

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Nama Satuan Pendidikan : SMAN 1 Pemalang
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Program/Semester : X / MIPA dan Bahasa / 1
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Pertemuan ke-/Alokasi Waktu : 4 Pertemuan / 3 Jam pelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *Project Based Learning*, peserta didik dapat menganalisis (KD 3.5) dan mempraktikkan (KD 4.5) hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan serta mengembangkan nilai karakter berpikir kritis, kreatif (**kemandirian**), kerjasama (**gotong royong**) dan kejujuran (**integritas**) selama proses pembelajaran.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- Guru mengucapkan salam, berdoa bersama siswa, melakukan presensi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan melakukan apersepsi.
- Siswa menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali pemanasan.

2. Inti

Pertemuan ke 1 dan 2	
Orientasi kepada masalah	Peserta didik mengidentifikasi kebugaran jasmani aspek kesehatan
Mengorganisasi peserta didik dalam belajar:	Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan kebugaran jasmani
Pertemuan ke 3	
Membimbing penyelidikan peserta didik:	Peserta didik menganalisa dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani sesuai norma yang berlaku
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Peserta didik melakukan pengukuran kebugaran jasmani aspek kesehatan dengan kelompok
Pertemuan ke 4	
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Peserta didik dengan kelompok mendokumentasikan bentuk latihan dan pengukuran kebugaran jasmani aspek kesehatan Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempresentasikan

3. Penutup

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini melalui tanya jawab.
- Guru memberikan tugas pada siswa untuk persiapan pertemuan selanjutnya.
- Memberikan motivasi belajar pada siswa.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Pengetahuan : Penugasan
2. Keterampilan : Produk (Video bentuk latihan kebugaran jasmani)
3. Sikap : Observasi

D. Catatan Pelaksanaan

Kegiatan pembelajar sinergi dengan buku tugas peserta didik yang telah disiapkan oleh guru.

Pemalang,2020

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Pemalang

Guru Mata Pelajaran

Harjono, S.Pd., M.Si.
NIP. 19620106 198803 1 006

Tirto Saputro, S.Pd.
NIP. 19910104 201902 1 006

INSTRUMEN PENILAIAN

- 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

I. INSTRUMEN SIKAP

Teknik : observasi / pengamatan

Bentuk : lembar pengamatan

Rubrik Penilaian :

Nama	Sikap Positif	Sikap Negatif	Keterangan / Tindak Lanjut

II. INSTRUMEN PENGETAHUAN

Kebugaran jasmani memiliki dua macam komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan atau Health related fitness dan komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan atau Skill related fitness.

- 1. Kebugaran jasmani terkait kesehatan atau *Health related fitness*
 - a. Daya Tahan Jantung Paru (*Cardio Respiratory Endurance*)
 - b. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)
 - c. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)
 - d. Kelenturan (*Flexibility*)
 - e. Komposisi tubuh (*Body composition*)
- 2. Kebugaran jasmani terkait keterampilan atau *Skill related fitness*
 - a. Kecepatan (*speed*)
 - b. Daya ledak (*power*)
 - c. Keseimbangan (*balance*)
 - d. Kelincahan (*agility*)
 - e. Koordinasi (*coordination*)
- 3. Analisislah perbedaan antara komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan!

.....

.....

.....

.....

- 4. Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan!

.....

.....

.....

.....

5. Analisislah prosedur pengukuran kebugaran jasmani terkait kesehatan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

III. INSTRUMEN KETERAMPILAN

A. Pedoman Penilaian

Peserta didik mempraktikkan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan. Tahap pelaksanaan penilaian dilakukan secara individual dalam kelompok, dengan cara :

1. Peserta didik dibagi menjadi kelompok yang terdiri 5 siswa
2. Masing-masing kelompok melakukan penilaian secara mandiri sesuai dengan norma pengukuran

B. Item Penilaian

1. Daya Tahan Jantung Paru (*Cardio Respiratory Endurance*)

Peserta mempraktikkan lari dengan jarak 2,4 Km dan pengukuran dilakukan dengan *stopwatch*.

2. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Peserta didik mempraktikkan gerakan berikut dengan durasi masing-masing gerakan 1 menit.

- a. *Push Up*
- b. *Sit Up*
- c. *Back Up*

3. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Peserta didik mempraktikkan gerakan *squat thrust* dengan durasi 60 detik.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Metode yang digunakan yaitu *Sit and Reach*

- a. Pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf nol pada tepi tembok, teste melepaskan kaus kaki duduk berslunjur menduduki pita pengukur
- b. Duduk dengan kedua kaki lurus kedepan dan kedua lutut lurus, pantat, punggung dan kepala menempel tembok
- c. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh
- d. Pengukuran dilakukan dari tembok kedua kaki kangkang kedua lutut boleh bengkok.
- e. Kemudian teste meraih kedua lengannya kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari tangan pada pita sejauh mungkin tahap raihan tersebut minimal 3 detik
- f. Jauh raihan itu dicatat sampai centimeter penuh. Lakukan raihan 2 kali berurutan, dan jarak raihan terjauh yang dihitung.
- g. Kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan jarak kaki dalam sentimeter.

