

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK Negeri 1 Tenganan  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 2 JP )

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)		KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)	
Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks		Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.	
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>	
	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.	
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran			
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>Matras</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gobak dorong).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (65 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan hasil analisis latihan komponen kebugaran jasmani (Pull up, Sit-up, push-up) yang terkait kesehatan jasmani, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan jasmani sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam latihan kebugaran jasmani.</li> <li>Seluruh hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan jasmani, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan latihan.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan jasmani, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi LK yang diberikan oleh guru.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (10 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>		
<b>Asesmen :</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>			

Verifikator

Sri Wahyu Sarwoko, S.Pd., M.T.  
NIP. 19801104 200902 1 003

Tenganan, 2 Juli 2020  
Guru Mapel

Galih Wisnu Murdhani, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19830317 201001 1 021