

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK N 01 TENGARAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Gasal
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (2 x 45 menit)

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)

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

Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- 4.5 Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

C. Tujuan Pembelajaran

C1. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.5.1 Menerangkan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- 3.5.2 Menerapkan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- 4.5.1 Mempraktekkan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) secara efektif

D. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

Peserta didik melakukan berdoa dan pemanasan secara mandiri dirumah masing masing sebelum melakukan aktifitas gerak (pemanasan bisa melihat youtube).

2. Kegiatan Inti

- Melihat tayangan video youtube kebugaran jasmani (Push up dan Sit up) bisa menggunakan Tablet, Hand Phone atau Laptop.
- Peserta didik secara mandiri atau individu mengamati video youtube kebugaran jasmani, kemudian mengajukan pertanyaan serta melakukan diskusi untuk mencari tahu bagaimana gerakan yang benar dan pada bagian mana saja yang dirasakan/kontraksi pada saat melakukan kegiatan kebugaran jasmani (push up, sit up),
- Peserta didik lalu mencoba mempraktikkan gerakan push up sit up dan
- Memberikan pernyataan gerakan yang benar dan salah
- Mempraktekan kembali gerakan yang benar dengan arahan dari guru. bersama dengan guru peserta didik menyimpulkan gerakan yang efektif.

3. Penutup

Pendinginan serta melakukan Refleksi tentang kegiatan yang telah dilakukan secara mandiri jika belum paham bisa bertanya kepada guru.

E. Evaluasi

- a. Metode:
 - Inquiry/Discovery Learning
- b. Penilaian pengetahuan
 - Tes tertulis
 - Pilihan ganda/ isian melalui aplikasi Edmodo atau video
- c. Penilaian Keterampilan
 - Unjuk Kerja
- d. Penilaian Sikap
 - Observasi

Mengetahui
Verifikator

Sri Wahyu Sarwoko, S.Pd., M.T.
NIP. 19801104 200902 1 003

Tengaran, 2 Juli 2020

Guru Mapel

Galih Wisnu Murdhani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19830317 201001 1 021