

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 Koto Balingka
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/ Genap
Materi Pelajaran	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Memiliki kesadaran tentang arti pentingnya merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama aktivitas kebugaran jasmani.
3. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama dan disiplin.

D. Metode Pembelajaran : *Saintifick dan Comando*

E. Indikator Hasil Pembelajaran :

- 3.3.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan.
- 3.3.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan.
- 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan.
- 4.3.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan.
- 4.3.2 Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan dalam bentuk sirkuit training.

F. Sumber Belajar :

1. Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMK Kelas X Kurikulum 2013, Jakarta: PT. Erlangga, 2014.
2. Akhmad, Imran 2013. *Dasar - Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : Unimed Press

G. Aktifitas Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik
2. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi kebugaran jasmani
4. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.

b. Kegiatan Inti

➤ Kegiatan Literasi

Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi kebugaran jasmani. Serta siswa melaksanakan test kebugaran jasmani dengan Bentuk test yang telah dipersiapkan

➤ Critical Thinking

Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, berkaitan dengan materi kebugaran jasmani.

- **Collaboration**
Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Konsep Materi Kebugaran Jasmani.
- **Communication**
Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
- **Creativity**
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Konsep Kebugaran Jasmani. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

c. Kegiatan Penutup

1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

H. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap melalui jurnal harian
2. Penilaian Pengetahuan berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian, tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan serta penugasan
3. Penilaian Keterampilan berupa penilaian unjuk kerja disesuaikan dengan kategori hasil tes kebugaran jasmani

Parit, 02 Januari 2022

Mengetahui

Kepala SMKN 1 Koto Balingka

Guru Matapel PJOK

Ahmad Ramli, S.Pd
Nip. 197509062009011002

Kurniadi, S.Pd
Nip. 199108062019031006