

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Medan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / Ganjil
 Pembelajaran : 1
 Tema : *Kebugaran Jasmani*
 Sub tema : Latihan Kebugaran Jasmani terkait Kekuatan otot (push up dan Sit up) dan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani Komponen Kekuatan
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mengamati, mencoba dan menganalisis siswa dapat :

- Menjelaskan kekuatan yang merupakan unsur kebugaran Jasmani
- Menganalisis tahapan teknik latihan push up dan sit up
- mempraktekkan variasi latihan Gerakan Push up dan Sit up
- menerapkan pengukuran tes kebugaran jasmani komponen kekuatan

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 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 : <i>Tahapan teknik</i> latihan Gerakan Push up dan Sit up serta menerapkan pengukuran kebugaran jasmani	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.	
Kegiatan Inti (8 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberimotivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan. Kemudian siswa membaca terkait materi <i>Tahapan teknik</i> Komponen Kebugaran Peserta didik
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Tahapan teknik</i> variasi latihan Gerakan Push up dan Sit up serta menerapkan pengukuran kebugaran jasmani
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi <i>Tahapan teknik</i> variasi latihan Gerakan Push up dan Sit up
Communication	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/mempraktikkan serta menerapkan pengukuran kebugaran jasmani
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait mempraktikkan <i>Tahapan teknik</i> variasi latihan Gerakan Push up dan Sit up serta menerapkan tes pengukuran kebugaran jasmani terkhusus kekuatan, Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

C. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa Ujian Tulis dan Penilaian Keterampilan berupa unjuk kerja

- 1) Butir Soal Pengetahuan:
1. Jelaskan pengertian Kekuatan ?
 2. Jelaskan tahapan teknik melakukan latihan sit-up
 3. Jelaskan tahapan teknik melakukan latihan Push Up

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan pengertian Kekuatan						
2.	Jelaskan tahapan teknik melakukan latihan sit-up						
3	Jelaskan tahapan teknik melakukan latihan Push Up						

- 2) Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)
- ❖ Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang Kekuatan
 - ❖ Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan Tahapan teknik gerakan sit up
 - ❖ Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas
 - ❖ Skor 1 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Penilaian Keterampilan

- 1) Petunjuk Penilaian
- Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

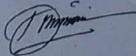
- 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot Push up dan Sit up
 Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan kebenaran melakukan gerakan

Nama Siswa	Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah	Prolehan Nilai				Ket
	Penilaian Proses				Push Up		Sit Up		
	Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Penilaian (Tes Praktik kekuatan otot)	Pa	Pi	Pa	Pi	
					> 25	> 20	> 30	> 25	SB
					20-24	15-19	25-29	20-24	B
					15-9	10-14	20-24	15-19	C
					10-14	5-9	15-19	10-14	K
					<10	<5	<15	<10	SK
					Push Up				
					Sit Up				

Medan, 4 Jan 2020
 Diketahui
 Kepala Sekolah SMK N.2 Medan

Guru Mata Pelajaran


 Dumpang Parluhutan, S.Pd.
 NIP.197604202011011004

