

1.

➤ Rencana kegiatan pembelajaran dalam satu hari

Pendahuluan:

- Mengajak peserta didik berdoa bersama
- Memotivasi peserta didik dalam hal pentingnya pembelajaran yang akan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik

Kegiatan

- Pembelajaran pukul 08.00 sampai 09.20 wib
- Peserta didik diajak melaksanakan pembelajaran praktek, dalam hal ini peserta didik diarahkan untuk jujur saat mengganti seragam olahraga, bertanggung jawab saat diberikan kesempatan mencoba praktek pembelajaran dan disiplin dilapangan saat praktek pembelajaran berlangsung
- Peserta didik diberikan arahan untuk penguatan kesadaran dan keyakinan bahwa kegiatan yang dilaksanakan tersebut adalah kegiatan yang hakiki yang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya
- Saat dalam praktek berlangsung peserta didik diarahkan untuk melakukan kegiatan sambil mengucapkan hitungan ganjil untuk laki laki dan genap untuk perempuan
- Peserta didik diarahkan mengganti seragam olahraga dengan teratur untuk pelajaran selanjutnya didalam kelas
- Pembelajaran matematika pukul 09.45 sampai 11.00 wib
- Peserta didik berdoa didalam kelas dengan teratur dan disiplin
- Peserta didik didalam kelas diharapkan jujur dalam mengerjakan tugas yang diberikan dengan mandiri tanpa mencontoh tugas temannya, bertanggung dengan apa yang telah dikerjakan dan disiplin didalam kelas dengan tidak mengganggu temannya yang mengerjakan tugas
- Kegiatan ini diarahkan dalam pembelajaran yang sedang berlangsung dan di kegiatan pembelajaran yang lain, bahwasanya perilaku berintegritas itu adalah kebaikan yang hakiki yang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain

Penutup

- Peserta didik diajak berdoa bersama
- Peserta didik melaksanakan penghormatan kepada guru dan berjabat tangan sebelum keluar kelas

➤ RANGKAIAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Sepakbola

Pendahuluan:

- Guru menunjuk seorang peserta didik untuk memimpin doa bersama sambil menyampiakan urgensi dari berdoa
- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu

Kegiatan Inti

- Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tahapan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh dengan cara mendengar dan mengamati
- Peserta didik melaksanakan praktek dalam menggiring bola dengan melaksanakan benar-benar (*jujur*) teknik menggiring yang diarahkan, *bertanggung jawab* mengambil bola yang sudah digiring dan mengoper ke temannya dan *disiplin* dengan antri saat menunggu temannya selesai menggiring bola.
- Peserta didik diarahkan saat pemanasan dalam hitungan 10 setiap peserta didik harus memegang sampah yang ada disekitar, hal ini menanamkan pikiran kepada peserta didik akan pentingnya kebersihan lingkungan
- Dalam hal ini banyak peserta didik yang komentar saat kegiatan tersebut dan disinilah guru *menguatkan kesadaran dan kenyakinan* siswa bahwasanya kegiatan yang dilakukan tersebut adalah bentuk dari perilaku berintegritas yaitu *jujur, tanggung jawab dan disiplin* yang dimulai dari diri sendiri dan mamfaat bagi dirinya, yang akan menjadi kebiasaan dalam kehidupnnya sehari hari. Dan menjelaskan bahwasanya perilaku berintegritas itu adalah kebaikan yang hakiki yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya.
- Selama pembelajaran berlangsung setiap peserta melaksanakan praktek menggiring bola dan berani menerapkan perilaku berintegritas dengan konsisten dan menegur temannya yang tidak menerapkan hal dasar perilaku berintegritas

Penutup

Doa bersama

Rencana penguatan integritas dalam satu semester

n o	Penguatan integritas	Keterangan
1	Guru mengarahkan peserta didik dalam setiap kegiatan agar selalu berdoa	harian
2	Guru mengarahkan peserta didik agar menegur temannya yang berkata kasar	harian
3	Guru membentuk kelompok sesuai kesepakatan dengan peserta agar bergiliran dalam kebersihan kelas	Harian/mingguan/bulanan/semester
4	Guru mengarahkan peserta didik bahwasanya	

	setiap pembelajaran praktek pjok harus memakai seragam olahraga	mingguan/bulanan/semester
5	Guru memberikan sanksi bagi peserta didik yang tidak membawa dan memakai seragam olahraga	mingguan/bulanan/semester

Dokumentasi perkembangan prilaku berintegritas

Nilai: disiplin

Indikator	Nama Siswa			
	A	B	C	D
Peserta didik selalu menggunakan seragam olahraga lengkap dan rapi				
Peserta didik tepat waktu dalam mengganti seragam olahraga sebelum dan sesudah pembelajaran praktek				
Berbaris dilapangan dengan rapi dan teratur				

➤ Rencana penguatan integritas inovatif disekolah

n o	Indikator	keterangan
1	Guru mengarahkan peserta didik setiap akan masuk kekelas wajib memungut sampah 5 buah dan memuangnya ketempat sampah	Peserta didik sudah tidak peduli akan kebersihan sekolah
2	Guru mengadakan kegiatan rutin setiap minggu yaitu memberi kesempatan kepada setiap peserta didik untuk memaparkan kegiatan dan prilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari hari dengan jujur dan bertanggung jawab	Peserta didik banyak yang tidak mengenal jati dirinya

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK NEGERI 1 LOTU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Sepakbola
Alokasi Waktu : 90 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)

- Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Mempresen-tasikan tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit oleh kekurangan gerak, dan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

B. Indikator

- Menjelaskan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya.
- Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola..
- Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.
- Menirukan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru
- Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola.

C. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

D. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin .	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya	
Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, serta metode belajar yang akan ditempuh.	
Kegiatan Inti (60 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberikan bahan bacaan terkait materi
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan bertukar informasi terkait materi pembelajaran
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok dan individu secara klasikal, kemudian ditanggapi oleh kelompok lain
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang dipelajari terkait fungsi sosial.
Kegiatan penutup (15 Menit)	
Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi pergaulan bebas yang baru dilakukan	
Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Konsep manfaat aktivitas fisik	

E. Penilaian

Penilaian berupa tes tulis, tes lisan terhadap diskusi tanya jawab

