

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP DARING)

Nama Sekolah	SMK VIP MA'ARIF NU 1 KEMIRI	Komp. Keahlian	OTO, MM, dan AK
Mata Pelajaran	PJOK	Materi Pokok	Latihan kekuatan dan Kelenturan
Kelas/Semester	X (Gasal)	Alokasi Waktu	2 JP × 30 menit (1× pertemuan)
A. Kompetensi Inti	Pengetahuan: 3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional 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 pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional. Keterampilan: 4. 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. Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.		
B. Kompetensi Dasar	3.5 Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.5 Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar		
C. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.5.1 Menerangkan konsep latihan kekuatan dan kelenturan melalui tayangan gambar, power point (PPT) dan tayangan video. 3.5.2 Menganalisis latihan kekuatan dan kelenturan melalui tayangan Video secara langsung. 4.5.1 Mempraktikkan aktivitas gerak latihan kekuatan dan kelenturan sesuai hasil analisis gerakan yang cermat 4.5.2 Mendemonstrasikan latihan kekuatan dan kelenturan sesuai dengan hasil tugas diluar.		

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan gambar dalam PPT, peserta didik mampu menerangkan latihan kekuatan dan kelenturan secara aktif dan santun.
2. Peserta didik mampu Menganalisis latihan kekuatan dan kelenturan melalui tayangan video dengan cermat
3. Peserta didik mendemonstrasikan latihan kekuatan dan kelenturan berdasarkan hasil analisis dengan cermat.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan kelenturan sesuai hasil diskusi dan tugas diluar sendiri secara mandiri.

<p>E. Media, Alat dan Media Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video Pembelajaran • Gambar • Internet • Handphone/Laptop • WhatsApp/Google Class Room 	<p>F. Sumber Belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet • Artikel kebugaran jasmani (PDF/ M. Word) • Video tutorial latihan kekuatan https://www.youtube.com/watch?v=glO3JWolwVQ • Video tutorial latihan kelenturan https://www.youtube.com/watch?v=f1zf_ZM_Sl
<p>G. Model Pembelajaran : Sainifik Pembelajaran jarak jauh (Daring)</p>	

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 30 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan Guru mengkoordinasi peserta didik 15 menit sebelum dimulai pembelajaran untuk melakukan presensi melalui <i>Grup WA</i>. Orientasi: Guru membuka pertemuan mengucapkan salam dan tanya kabar dengan penuh syukur dan santun, kemudian Guru meminta ketua kelas memimpin doa dengan tertib. Apersepsi: Guru apersepsi berkaitan dengan latihan kekuatan dan kelenturan serta mengkondisikan peserta didik untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan, pemberian motivasi melalui yel -yel atau jargon dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>whatsapp, google class room</i> dan rekaman video)</p>	<p>10 menit</p>
<p>Kegiatan Inti Mengamati: peserta didik mengamati gambar melalui power poin (PPT) dan video pembelajaran yang disampaikan guru tentang aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung). Menanya: Peserta didik termotivasi untuk memberikan jawaban atas pertanyaan singkat dan mengajukan pertanyaan pada saat tatap muka (daring) atau melalui grup WA mengenai aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung). Mencoba: peserta didik diberikan bekal dan arahan untuk melakukan aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung). Setelah itu peserta didik dapat langsung melakukan aktivitas tersebut diluar jam daring dengan guru memberikan tayangan video dari aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung). . kemudian peserta didik merekam hasil dari aktivitas tersebut dan melaporkan hasil aktivitasnya melalui google classrom atau grup WA sebagai bukti anak sudah mencoba. Mengasosiasi: guru memberikan tugas diluar jam daring kepada Peserta didik untuk mengamati video hasil rekamannya dan peserta didik berdiskusi melalui grup WA kelas dengan temannya untuk menemukan gerakan latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung) secara runtut pada situasi yang sederhana dengan tekun dan cermat. Mengomunikasikan: Peserta didik mempraktikkan aktivitas gerak latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan (otot pinggang dan punggung) berdasarkan hasil analisa serta melaporkan hasil temuannya berdasarkan pengamatan serta merefleksi apa yang telah dipelajari dalam bentuk laporan dengan tekun dan cermat untuk dikirim melalui google classroom dan Grup WA.</p>	<p>40 menit</p>
<p>Kegiatan Penutup Guru melakukan evaluasi dengan tanya jawab kepada peserta didik tentang aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan (otot pinggang dan punggung) dengan penuh rasa ingin tahu. Guru menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. Guru Meminta peserta didik untuk menjaga kebersihan dan kesehatan serta selalu mematuhi protokol kesehatan dimanapun tempat. Guru memotivasi peserta didik melalui Yel- yel agar anak tetap semangat mengikuti pembelajaran berikutnya. Ketua kelas memimpin doa kemudian dilanjutkan dengan menjawab salam dengan penuh rasa syukur dan santun.</p>	<p>10 menit</p>

I. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Pilihan ganda (dilakukan diluar daring melalui <i>google form sesuai instruksi guru</i>)
2	Keterampilan	Portofolio	Anak mengirimkan aktivitas latihan kekuatan (push- up, sit- up), dan latihan kelenturan(otot pinggang dan punggung) untuk dianalisis oleh guru.
3	Sikap	Observasi	Guru melihat keaktifan peserta didik saat daring/ tatap muka

Mengetahui
Kepala SMK VIP Ma'arif NU 1 Kemiri

Purworejo, Juni 2020
Guru Mata Pelajaran

H. SUTARJONO, M. Pd

Eko Arif Sapardi, S.Pd.