5. Komposisi tubuh (*Body composition*)

Peserta didik menghitung *Index Body Mass* dengan rumus

$$\text{BMI} = \text{Weight} / (\text{Height})^2$$

Keterangan :

BMI (Body mass index)	: Indeks Massa Tubuh (kg.m ²)
Weight	: Berat badan (kg)
Height	: Tinggi badan (m)

C. Konversi skor dan Nilai

1. Daya Tahan Jantung Paru (*Cardio Respiratory Endurance*) dengan Lari 2,4 Km

Kategori	Hasil dalam Menit, Detik		Nilai
	Laki-laki	Perempuan	
Istimewa	<9,37	<12,50	95 – 100
Baik Sekali	9,37 – 10,40	12,50 – 13,29	86 – 94
Baik	10,41 – 11,48	13,30 – 14,30	81 – 85
Sedang	11,49 – 13,10	14,31 – 17,54	70 – 80
Kurang	13,11 – 16,30	17,55 – 19,30	65 - 69
Kurang Sekali	>16,30	>19,31	<65

2. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kategori	Perolehan Hasil						Nilai
	Push Up		Sit Up		Back Up		
	Laki – laki	Perempuan	Laki – laki	Perempuan	Laki – laki	Perempuan	
Istimewa	>31	>27	>46	>31	>66	>41	95 – 100
Baik Sekali	25 – 30	21 – 26	36 – 45	26 – 30	53 – 65	31 – 40	86 – 94
Baik	13 – 24	11 – 21	26 – 35	18 – 25	34 – 52	21 – 30	81 – 85
Sedang	7 – 12	5 – 10	16 – 25	11 – 17	25 – 33	13 – 20	70 – 80
Kurang	<7	<5	<16	<11	<24	<13	65 - 69

3. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

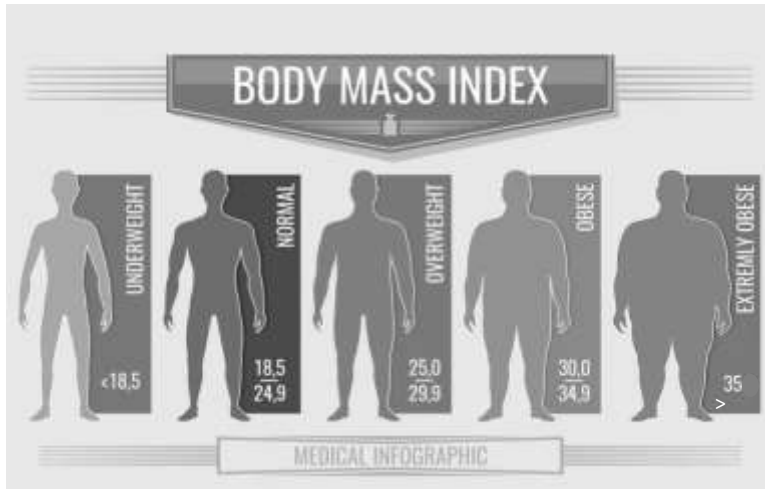
Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Laki-laki	Perempuan		
.....> 25 kali> 20 kali	100	Sangat Baik
20-24 kali	15-19 kali	90 – 99	Baik
15-19 kali	10-14 kali	80 – 89	Cukup
10-14 kali	5-9 kali	70 – 79	Kurang
< 10 kali	< 5 kali	60 – 69	Kurang Sekali

4. Kelentukan (*Flexibility*) dengan *Sit and Reach*

Table Kriteria Pengukuran *Sit and Reach*

Skor	Putra	Kriteria	Putri
85	Ø 19,5	Baik sekali	20,0 – 23,0
80	17,0 – 19,0	Baik	18,5 – 19,5
75	14,5 – 16,5	Cukup	17,0 – 18,0
70	12,5 – 14,0	Kurang	15,0 – 16,5
65	< 12,0	Kurang sekali	13,5 – 14,5

5. Pita pengukur Komposisi tubuh (*Body Composition*)



D. Hasil Pengukuran

No.	Nama	Hasil Pengukuran				Nilai
		Daya Tahan Jantung dan Paru	Daya Tahan Otot	Kekuatan	Kelentukan	

E. Nilai

$$NA = (NCARDIO + NO + NK + NKEL) / 4$$

NILAI