

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Meranti

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : X / Genap

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Kompetensi inti

3. Memahami,menerapkan,menganalisis pengetahuan faktual,konseptual,prosedur berdasarkan rasa ingin tahunya 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 disekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya

tahan,kekuatan,komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrument terstandart.

4.5. Memraktekan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrument terstandart.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

3.5.1. Menganalisis konsep latihan komponen – komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani.

3.5.2. Menalisis pengukuran komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrument terstandart.

4.5.1. Mempraktekan konsep latihan komponen – komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani.

4.5.2. Mempraktekan cara pengukuran komponen – komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrument terstandart.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis konsep latihan komponen - komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani.
2. Siswa mampu menganalisis pengukuran pengukuran komponen – komponen (daya tahan kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrument terstandart
3. Siswa mampu mempraktekkan konsep latihan komponen – komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani.
4. Siswa mampu mempraktekkan cara pengukuran komponen – komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instument terstandart.

E. Kegiatan Pembelajaran

| Langkah – langkah Pembelajaran |
|---|
| <p>1. Pendahuluan (2 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru mengkondisikan siswa untuk siap belajar.2. Guru memberi salam pembuka pembelajaran.3. Guru menyapa dan menanyakan keadaan siswa.4. Mengajak siswa menyanyikan lagu nasional.5. Mengajak siswa berdoa.6. Guru melakukan apersepsi (motivasi).7. Melakukan pemanasan (warming Up). |
| <p>2. Kegiatan Inti (6 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru menyampaikan indikator pembelajaran.2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.3. Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari.4. Guru mengarahkan siswa membuat kelompok.5. Guru mendampingi siswa dalam mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dalam kelompok masing – masing.6. Guru mendampingi siswa dalam melakukan test kebugaran jasmani.7. Guru mengarahkan siswa melakukan persentasi dan tanya jawab.8. Melakukan kegiatan pendinginan/relaksasi. |

3. Penutup (2 menit)

1. Guru bersama – sama menyimpulkan seluruh aktivitas pembelajaran.
2. Guru memberi umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
3. Guru membuat rencana tindak lanjut dalam bentuk tugas.
4. Guru menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.
5. Guru dan siswa berdoa menutup pelajaran.
6. Guru mengucapkan salam penutup pembelajaran.

F. Penilaian Pembelajaran

1. Portofolio
2. Unjuk Kerja

Asahan, 17 Juli 2021

Mengetahui,

Kasek SMKN 1 Meranti

Guru PJOK

SAHATA TURNIP S.Pd.M.Si

SEM SEM GINTING S.Pd

NIP.19720512199401