

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING/ONLINE

| | |
|-------------------|-----------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SMK Batik Perbaik Purworejo |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : X / (Ganjil) |
| Materi Pokok | : Aktivitas Kebugaran Jasmani |
| Alokasi Waktu | : 3 x 2 x 45 menit (3x pertemuan) |

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar

1. Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (dayatahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar
2. mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

C. Indikator

Pertemuan pertama

1. Peserta didik mampu menemukan dan menjelaskan komponen pengukuran latihan daya tahan
2. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan pengukuran komponen daya tahan menggunakan instrumen terstandar

Pertemuan kedua

1. Peserta didik mampu menemukan dan menjelaskan komponen pengukuran latihan kekuatan
2. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan pengukuran komponen kekuatan menggunakan instrumen terstandar
3. Peserta didik mampu menemukan dan menjelaskan komponen pengukuran komposisi tubuh
4. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan pengukuran komponen komposisi tubuh menggunakan instrumen terstandar

Pertemuan ketiga

1. Peserta didik mampu menemukan dan menjelaskan komponen pengukuran latihan kelenturan
2. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan pengukuran komponen kelenturan menggunakan instrumen terstandar.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan peserta didik dapat memahami latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan , kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan dengan benar
2. Dengan **percaya diri** peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan pengukuran komponen daya tahan , kekuatan, dan kelenturan dengan benar.
3. Peserta didik dapat mengembangkan karakter religius, tanggungjawab, kerjasama, toleransi, dan kedisiplinan.

E. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Pertemuan Pertama
 - 1) Teori latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan yang benar
 - 2) Aktivitas mengamati video tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan
 - 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*
- b. Pertemuan ke dua
 - 1) Teori latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan yang benar
 - 2) Aktivitas mengamati video tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan
 - 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*
- c. Pertemuan ke tiga
 - 1) Teori latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan yang benar
 - 2) Aktivitas mengamati video tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan
 - 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

2. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Aktivitas latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, dan kelenturan dengan instrument terstandar

3. Materi Pengayaan

- a. Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan, kekuatan, dan kelenturan dalam kehidupan sehari-hari

F. Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran Daring *berbasis ICT*
2. Metode Pembelajaran eksperimen, penugasan

3. Pendekatan *saintific*

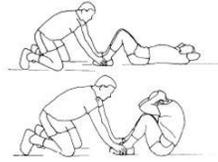
G. Media dan Bahan pembelajaran

1. Media Pembelajaran

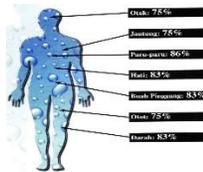
- Penjelasan dari Guru tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan, kekutan, dan kelentukan dengan instrumen terstandar
- Gambar tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan, kekutan, dan kelentukan di google



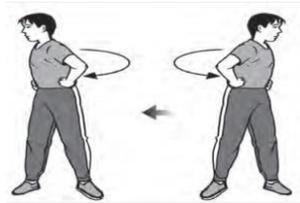
Daya tahan (Lari jarak jauh)



kekuatan (sit up)



Komposisi Tubuh



Kelentukan (senam pemanasan)

- Video tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jaamani daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan di youtube
 - Daya tahan (<https://www.youtube.com/watch?v=1VV6iSH9M7E&t=51s>)
 - Kekuatan (<https://www.youtube.com/watch?v=PheMWPYZVLU>)
 - Komposisi Tubuh (<https://www.youtube.com/watch?v=jzAFRb82MfA>)
 - Kelentukan (<https://www.youtube.com/watch?v=HcN3RfxcaUI>)

2. Alat Pembelajaran

- Matras /karpét /tikar (sesuai kondisi peserta didik)
- Meteran atau penggaris
- Stopwatch atau jam tangan
- Laptop
- Smartphone/android
- Buku dan pulpen

