

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Simulasi Mengajar, Program Guru Penggerak

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 74 Jakarta
Kelas / Semester : XI/ Ganjil
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran *cooperative learning* dan metode latihan peserta didik dapat menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dan mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan(3 menit)

- Guru memberi salam dan pesertadidik menjawab salam dari guru.
- Guru memeriksa kerapian berpakaian dan jumlah peserta didik.
- Guru meminta salah satu peserta didik memimpin kelas untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran.
- Guru menanyakan Kesehatan pesertadidik dan mengukur denyut nadi sebelum memulai pembelajaran.
- Guru mengkondisikan kesiapan peserta didik sebelum belajar dengan yel-yel dan tepuk semangat.
- Guru mereview pembelajaran sebelumnya tentang unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Guru memberi apersepsi dengan menanyakan definisi kebugaran dan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Guru memotivasi siswa secara kontekstual menyampaikan manfaat kebugaran jasmani.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Guru menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus

2. Kegiatan Inti(5 menit)

- ✚ Menggunakan model *cooperative learning*; belajar berbasis kelompok.
- ✚ Guru Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .
- ✚ Peserta didik memperhatikan gerakan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- ✚ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.
- ✚ Pesertadidik melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan metode belajar berkelompok, peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok menurut jenis tes kebugaran yang akan dilakukan.

- ✚ Dalam kelompok peserta didik merancang pelaksanaan tes unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ✚ Secara bersama-sama peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil diskusi tentang aktivitas kebugaran jasmani

3. Kegiatan Penutup(2 menit)

- ✓ Guru melaksanakan refleksi dengan memberi pertanyaan untuk evaluasi pembelajaran dan nilai-nilai yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.
- ✓ Guru memberikan penilaian dengan latihan individu, diselesaikan di sekolah.
- ✓ Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa untuk mengakhiri kegiatan dengan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap

Dengan observasi, dilakukan penilaian sikap setiap siswa baik dalam individu atau pun kelompok

2. Penilaian Pengetahuan

Pada setiap akhir pertemuan diberikan post test untuk mengukur pengetahuan apakah siswa mampu menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani pada persoalan di tiap pertemuan.

Diberikan tes tertulis untuk mengukur pengetahuan siswa, mampu menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar

3. Penilaian Keterampilan

Pada setiap akhir pertemuan diberikan post test untuk mengukur keterampilan apakah siswa mampu mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani pada persoalan di tiap pertemuan.

Diberikan tes tertulis untuk mengukur keterampilan siswa, mampu mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

Jakarta, Januari 2022

Mengetahui,
Kepala SMAN 74 Jakarta



Nunun Maslukah, M.Pd

NIP. 1974503122000122002

Guru PJOK



Sigit Nuryadin, M.Pd

NIP. 197907132008011018

LAMPIRAN


A. Penugasan Mandiri


LEMBAR PENUGASAN LATIHAN MENINGKATKAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI (KECEPATAN, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI).


Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi secara mandiri atau dengan teman kalian


Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya.

Bentuk Latihan kecepatan	Target Latihan	keterangan	Gambar
Lari 4 – 5 mtr	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	
Lari 50 – 60 meter	Berlari secepat cepatnya (maksimal) Dari posisi berdiri	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Bentuk Latihan Kelincahan	Target Latihan	Keterangan	
Lari membentuk angka 8	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

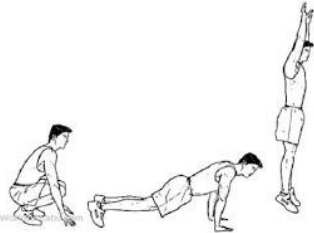
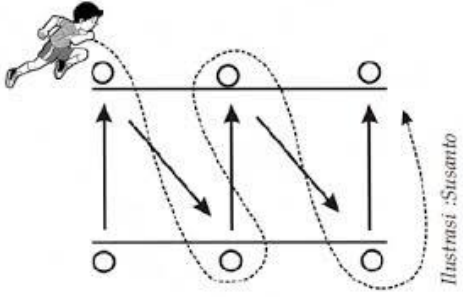

Bentuk Latihan Keseimbangan	Target Latihan	Keterangan	
Bentuk Pesawat Terbang	Lakukan gerakan keseimbangan seperti pada gambar dengan baik	Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna	

<p>Berdiri kemudian Jongkok dengan 1 kaki</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang. 2. Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain. 3. Perlahan-lahan bungkukkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar. 4. Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan. 5. Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda 	<p>Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna</p>	
---	---	--	---

