



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KENDAL

Jalan Soekarno-Hatta Barat Km 03 Kendal Kode Pos 51351 Telepon/Faksimile 0294-381137
 Website <http://www.smkn1kendal.sch.id> Surat Elektronik info@smkn1kendal.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas/ Semester	: XI/Gasal	Materi	: Kebugaran Jasmani (Kekuatan)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 2 x 30 menit (P.4)
Kompetensi Dasar	3.14. Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.14. Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 3.14.4. Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk unsur komposisi tubuh menggunakan instrumen terstandar (Indeks Masa Tubuh, Berat badan Ideal dan Denyut Nadi Latihan)		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	4.14.4. Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk unsur komposisi tubuh menggunakan instrumen terstandar (Indeks Masa Tubuh, Berat badan Ideal dan Denyut Nadi Latihan)		

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pendekatan pendekatan saintifik, penerapan model pembelajaran *Project Based Learning*, metode daring menggunakan siLena (*moodle*) dan *Google Meet* peserta didik mampu:

1. Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk unsur komposisi tubuh menggunakan instrumen terstandar (Indeks Masa Tubuh, berat badan ideal dan Denyut Nadi Latihan)
2. Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk unsur komposisi tubuh (Indeks Masa Tubuh, berat badan ideal dan denyut nadi latihan) serta membuat laporan hasil analisisnya dengan penuh kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan partisipasi

B. Langkah-langkah Pembelajaran

PENDAHULUAN		<ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui aplikasi <i>Google Meet</i> (melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (Religius) https://meet.google.com/lookup/ggnm5rnzfv?authuser=0&hs=179) 2. Menanyakan kondisi dan memeriksa kehadiran peserta didik melalui <i>google meet</i> (Disiplin) 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran. 4. Memberikan motivasi dan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Apersepsi)
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Peserta didik mengamati dan menganalisis video tentang obesitas serta menjawab pertanyaan mendasar di dalamnya https://youtu.be/d2QN0sPwSIk . Membaca bahan ajar yang telah di unggah pada aplikasi moodle di https://akademik.smkn1kendal.sch.id/lena (Pertanyaan Mendasar)
	Critical Thinking	Guru mengarahkan peserta didik untuk membuat proyek dan memaparkan langkah pengukuran IMT, berat badan ideal dan denyut nadi latihan, kemudian peserta didik menganalisa dan mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dan menanyakannya pada guru. (Menyusun Perencanaan Proyek)
	Collaboration	Peserta didik ditugaskan untuk menghitung IMT, berat badan ideal dan denyut nadi latihan diri sendiri dan menghitung IMT 5 orang anggota keluarga/tetangga (mini survey) untuk dilaporkan dalam jangka waktu 2 hari setelah penugasan (Menyusun Jadwal)
	Communication	Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya pada hal yang belum dipahami dan menyampaikan kendala saat membuat proyek (Monitoring Pelaksanaan- di luar tatap muka)
	Creativity	Peserta didik membuat laporan kegiatan pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terkait unsur komposisi tubuh menggunakan instrumen terstandar (<i>indeks masa tubuh, berat badan ideal dan denyut nadi latihan</i>). Selanjutnya diunggah pada aplikasi siLena https://akademik.smkn1kendal.sch.id/lena (Evaluasi)
PENUTUP		<ol style="list-style-type: none"> 1. Merefleksi dan menyimpulkan poin pembelajaran. 2. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik. 3. Memimpin doa (Religius)

C. Penilaian

1. Afektif: Kejujuran, Tanggung Jawab, Disiplin dan Partisipasi (terlampir)
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan latihan pengukuran komposisi tubuh (terlampir)
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan latihan pengukuran komposisi tubuh. (terlampir)

Kendal , Juni 2020
 Guru Mapel

Mengetahui
 Kepala Sekolah
 Isniharsih Feriany, S.Pd., M.Si.
 NIP. 19690202 199403 2 009

Mufrida Arifuddin, S.Si.
 NIP.

Lampiran

1. Penilaian Sikap

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasman. Unsur-unsur yang dinilai: Partisipasi, Disiplin, Tanggungjawab, Jujur

No.	Nama	Kelas	Partisipasin	Disiplin	Tanggungjawab	Jujur	Nilai Akhir
1.							
2.							
3.							

NO	ASPEK YANG DINILAI	Cek (✓)
1.	Mengikuti kegiatan tatap muka dengan google meet (Partisipasi)	
2.	Mengerjakan tepat waktu (Disiplin)	
3.	Mengerjakan sesuai ketentuan (Tanggung jawab)	
4.	Melaksanakan kegiatan dengan sesungguhnya (jujur)	
	Nilai= (Jumlah Skor/4) x 100	

2. Penilaian Pengetahuan

NO	ANALISIS BENTUK LATIHAN	Kwalitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Bagaimana Hasil analisis Indeks masa tubuh saudara ?				
2.	Bbagaimana hasil analisis berat badan ideal saudara				
3.	Bagaimana hasil analisis penghitungan denyut nadi zona latihan saudara ?				
4.	Mengapa kita perlu menganalisis indeks masa tubuh kita ?				
5.	Mengapa perlu menghitung denyut nadi zona latihan dan bagaimana penerapannya ?				
	Nilai= (Jumlah Skor/20) x 100				

3. Penilaian Keterampilan

NO	ANALISIS BENTUK LATIHAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Hasil Analisis Komposisi tubuh diri sendiri (IMT, Berat Bdan Ideal)				
2.	Penghitungan dan Analisis indeks masa tubuh sesuai ketentuan				
3.	Penghitungan dan Analisis berat badan ideal sesuai ketentuan				
4.	Penghitungan dan Analisis Denyut Nadi Zona Latihan sesuai ketentuan				
5.	Hasil Analisis mini survei IMT sesuai ketentuan				
6.	Kualitas menarik kesimpulan dari hasil survey				
	Nilai= (Jumlah Skor/24) x 100				