

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMKN 56 JAKARTA  
Kelas/Semester : 10 (Sepuluh) /2 (Dua)  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kompetensi Dasar : 3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

Pembelajaran Ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menganalisis unsur-unsur kebugaran jasmani
2. Siswa mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani
3. Siswa mampu menganalisis pengukuran tingkat kebugaran jasmani

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap	Uraian Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mengawali pelajaran dengan berdoa.</li><li>✓ Mengecek kehadiran peserta didik</li><li>✓ Mengapresiasi siswa yang aktif dan memberi motivasi siswa yang belum semangat</li><li>✓ Memfokuskan konsentrasi siswa dengan bercerita/kalimat yang di bolak balik</li></ul>
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru menanyakan kepada peserta didik apakah tubuhnya bugar/tidak, berapa kali dia sakit dalam sebulan</li><li>✓ Siswa mengamati gerakan yang di lakukan oleh guru</li><li>✓ Guru meminta peserta didik menyebutkan unsur unsur kebugaran jasmani</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru menanyakan kepada peserta didik apakah denyut nadi siswa berubah setelah melakukan sebuah gerakan yang di berikan guru</li><li>✓ Guru menanyakan kepada peserta didik tentang latihan kebugaran jasmani</li><li>✓ Guru menyakan kepada siswa tentang pengukuran kebugaran jasmani</li></ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru meminta peserta didik mengumpulkan informasi tentang kebugaran jasmani dan cara pengukurannya</li><li>✓ Guru meminta peserta didik berdiskusi bersama teman-temannya mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik</li><li>✓ Guru meminta peserta didik berdiskusi mengenai jenis-jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani</li></ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani</li><li>✓ Guru menjelaskan unsur-unsur yang mempengaruhi kebugaran jasmani</li><li>✓ Guru menjelaskan mengenai latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan tubuh, daya tahan tubuh, kelenturan, dan kecepatan dengan sistem piramida</li><li>✓ Guru menjelaskan tata cara pengukuran kebugaran jasmani</li><li>✓ Guru menjelaskan tata cara menghitung denyut nadi yang benar dengan DNM (denyut nadi maksimal) 220-umur, dan menerangkan fungsi dan manfaat</li></ul>

	<p>kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan mengenai takaran latihan kebugaran jasmani</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik berdiskusi secara berkelompok mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dan cara mengukurnya.</li> <li>• Guru memberikan latihan soal</li> </ul>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyimpulkan materi hari ini</li> <li>• Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran.</li> <li>• Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran.</li> <li>• Salah satu siswa memimpin doa.</li> <li>• Mengucapkan salam.</li> </ul>

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

**Sikap**

**Observasi**

- Pengamatan perilaku Spiritual, disiplin, kerja keras, dan bertanggung jawab selama pembelajaran

**Pengetahuan**

- Menjawab soal yang berhubungan dengan pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani

**Keterampilan**

- Mempraktikkan tes pengukuran kebugaran jasmani

Jakarta, 4 Januari 2022

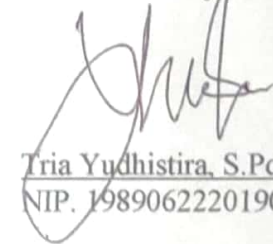
Mengetahui,

Kepala Sekolah



Drs. M. Bakri Akkas, M.T  
NIP. 196412311995121007

Guru Mata Pelajaran



Tria Yudhistira, S.Pd.  
NIP. 198906222019031009