3. Sumber Pembelajaran

- Google.com* latihan pengukuran komponen daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan
 - <https://www.maolioka.com/2016/12/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-untuk.html>
 - <https://text-id.123dok.com/document/rz3j8d2my-pengukuran-daya-tahan-jantung-dan-paru-paru-tes-kecepatan.html>
 - <http://fazri012.blogspot.com/2018/01/bentuk-latihan-dan-tes-kekuatan-otot.html>
 - <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/tes-kelenturan-tubuh/#gref>

- b. *Youtube.com* bentuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan dalam aktivitas kebugaran jasmani
- Daya tahan (<https://www.youtube.com/watch?v=1VV6iSH9M7E&t=51s>)
 - Kekuatan (<https://www.youtube.com/watch?v=PhemWPYZVLU>)
 - Komposisi Tubuh (<https://www.youtube.com/watch?v=jzAFRb82MfA>)
 - Kelenturan (<https://www.youtube.com/watch?v=HcN3RfxcaUI>)
- c. Buku siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X SMK

H. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan pertama 2 JP

a. Kegiatan pembuka (10 menit)

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan *google meeting* kemudian memberikan salam (disiplin)
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik (religius, disiplin)
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi)
- 5) Apersepsi : Guru menanyakan tentang kebugaran jasmani dan bentuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan.
- 6) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat latihan kebugaran jasmani
- 7) Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

b. kegiatan Inti (50 menit)

> Mengamati

- Guru memperlihatkan materi pengukuran komponen kebugaran jasmani melalui media *power point* yang dishare melalui *google meeting* (disiplin, tanggungjawab)
- Guru membagikan link *youtube* tentang materi latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan melalui media *google classroom* (didiplin)

> Menanya

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami melalui media *google classroom* (tanggungjawab, kolaboratif)

> Mencoba

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait materi latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan dan mempraktikkannya kemudian memvideokan dengan durasi 30 detik saja sebagai bukti telah melaksanakan praktik (tanggungjawab, percaya diri)

> Menalar

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik materi latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> Mengkomunikasikan

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *google form*

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melalui media *google classroom* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)
- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.
- 4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

2. Pertemuan Kedua 2 JP

a. Kegiatan pembuka (10 menit)

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan *google meeting* kemudian memberikan salam (disiplin)
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik (religius, disiplin)
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi)
- 4) Apersepsi : Guru menanyakan tentang kebugaran jasmani dan bentuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan.
- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat latihan kebugaran jasmani
- 6) Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

b. kegiatan Inti (50 menit)

> Mengamati

- Guru membagikan link *youtube* tentang materi latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan dan komposisi tubuh melalui media *google classroom* (didiplin)

> Menanya

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami.melalui media *google classroom* (tanggungjawab, kolaboratif)

> Mencoba

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan dan komposisi tubuh dan mempraktikkannya kemudian memvideokan dengan durasi 30 detik saja sebagai bukti telah melaksanakan praktik (tanggungjawab, percaya diri)

> Menalar

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan dan komposisi tubuh berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan an komposisi tubuh dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *google form*

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melalui media *google classroom* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)
- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.
- 4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

3. Pertemuan Ketiga 2 JP

a. Kegiatan pembuka (10 menit)

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan *google meeting* kemudian memberikan salam (disiplin)
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik (religius, disiplin)
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi)
- 4) Apersepsi : Guru menanyakan tentang kebugaran jasmani dan bentuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan.
- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat latihan kebugaran jasmani
- 6) Guru menyampaikn Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

b. kegiatan Inti (50 menit)

> **Mengamati**

- Guru membagikan link *youtube* tentang materi latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan melalui media *google classroom* (disiplin)

> **Menanya**

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami.melalui media *google classroom* (tanggungjawab, kolaboratif)

> **Mencoba**

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan dan mempraktikkannya kemudian memvideokan dengan durasi 30 detik saja sebagai bukti telah melaksanakan praktik (tanggungjawab, percaya diri)

> **Menalar**

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya tentang latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *google form*

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melalui media *google meeting* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)
- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.
- 4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

I. Penilaian

1. Penilaian sikap (religius, tanggungjawab, toleransi, kerjasama, disiplin)

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul dan mencatat di jurnal.

