

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK NEGERI 1 WARUREJA
Kelas / Semester : XI / Gasal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran : Kebugaran Jasmani (KD 3.5 dan 4.5)
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit

KI (Kompetensi Inti)

KI-3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan **humaniora** dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI-4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	KD
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5 mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
IPK	IPK
3.5.1 Mendefinisikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan. 3.5.2 Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.	4.5.1 Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

Tujuan pembelajaran

1. Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani beserta cara melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.

Materi Pembelajaran

a) Materi pembelajaran Reguler

Tes kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan :

- a. Kecepatan
- b. Kelincahan
- c. Keseimbangan
- d. Ketepatan
- e. Power
- f. Koordinasi

a. Kecepatan

Dalam konteks kebugaran jasmani, kecepatan berarti suatu kemampuan yang mampu melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Kecepatan terbagi menjadi tiga yakni:

- Kecepatan sprint,
- Kecepatan reaksi
- dan Kecepatan bergerak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang antara lain adalah:

- Porsi latihan,
- Waktu reaksi,
- Konsentrasi,
- Elastisitas otot, gen atau keturunan dan lain-lain.

Untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan cara latihan lari cepat atau sprint jarak 50, 100 dan 200 meter, latihan lari multistage atau lari naik turun tangga secara berkala.

Kecepatan menjadi unsur penting dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket dan tentu saja olahraga atletik seperti lari atau maraton.

b. Kelincahan

Unsur kebugaran jasmani berikutnya adalah kelincahan atau agility. Menurut KBBI, pengertian kelincahan adalah sifat-sifat terkait selalu bergerak, tidak dapat diam atau tidak tenang.

Dalam konteks kebugaran jasmani, kelincahan berarti kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

Untuk melatih kelincahan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, misalnya seperti lari dengan arah zig zag, lari naik turun tangga dan sebagainya.

Kelincahan menjadi unsur yang cukup penting dalam berbagai cabang olahraga misalnya seperti bulutangkis, sepak bola dan sebagainya.

c. Keseimbangan

Keseimbangan atau balance juga termasuk salah satu unsur dari kebugaran jasmani. Menurut KBBI, pengertian keseimbangan adalah keadaan yang seimbang atau sama kuatnya atau sama beratnya.

Dalam konteks kebugaran jasmani, keseimbangan berarti kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik.

Untuk melatih keseimbangan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, misalnya seperti berjalan di atas balok kayu, berdiri dengan tangan sebagai tumpuan dan sebagainya.

Keseimbangan menjadi unsur yang cukup penting dalam berbagai cabang olahraga misalnya seperti senam, loncat indah dan sebagainya.

d. Ketepatan

Unsur kebugaran jasmani lainnya yakni ketepatan atau accuracy. Menurut KBBI, pengertian ketepatan adalah hal yang betul, lurus atau terarah sesuai tujuan dan sasaran.

Dalam konteks kebugaran jasmani, ketepatan berarti suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju.

Untuk melatih ketepatan dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, misalnya seperti latihan memasukkan bola dalam keranjang, latihan lempar botol pada tujuan dan sebagainya.

Ketepatan menjadi unsur yang penting dalam berbagai cabang olahraga misalnya seperti panahan, bowling, billiard, bola basket dan lain-lain.

e. Power

Daya otot menjadi unsur yang cukup penting dalam berbagai cabang olahraga misalnya seperti lari jarak pendek atau sprint, bulu tangkis dan lain-lain. Unsur kebugaran jasmani yang terakhir adalah daya otot (muscular power) atau yang juga dikenal dengan istilah daya ledak (explosive power).

Dalam konteks kebugaran jasmani, definisi daya otot berarti kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kekuatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Untuk melatih daya otot tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, misalnya seperti latihan vertical jump, latihan front jump dan latihan side jump.

f. Koordinasi

Koordinasi atau coordination adalah unsur kebugaran jasmani berikutnya. Menurut KBBI, pengertian koordinasi adalah perihal mengatur suatu organisasi atau kegiatan sehingga peraturan dan tindakan yang akan dilaksanakan tidak saling bertentangan atau simpang siur.

