

**PEMERINTAH PROVINSI MALUKU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK SIWA LIMA ST. JOSEP LANGGUR**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Siwa Lima St. Josep Langgur
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Ganjil
Kompetensi Dasar	: 3. 5. Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4. 5. mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
Pelajaran Ke	: 1 (Pertama)
Materi Pokok	: Daya tahan, kekuatan
Alokasi Waktu	: 2 Jam Pelajaran @ 45 Menit
Model Pembelajaran	: Discovery Learning

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian Daya Tahan
2. Menyebutkan bentuk-bentuk Latihan untuk meningkatkan daya tahan
3. Menjelaskan pengertian kekuatan
4. Menyebutkan bentuk-bentuk Latihan untuk meningkatkan kekuatan

Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

Media	: Lembar kerja (siswa), Lembar penilaian
Alat/Bahan	: Spidol, papan tulis
Sumber Belajar	: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X, Kemendikbud, Tahun 2016

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka 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 serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Daya tahan, kekuatan	
Kegiatan Inti (60 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi pertanyaan dan bahan bacaan terkait materi Daya tahan, kekuatan
Berpikir kritis	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Daya tahan, kekuatan
Kolaborasi	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Daya tahan, kekuatan

Komunikasi	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
Kreativitas	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Daya tahan, kekuatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan Kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulanpelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan berupa UjianTulis
2. Penilaian ketrampilan berupa unjuk kerja
3. Penilaian sikap cek lits observasi sikap

No.	Soal	skor
1.	Jelaskan apa itu Daya Tahan	25
2.	Bagaimana cara meningkatkan daya Tahan Jantung dan Paru-paru seseorang	25
3.	Jelaskan apa itu Kekuatan	25
4.	Sebutkan bentuk Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan otot lengan dan bahu	25

Mengetahui
KepalaSekolah

JOHANIS SOETRISNO RENJAAN, S. Pd
NIP. 19741010 200804 1 002

Langgur, Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

DJONIAS Y. KOLYAAN, S. Pd
NIP. 19740605 200312 1 014