| Penilaian Observasi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|---|---|---|---------------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|----------|---|---|---|---|--------|
| No | Nama Siswa | Sikap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Σ | N A |
| | | Religius | | | | Tanggungjawab | | | | Toleransi | | | | Kerjasama | | | | Disiplin | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20</p> <p>Penilaian afektif = $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$</p> <p>Keterangan : Religius : 1. Tidak berdoa 2. Berdoa namun tidak khusyuk 3. Berdoa di awal atau akhir pembelajaran saja 4. Berdoa di awal dan akhir pembelajaran</p> <p>Tanggungjawab : 1. Mengumpulkan semua tugas tidak tepat waktu 2. Mengumpulkan sebagian kecil tugas tepat waktu 3. Mengumpulkan sebagian besar tugas tepat waktu 4. Mengumpulkan semua tugas tepat waktu</p> <p>Toleransi : 1. Tidak memperhatikan semua pendapat teman 2. Memperhatikan pendapat teman dekat saja 3. Memperhatikan pendapat teman sekelompok saja 4. Mau memperhatikan semua pendapat teman</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| <p>Kerjasama</p> <p>Disiplin</p> | <p>: 1. Tidak mau bekerjasama dalam pembelajaran 2. Bekerjasama dalam sebagian kecil pembelajaran 3. Bekerjasama dalam sebagian besar pembelajaran 4. Bekerjasama dalam seluruh pembelajaran</p> <p>: 1. Absen 15 menit setelah pembelajaran dimulai 2. Absen 10 menit setelah pembelajaran dimulai 3. Absen 5 menit setelah pembelajaran dimulai 4. Absen tepat waktu</p> | |
| | | |

3. Pengetahuan:

Peserta didik menjawab pertanyaan tes tertulis.
Bentuk tes tertulis

Soal :

1. Apakah yang dimaksud dengan TKJI
2. Sebutkan contoh pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan yang terdapat dalam TKJI
3. Analisislah pengukuran komponen kebugaran jasmani daya tahan dari hasil praktik lari 1000 m (putri) dan 1200 m (putra)
4. Sebutkan contoh pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan yang terdapat dalam TKJI
5. Apakah yang dimaksud dengan komposisi tubuh?
6. Kapankah waktu paling baik untuk menghitung denyut nadi normal?
7. Analisislah pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan dari hasil praktik sit up selama 30 detik
8. Sebutkan contoh pengukuran komponen kebugaran jasmani kelenturan
9. Analisislah bentuk latihan kelenturan dari hasil praktik sit up and reach

*** Pedoman Penskoran :**

- Nilai 4 apabila semua jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan
Nilai 3 apabila sebagian besar jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan
Nilai 2 apabila sebagian kecil jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan
Nilai 1 apabila jawaban salah dan tidak tepat waktu dalam pengumpulan

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Siswa melakukan unjuk kerja latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan

1. Peserta didik mempraktikkan pengukuran lari 1000 m (putri) dan 1200 m (putra) dan divideokan dengan durasi 30 detik
2. Peserta didik mempraktikkan pengukuran sit up selama 30 detik dan divideokan dengan durasi 30 detik
3. Peserta didik menghitung denyut nadi normal (sebelum beraktivitas)
4. Peserta didik menghitung denyut nadi setelah melaksanakan aktivitas
5. Peserta didik mempraktikkan pengukuran site and reach 3 kali dan divideokan dengan durasi 30 detik

***Pedoman Penskoran:**

- Nilai 4 apabila dapat memperagakan seluruh praktik dengan baik
Nilai 3 apabila dapat memperagakan 2 praktik dengan baik
Nilai 2 apabila dapat memperagakan 1 praktik dengan baik
Nilai 1 apabila tidak dapat memperagakan semua praktik dengan baik

keterangan : semua tugas pengetahuan dan ketrampilan di unggah melalui *google form*

Purworejo, September 2020

Mengetahui,
Kepala SMK Batik Perbaik,

Guru Penjasorkes,

Yati Dwi Puspita Ady, S.pd.

A. Mujahidin Tsani, S.Pd.Jas
