

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo
Kelas/Semester : XI/ Gasal
Tema : Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Program Latihan Kekuatan dan Daya tahan otot
Pembelajaran ke : 2
Alokasi Waktu : 10 JTM

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran siswa diharapkan mampu;

- Mengetahui dan memahami pengertian komponen Kekuatan dan Daya tahan
- Mengetahui dan memahami beberapa bentuk latihan Kekuatan dan Daya tahan otot
- Menyusun program latihan kebugaran untuk kekuatan dan daya tahan otot
- Mempraktekkan program latihan kebugaran mandiri yang telah dibuat secara teratur dan terukur.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan ke -2

Pendahuluan	Inti	Penutup
<ul style="list-style-type: none">- Salam pembuka- Pengondisian peserta didik (mengungkapkan pengetahuan/materi awal, tujuan pembelajaran, kompetensi yang akan dipelajari, pengalaman belajar)- Pemberian motivasi diri terkait dengan materi yang akan dipelajari.	<ol style="list-style-type: none">Menjelaskan pengertian kekuatan dan daya tahan otot.Menjelaskan jenis latihan yang akan dilakukan dan manfaatnya,<ul style="list-style-type: none">-<i>Push up</i>-<i>Sit up</i>-Angkat tungkai-<i>Pull up</i>Menyusun program latihan dalam bentuk format/lembar latihan untuk <i>cecklist</i> hasil latihan.Pelaksanaan program latihan sesuai kemampuan masing-masing. Diawali dengan <i>pre test</i> untuk menentukan jumlah beban latihan yang akan dilakukan. (mengingat kemampuan tiap anak berbeda-beda)	<ol style="list-style-type: none">Merefleksi seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran yang telah dilakukan, serta hasil dan manfaat yang diperoleh.Respon siswa terhadap materi yang telah dipelajari, serta tindak lanjut dari program latihan yang telah dibuat.(program latihan tidak sebatas pada saat tatap muka saja akan tetapi latihan juga dilakukan dirumah)Menginformasikan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya, berupa latihan bersama sesuai program latihan yang telah dibuat masing-masing.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : Observasi
- Penilaian pengetahuan : Tertulis
- Penilaian keterampilan : Tes Praktek

2. Lembar penilaian

- Penilaian Sikap
 - 1) Teknik Penilaian : Observasi
 - 2) Bentuk Penilaian : Lembar Pengamatan

- 3) Instrumen Penilaian : Jurnal
- b. Penilaian Pengetahuan
 - 1) Teknik Penilaian : Tertulis, penugasan, portofolio
 - 2) Bentuk Tes : Uraian, pengisian format latihan, formulir hasil latihan.
 - 3) Instrumen (terlampir)
- c. Penilaian Keterampilan
 - 1) Jenis/Teknis Tes : Unjuk kerja, proyek, portofolio
 - 2) Instrumen (terlampir)

Lampiran .

A. Lembar Penilaian Sikap

Lembar pengamatan

No	Nama Siswa	Unsur penilaian				Nilai rata2
		Disiplin	Semangat	Tanggung jawab	Kerja sama	
1	Anjas Santoso
2	Budi Suci Santoso
3	Candra Budiawan
4	Dst.					

B. Lembar penilaian pengetahuan

- Tes uraian
 1. Apa yang kamu ketahui tentang kekuatan dan daya tahan?
 2. Selain kekuatan dan daya tahan komponen kebugaran yang lain apa saja?
 3. Sebutkan beberapa jenis latihan kebugaran untuk melatih kekuatan dan daya tahan yang kamu ketahui?
 4. Sebutkan beberapa manfaat latihan kekuatan dan daya tahan bagi tubuh yang kamu ketahui?
 5. Apa yang kamu ketahui tentang pembebanan latihan 70 %?

- Formulir *cecklist*

Nama Siswa :

Kelas :

No. Urut : ...

Pekan 1

Hari/Tgl	Jenis Latihan			
	Push up	Sit Up	Angkat tungkai	Pull up
.....	✓	✓	✓	✓
.....	✓	✓	✓	✓
.....	✓	✓	✓	✓

Keterangan:

Jumlah beban:

- Push up 15 x
- Sit up 15 x
- Angkat tungkai 10 x
- Pull up 5 x

- Hasil akhir latihan

Pengumpulan formulir hasil latihan selama program latihan berlangsung hingga selesai.

C. Lembar penilaian keterampilan

- Unjuk kerja

Pelaksanaan hasil latihan dimulai dari pelaksanaan pre test hingga program latihan berjalan.

Nama Siswa :

Kelas :

No. Urut : ...

Pekan 1

Hari/Tgl	Jenis Latihan			
	Push up	Sit Up	Angkat tungkai	Pull up
.....	✓	✓	✓	✓
.....	✓	✓	✓	✓
.....	✓	✓	✓	✓

Keterangan:

Jumlah beban:

- Push up 15 x
 - Sit up 15 x
 - Angkat tungkai 10 x
 - Pull up 5 x
-
- Proyek
Pelaksanaan latihan tidak terbatas pada saat KBM berlangsung saja akan tetapi juga dilakukan dirumah, dengan pembebanan yang berbeda.

 - Portofolio
Pengumpulan berkas/formulir hasil pelaksanaan latihan.