

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK Kesehatan Adi Husada
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Program Keahlian : Keperawatan, Farmasi, Keperawatan Gigi
Pertemuan : 3x pertemuan
Alokasi Waktu : 2 x 30 menit

A. Kompetensi Inti

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	IPK
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1 Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan 3.4.2 Membandingkan konsep latihan kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
4. 4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4.1 Meniru latihan kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan 4.4.2 Mendemonstrasikan bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.4.1.1 Setelah membaca dari berbagai referensi dan melihat video pembelajaran tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menjelaskan definisi, bentuk/model latihan, otot-otot yang dominan pada saat melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
-

- 3.4.1.2 Setelah berdiskusi dan menggali berbagai informasi tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menemukan variasi bentuk latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan serta sikap tubuh yang baik dan benar pada saat melakukan latihan tersebut.
- 3.4.1.3 Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat membandingkan manfaat latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.
- 4.4.1.1 Setelah meniru peserta didik diharapkan dapat menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak dari model latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan tersebut.
- 4.4.1.2 Setelah mendemonstrasikan peserta didik diharapkan dapat menemukan pengalaman gerak dalam melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani aspek daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan

D. MATERI PEMBELAJARAN

- Pertemuan pertama : kebugaran jasmani, daya tahan
Pertemuan kedua : kebugaran jasmani, kekuatan
Pertemuan ketiga : kebugaran jasmani, kelenturan

E. METODE PEMBELAJARAN

- Saintifik, TPACK
Tanya jawab, Diskusi, Penugasan

F. Media, Bahan dan Sumber Belajar

a) Media

Video :

- Daya Tahan Jantung Paru (<https://www.youtube.com/watch?v=S9WbH2PffGU>)
- Kekuatan (<https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUbYMc&t=49s>)
- Kelenturan (<https://www.youtube.com/watch?v=QEcmAcu1T5E>)

b) Bahan

- Matras/karpet (sesuai dengan kondisi peserta didik)
- Laptop
- Handphone

c) Sumber Belajar

- Video dari youtube berupa bentuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan Daya Tahan Jantung Paru (<https://www.youtube.com/watch?v=S9WbH2PffGU>)
Kekuatan (<https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUbYMc&t=49s>)
Kelenturan (<https://www.youtube.com/watch?v=QEcmAcu1T5E>)
 - Situs internet (<https://bobo.grid.id/read/082199783/pengertian-kebugaran-jasmani-dan-manfaat-latihan-kebugaran-jasmani-untuk-tubuh?page=all>)
 - Buku siswa,
-

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan I

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan (Daring)	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. guru membuka kegiatan pembelajaran melalui google meet2. dilanjutkan dengan berdoa bersama3. guru melakukan cek kehadiran dengan melakukan presensi4. peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya.	10'
Kegiatan inti	<p>Mengamati Peserta didik mengamati video kebugaran jasmani latihan daya tahan melalui link yang dibagikan (https://www.youtube.com/watch?v=S9WbH2PffGU)</p>  <p>Menanya Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami mengenai latihan kebugaran jasmani daya tahan atau menjawab pertanyaan dari teman</p> <p>Mencoba Guru meminta peserta didik untuk memperagakan latihan kebugaran jasmani daya tahan di rumahnya masing-masing</p> <p>Menalar Peserta didik mencari video refrensi yang lain, bentuk latihan kebugaran jasmani daya tahan</p> <p>Mengkomunikasikan Peserta didik menuliskan apa itu latihan daya tahan, contoh latihan, dan manfaatnya, share di grup wa Peserta didik mempraktikkan dan memvideokan latihan kebugaran jasmani daya tahan</p>	45'
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan pentingnya/manfaat materi terhadap peserta didik2. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran3. Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa bersama dan memberikan salam	5'

H. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian Keterampilan

Peserta didik mempraktikkan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani daya tahan dan divideokan dengan durasi 60 detik video dikirimkan ke email guru

Pedoman Penskoran:

Skor 4: peserta didik mempragakan semua latihan dengan baik (side bends, running man, ski hops)

Skor 3: peserta didik mempragakan 2 latihan dengan baik

Skor 2: peserta didik mempragakan 1 latihan dengan baik

Skor 1: peserta didik tidak dapat mempragakan semua latihan dengan baik

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian dilakukan menggunakan google form, soal berupa pilihan ganda tentang latihan kebugaran jasmani daya tahan

3. Penilaian sikap

Penilaian sikap dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, penilaian sikap difokuskan terhadap ketepatan waktu dan tanggung jawab masuk kelas/google meet dan serta pengumpulan tugas

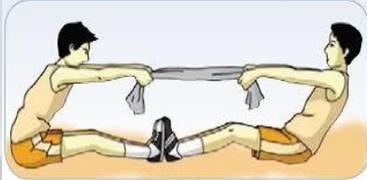
Mengetahui,
Kepala SMK Kesehatan Adi Husada

Malang, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Eny Widayawati
NIK.

Nade Trinopiansyah, S.Pd
NIK.

2. Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan (Daring)	Waktu
Pendahuluan	1. guru membuka kegiatan pembelajaran melalui google meet 2. dilanjutkan dengan berdoa bersama 3. guru melakukan cek kehadiran dengan melakukan presensi 4. peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya.	10'
Kegiatan inti	<p>Mengamati Peserta didik mengamati video kebugaran jasmani latihan kekuatan melalui link yang dibagikan guru (https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUbYMc&t=49s)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center; font-size: small;"><i>Latihan kelenyutan otot tungkai dengan kaki dirapatkan</i></p> <p>Menanya Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami mengenai latihan kebugaran jasmani kekuatan atau menjawab pertanyaan dari teman</p> <p>Mencoba Guru meminta peserta didik untuk memperagakan latihan kebugaran jasmani kekuatan di rumahnya masing-masing</p> <p>Menalar Peserta didik mencari video referensi yang lain, bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan</p> <p>Mengkomunikasikan Peserta didik menuliskan apa itu latihan daya tahan, contoh latihan, dan manfaatnya. Peserta didik mempraktikkan dan memvideokan latihan kebugaran jasmani kekuatan</p>	45'
Penutup	1. Guru menjelaskan pentingnya/manfaat materi terhadap peserta didik 2. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran 3. Guru merefleksikan kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya 4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa bersama dan memberikan salam	5'

PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian Keterampilan

Peserta didik mempraktikkan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan dan divideokan dengan durasi 60 detik video dikirimkan ke email guru

Pedoman Penskoran:

Skor 4: peserta didik memperagakan latihan kebugaran jasmani kekuatan dengan baik (push up, posisi tengkurap di atas lantai, Angkat tubuh menggunakan lengan, Turunkan tubuh Anda ke lantai, hingga siku membentuk sudut 90 derajat)

Skor 3: peserta didik memperagakan 2 latihan dengan baik

Skor 2: peserta didik memperagakan 1 latihan dengan baik

Skor 1: peserta didik tidak dapat memperagakan semua latihan dengan baik

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian dilakukan menggunakan google form, soal berupa pilihan ganda tentang latihan kebugaran jasmani kekuatan

3. Penilaian sikap

Penilaian sikap dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, penilaian sikap difokuskan terhadap ketepatan waktu dan tanggung jawab masuk kelas/google meet dan serta pengumpulan tugas

Mengetahui,
Kepala SMK Kesehatan Adi Husada

Malang, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Eny Widyawati
NIK.

Nade Trinopiansyah, S.Pd
NIK.

3. Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan (Daring)	Waktu
Pendahuluan	1. guru membuka kegiatan pembelajaran melalui google meet 2. dilanjutkan dengan berdoa bersama 3. guru melakukan cek kehadiran dengan melakukan presensi 4. peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya.	10'
Kegiatan inti	<p>Mengamati Peserta didik mengamati video kebugaran jasmani latihan kelenturan melalui link yang dibagikan guru (https://www.youtube.com/watch?v=QEcmAcu1T5E)</p>  <p>Kelenturan/Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. <p>Menanya Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami mengenai latihan kebugaran jasmani kekuatan atau menjawab pertanyaan dari teman</p> <p>Mencoba Guru meminta peserta didik untuk memperagakan latihan kebugaran jasmani kekuatan di rumahnya masing-masing</p> <p>Menalar Peserta didik mencari video refrensi yang lain, bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan</p> <p>Mengkomunikasikan Peserta didik menuliskan apa itu latihan daya tahan, contoh latihan, dan manfaatnya. Peserta didik mempraktikkan dan memvideokan latihan kebugaran jasmani kekuatan</p>	45'
Penutup	1. Guru menjelaskan pentingnya/manfaat materi terhadap peserta didik 2. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran 3. Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya 4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa bersama dan memberikan salam	5'

PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian Keterampilan

Peserta didik mempraktikkan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani kelenturan dan divideokan dengan durasi 60 detik video dikirimkan ke email guru

Pedoman Penskoran:

Skor 4: peserta didik memperagakan latihan kebugaran jasmani kelenturan dengan baik (mencium lutut dalam posisi duduk, mencium lutut dalam posisi berdiri, mencium lantai pada posisi duduk dengan kaki terlentang)

Skor 3: peserta didik memperagakan 2 latihan dengan baik

Skor 2: peserta didik memperagakan 1 latihan dengan baik

Skor 1: peserta didik tidak dapat memperagakan semua latihan dengan baik

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian dilakukan menggunakan google form, soal berupa pilihan ganda tentang latihan kebugaran jasmani kelenturan

3. Penilaian sikap

Penilaian sikap dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, penilaian sikap difokuskan terhadap ketepatan waktu dan tanggung jawab masuk kelas/google meet dan serta pengumpulan tugas

Mengetahui,
Kepala SMK Kesehatan Adi Husada

Malang, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Eny Widyawati
NIK.

Nade Trinopiansyah, S.Pd
NIK.

LAMPIRAN

BAHAN AJAR

- Kebugaran jasmani, daya tahan
- Latihan ski hops: Ski hops merupakan gerakan dari olahraga kardio dengan melompat dari satu kanan ke kiri dan sebaliknya dengan posisi tubuh condong ke depan layaknya orang bermain ski. Yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan salah satu olahraga kardio terbaik ini, saat mendarat harus menggunakan dua kaki secara bersamaan. Ingin meningkatkan level, gunakan boks di antara lompatan.



(bentuk latihan ski hops)

- Latihan side bend : Side bend adalah jenis latihan yang tak mengarah pada pembakaran kalori, meskipun kamu melakukannya dengan menggunakan bobot yang berat. Selain itu, olahraga ini juga memberikan tekanan berlebihan pada punggung bawah.



(bentuk latihan side bend)

- Latihan Running man : jenis latihan lari di tempat dengan kurun waktu tertentu



(bentuk latihan running man)

- Kebugaran jasmani, kekuatan
- Latihan kekuatan otot lengan push up: Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang.



(bentuk latihan push up)

- Kebugaran jasmani, kelenturan
- Latihan kelenturan : sebuah kemampuan untuk melakukan gerakan maksimal yang berkaitan dengan persendian seperti kaitan diantara bentuk sendi, otot, tendon dan ligamen di sekitar persendian. Setiap persendian punya kemungkinan gerak tersendiri sesuai dengan bentuk anatominya.



(bentuk latihan kelenturan)