

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 18 Bulukumba
Kelas /Semester : XI/Genap
Tema : **Kebugaran Jasmani**
Sub Tema : **Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan**
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 kali Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan Scientific Learning diharapkan siswa mampu :

1. Mengembangkan sikap menyadari Kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, sikap kerjasama, jujur, kritis dan bertanggungjawab.
2. Menganalisis konsep aktifitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi, kelincahan, keseimbangan, durasi, daya ledak dan lain-lain).
3. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
4. Mempraktikkan aktifitas pengukuran derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi, kelincahan, keseimbangan, durasi, daya ledak dan lain-lain) serta pengukuran hasilnya.
5. Menjaga dan memelihara kesehatan tubuh dengan menerapkan aktifitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.

B. Kegiatan Pembelajaran

Sintaks	Kegiatan	Waktu
PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan Y.M.E. dan berdoa untuk memulai pembelajaran	15'
	Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
	Menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan	
	Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik	
	Mengelompokkan peserta didik secara reciprocal (berpasangan sesuai postur tubuh)	
Literasi	Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati dengan seksama materi pengukuran derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan melalui gambar/video/slide presentasi yang disajikan	20'
	Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memferivikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber.	
INTI	Guru bersama peserta didik menuju ke lapangan olahraga untuk melakukan pemanasan pemanasan dengan cara jogging selama 10 menit	65'
	1. Praktik aktifitas kelincahan : Lari bolak-balik (shuttle run)/ lari 60 meter Dengan memindahkan media batu kecil ke kotak yang kosong secara berkelompok peserta didik mempraktikkan lari bolak-balik dengan jarak 8 meter, dipraktikkan selama 30 detik	
	2. Praktik latihan kekuatan : a. Sit-up (baring duduk) untuk melatih kekuatan otot perut, dipraktikkan secara reciprocal (bergantian dengan pasangan) praktikkan selama 30 detik b. Squat Jump (loncat tegak) untuk melatih kekuatan tungkai bawah, dipraktikkan secara reciprocal (bergantian dengan pasangan) praktikkan selama 30 detik	

		c. Push-up untuk melatih kekuatan tungkai atas, dipraktikkan secara reciprocal (bergantian dengan pasangan) praktikkan selama 30 detik	
		3. Praktik latihan daya tahan (Endurance) Secara berkelompok peserta didik mempraktikkan lari interval dengan jarak 60 meter (bergantian kelompok) selama 15 menit	
	Mengkomunikasikan	Peserta didik kembali ke kelas mengkomunikasikan dengan menulis kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	15'
	Mengasosiasikan	Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai test dan pengukuran derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan	
	PENUTUP	Peserta didik melaksanakan pendinginan dan meminta peserta didik untuk menyampaikan pengalaman belajar (refleksi)	10'
		Pemberian penghargaan (apresiasi) terhadap peserta didik yang memiliki semangat, disiplin dan kerjasama	
		Menyampaikan tindak lanjut pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari dan materi selanjutnya, serta menutup pembelajaran dengan berdoa	

C. Penilaian Pembelajaran

No	Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Afektif (sikap)	Jurnal	Jujur, cepat, tepat waktu, disiplin dan tanggungjawab
2	Psikomotorik (Keterampilan)	Unjuk Kerja, Portofolio	Tes Praktik dan Portofolio
3	Kognitif (Pengetahuan)	Tes tulis/lisan	Tes tulis/essay dan PG.

D. Teknik Penilaian Terlampir

Mengetahui,
Kepala UPT SMAN 18 Bulukumba

Kajang, 4 Januari 2021
Guru Bidang Studi

Usman Ali, S. Pd., M. Pd.
NIP.19651231 199901 1 011

A r i f u d d i n, S. Pd
NIP.198104262010011013

Lampiran Penilaian Pembelajaran

1. Sikap

- Penilaian Observasi (Pengamatan)

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap :

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Muh. Aril Eka Saputra	75	75	75	75	300	75	B
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (A)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (D)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	100		350	87,5	A
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	100				
4	Aktif memberi sanggahan	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(350 : 400) \times 100 = 87,5$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (A)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (D)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya.

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		400	80,00	A
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		50			
4	Marah saat diberi kritikan	50				
5	Komunikasi yang efektif	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 80$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (A)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (D)

Penilaian Pengetahuan

Teknik Penilaian Ujian tulis

a. Instrumen Penilaian dan
Pedoman Penskoran Soal
ujian tulis

Nama :.....

Kelas :.....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (agility). b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan (endurance).	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (agility). b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan (endurance).	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (agility). b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan (endurance).	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2. Pengolahan skor maksimum : 14

3. Skor perolehan siswa = SP

$$\text{Nilai kognitif yang diperoleh siswa} = \text{SP}/14 \times 100$$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan kelincahan (agility), kekuatan, dan daya tahan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan (dalam sirkuit training)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kelincahan (agility), kekuatan, dan daya tahan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan (reciprocal), berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda ceklis (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran untuk gerakan sit-up

(1) Sikap awalan

melakukan gerakan Skor baik jika:

- (1) sikap baring terlentang
 - (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
 - (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang
- Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

melakukan gerakan Skor baik jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar. Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

melakukan gerakan Skor baik jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b . Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan kelincahan (agility), kekuatan, dan daya tahan (endurance) untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

- 1) Penilaian hasil latihan kekuatan
 a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk latihan kelincahan (agility), kekuatan, dan daya tahan (endurance) yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap gerakan dengan cara:
- (1) Setelah guru memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan kelincahan (agility), kekuatan, dan daya tahan (endurance) yang dilakukan selama 30 detik per gerakan tes.
 - (2) Petugas menghitung dapat dilakukan oleh siswa secara berpasangan.
 - (3) Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan gerakan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Shuttle Run 8m	Push-up	Sit-up	Squat Jump	Lari interval 60m selama 15mnt	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... \geq 13 kali \geq 41 kali \geq 41 kali \geq 73 \geq 15 kali	86 – 100	Sangat Baik
10 – 12 kali	22 – 40 kali	30 – 40 kali	60 – 72	11 – 14 kali	71 - 85	Baik
7 – 9 kali	10 – 21 kali	21 – 29 kali	50 – 59	7 – 10 kali	56 – 70	Cukup
..... \leq 6 kali \leq 9 kali \leq 20 kali \leq 49 \leq 6 kali \leq 55	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Shuttle Run 8m	Push-up	Baring duduk (sit-up)	Loncat tegak (squat-jump)	Lari interval 60m selama 15 mnt	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... \geq 12 kali \geq 19 kali \geq 28 kali \geq 50 \geq 14 kali	86 – 100	Sangat Baik
9 – 11 kali	14 – 18 kali	20 – 28 kali	39 – 49	10 – 13 kali	71 - 85	Baik
6 – 8 kali	9 – 13 kali	10 – 19 kali	31 – 38	6 – 9 kali	56 - 70	Cukup
..... \leq 5 kali \leq 8 kali \leq 9 kali \leq 30 \leq 5 kali \leq 55	Kurang

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedia I	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1										
2										
3										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melewati standar KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Mengetahui,
Kepala UPT SMAN 18 Bulukumba

Kajang, 4 Januari 2021
Guru Bidang Studi

Usman Ali, S. Pd., M. Pd.
NIP.19651231 199901 1 011

A r i f u d d i n, S. Pd
NIP.198104262010011013