Bentuk latihan koordinasi	Target Latihan	Keterangan	
<p>Melambungkan dan Menangkap bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri melambungkan satu bola dan tangan kanan menangkap bola atau sebaliknya. • Semula dengan memainkan satu bola kemudian meningkat dengan dua dan tiga bola 	<p>Lakukan pengulangan sampai gerakan koordinasi benar benar sempurna</p>	

B. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaandi bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kecepatan?	
2	 <p>Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...</p>	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur ...</p>	
4	<p>Gambar di bawah ini adalah latihan untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani Apakah ?</p> 	
5	Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif, adalah definisi dari....	

Kunci Jawaban soal latihan.

1. Untuk meningkatkan kecepatan bergerak , latihan yang digunakan adalah:
 - a. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m.
 - b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m.
 - c. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25 m.
2. Squat trush
Kegunaanya untuk melatih kelincahan
3. Lari zig-zag
Kegunaan untuk melatih kelincahan.
4. Balance.
Untuk melatih keseimbangan.
5. Kordinasi
Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif.
Contoh melambungkan dan menangkap bola.

C. Penilaian Diri

Berilah tanda ✓ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam bentuk latihan kecepatan		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang bentuk latihan lari angka 8.		
3.	Saya dapat melakukan bentuk bentuk latihan keseimbangan		
4.	Saya dapat melakukan bentuk latihan koordinasi		
5.	Saya dapat melakukan bentuk latihan kelincahan		

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini !

- Berikut ini termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani, kecuali...
 - endurance
 - strecthing
 - strength
 - power
 - speed
- Suatu bentuk pengukuran untuk menilai kemampuan aktivitas jasmani dan mendapatkan informasi tentang seseorang atau kelompok disebut...
 - penilaian
 - evaluasi
 - tes
 - kuis
 - penelitian
- Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah....
 - makanan yang dikonsumsi
 - jumlah latihannya
 - besar kecilnya beban yang dibawa
 - umur dan jenis kelamin
 - kemampuan mengerem gerak motorik
- Joging dilakukan dengan...
 - kekuatan yang maksimal
 - kecepatan yang maksimal
 - gerak jalan dengan tempo yang cepat
 - lari dengan irama langkah yang lebar
 - lari santai dengan irama yang konstan
- Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan...
 - aerobic test
 - anaerobic test

- c. sprint test
 - d. shuttle run test
 - e. speed run test
6. Sebelum kita melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus didahului dengan pemanasan yang disebut....
- a. warming up
 - b. cooling down
 - c. sit down up
 - d. running up
 - e. interval run
7. Berikut ini termasuk faktor yang membedakan kemampuan beban latihan setiap individu, kecuali...
- a. gerakan fisik
 - b. jenis kelamin
 - c. umur latihan dan kalender
 - d. kesehatan jasmani
 - e. jenis latihan
8. Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...
- a. special agility
 - b. agility
 - c. flexibility
 - d. general agility
 - e. focus agility
9. Perubahan yang disebabkan oleh latihan di berbagai organ dalam sistem pada tubuh disebut....
- a. derajat latihan
 - b. intensitas latihan
 - c. efek latihan
 - d. metode latihan
 - e. lama latihan
10. Untuk mengetahui daya ledak otot kaki biasanya menggunakan tes...
- a. long jump
 - b. hop jump
 - c. horizontal jump
 - d. vertical jump
 - e. hop and step jump
11. Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi disebut....
- a. flexibility
 - b. agility
 - c. power
 - d. strength
 - e. endurance
12. Berikut ini yang termasuk faktor-faktor penentu baik tidaknya kecepatan adalah...
- a. makanan yang dikonsumsi
 - b. umur dan jenis kelamin
 - c. macam fibril otot yang dibawa sejak lahir
 - d. besar kecilnya beban yang dibawa
 - e. tinggi dan berat badan seseorang
13. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan seseorang, kecuali...
- a. lari 3.000 meter
 - b. lari 1.500 meter

- c. lari 1.000 meter
- d. lari 800 meter
- e. lari 400 meter

14. Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara khusus dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...

- a. general agility
- b. special agility
- c. focus agility
- d. center agility
- e. specific agility

KUNCI JAWABAN:

1. B.
2. C,
3. B
4. E
5. D
6. A
7. A
8. D
9. C
10. D
11. B
12. C
13. E
14. B

