

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satua Pendidikan	: Smk Negeri 5 Ambon
Kelas/Semester	: X(Sepuluh)/ 1(Satu)
Tema	: Penyusunan program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani Terkait kesehatan
Sub Tema	: Penguasaan pengetahuan dan praktik program latihan kebugaran jasmani Terkait dengan ketrampilan (Koordinasi,keseimbangan,)
Pembelajaran Ke	: Pertemuan Pertama
Alokasi Waktu	: 2X45 Menit

A.TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .
- Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

B.KEGIATAN PEMBELAJARAN

Orientasi

- 1.melakukan salam pembuka ,doa dan absensi untuk memulai pembelajaran
- 2.Melakukan salah satu game untuk menambah semangat peserta didik dan membawa pemikiran peserta didik ke materi inti

APRESIASI

- 1.Mengaitkan materi atau tema kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi atau tema atau kegiatan sebelumnya
- 2.Di beri kesempatan bagi peserta didik mengajukan pertanyaan
- 3.Mengajukan pertanyaan terkait materi yang akan diberikan

MOTIVASI

- 1.Memberikan gambaran tentang manfaat pembelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
2. Menyampaikan garis besar materi

C.PENILAIAN PEMBELAJARAN

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$