

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMKN 5 PKU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Genap
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Kompetensi Inti.

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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 di sekolah 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 instrumen terstandar.
- 4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar .

C. Indikator Pencapaian kompetensi.

- 3.5.1. Menganalisis konsep latihan komponen- komponen (daya tahan,kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) kebugaran jasmani.
- 3.5.2. Menganalisis pengukuran komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrument terstandar.
- 4.5.1. Mempraktekkan konsep latihan komponen- komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) kebugaran jasmani.
- 4.5.2. Mempraktekkan cara pengukuran komponen- komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrumen terstandar .

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 komponen-komponen (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) kebugaran jasmani menggunakan instrumen terstandar .

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 instrumen terstandar .

E. Kegiatan Pembelajaran.

Langkah-Langkah Pembelajaran	Waktu
1. Pendahuluan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengkondisikan siswa untuk siap belajar. 2. Guru memberi salam pembuka pembelajaran. 3. Guru menyapa dan menanyakan kondisi siswa. 4. Mengajak siswa berdoa. 5. Mengajak siswa menyanyikan lagu nasional. 6. Guru melakukan apersepsi (motivasi) 	2 Menit
2. Kegiatan Inti	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan indikator pembelajaran 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. 3. Guru menyampaikan materi pokok yang akan di pelajari. 4. Guru menayangkan video pembelajaran dan siswa mengamati. 5. Guru membagi kelompok belajar. 6. Guru membagikan LKPD dan petunjuk tugas kelompok. 7. Guru mengarahkan siswa untuk berdiskusi dalam kelompok. 8. Guru mengarahkan siswa untuk melakukan presentasi dan tanya jawab. 9. Guru mendampingi siswa dalam mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dalam kelompok masing- masing. 10. Guru mendampingi siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani. 11. Melakukan kegiatan pendinginan/relaksasi. 	6 menit
3. Penutup (2 menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa menyimpulkan seluruh aktifitas pembelajaran. 2. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. 3. Guru memberikan rencana tindak lanjut dalam bentuk tugas 4. Guru menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya. 5. Guru dan siswa berdoa menutup pembelajaran. 6. Guru mengucapkan sala penutup pembelajaran 	

F. Penilaian Pembelajaran.

1. Portofolio
2. Unjuk kerja.

**Mengetahui,
Kepala SMK N 5 Pekanbaru**

**Drs. Dwi Bowo Sukmono,MM.
NIP. 19660416 199103 1 005**

Pekanbaru, 27 Juni 2021.

Guru Mata Pelajaran

**Ricel Alkhotdri, S.Pd.
NIP. 19800114 200902 1 003.**