No	Nama Siswa	Berbahasa/berkomunikasi					Gestur					Menciptakan persepsi					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
dsb																				

Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses) : 60

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Lembar tes tertulis, **Skor Maksimal 40**

- 1) Jelaskan yang pengertian perilaku hidup sehat!
- 2) Sebutkan macam-macam perilaku hidup sehat!
- 3) Uraikan tahapan berperilaku hidup sehat sehari-hari

Mengetahui
Kepala Sekolah

Slawi, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

Drs. AR. Hartono, M.M.Pd
NIP. 19640308199303 1 004

Martono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197003171998021004