Dalam konteks kebugaran jasmani, koordinasi berarti kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tak sama kedalam satu gerakan yang efektif. Koordinasi juga berkaitan dengan insting yang kuat serta konsentrasi tubuh yang tinggi.

Untuk melatih koordinasi tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, misalnya seperti latihan memantulkan bola ke dinding dan lalu ditangkap kembali.

Koordinasi menjadi unsur yang cukup penting dalam berbagai cabang olahraga misalnya seperti sepak bola, bulutangkis, bola voli dan lain-lain.

b) Materi pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial dilaksanakan ketika peserta didik tidak memenuhi KKM, kegiatan ini bisa dilaksanakan pada saat KBM atau diluar kegiatan proses belajar mengajar disesuaikan

dengan jumlah peserta didik yang mengikuti remedial. Materi yang digunakan masih sama dengan materi reguler.

c) Materi Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai nilai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan tahapan sebagai berikut :

- Peserta didik yang mencapai nilai KKM diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan dengan menganalisis manfaat dari pelaksanaan komponen kebugaran jasmani.
- Peserta didik yang mencapai nilai diatas nilai KKM diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman materi sebagai pengetahuan tambahan dengan menganalisis manfaat dan fungsi dari pelaksanaan tes kebugaran jasmai dalam kehidupan sehari hari.

Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Projeck based learning / pembelajaran jarak jauh
3. Metode : Penugasan

Media/ alat, bahan dan sumber belajar

- video pembelajaran tentang pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, power dan koordinasi.
- WA Grup
- Google class room
- LKPD
- Buku Paket
- *Handphone Android*
- *Whats App Group*

1. Pertemuan Ke – 1 (2 x 45 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

Guru :

Orientasi

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran melalui whats app group dan peserta didik mengisi link kehadiran yang telah disediakan.
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Apersepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.

- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari - hari.
- Apabila materi / projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi " Kebugaran Jasmani "
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung via whats app group.
- Mengajukan pertanyaan kepada peserta didik melalui whats app group.

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat ini.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (70 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>KEGIATAN LITERASI</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi</p> <p>Metode Pembelajaran Daring menggunakan whats app group.</p> <p>Melihat</p> <p>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>Mengamati</p> <p>Membagi Lembar kerja menggunakan aplikasi whats app group.</p> <p>Membaca.</p> <p>Kegiatan literasi ini dilakukan di sebelum pembelajaran berlangsung dengan membaca materi dari sumber internet</p> <p>Menulis</p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan di internet Aktifitas Atletik Keterampilan Gerak Tolak Peluru</p> <p>Mendengar</p> <p>Pemberian materi tentang Aktifitas Atletik Keterampilan Gerak Tolak Peluru</p> <p>Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi</p>

	<p>pelajaran mengenai materi ‘‘ Kebugaran Jasmani ‘‘</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)</p>	<p>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya mengajukan pertanyaan tentang materi ‘‘ Kebugaran Jasmani ‘‘ yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>KEGIATAN LITERASI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: <p>Mengamati obyek/kejadian</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengamati dengan seksama materi tentang Kebugaran Jasmani Membaca sumber lain selain buku teks ▪ Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Kebugaran Jasmani <p>Aktivitas</p> <p>Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Kebugaran Jasmani</p> <p>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan Aktifitas Tes Kebugaran Jasmani <p>COLLABORATION (KERJASAMA)</p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>Mendiskusikan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas tentang materi Aktifitas Kebugaran Jasmani melalui whats app group <p>Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencatat semua informasi tentang materi Aktifitas beberapa komponen kebugaran jasmani.

	<p>Mempresentasikan ulang</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri cara dengan mendokumentasikan dengan video yang diunggah melalui whats app group <p>Saling tukar informasi tentang materi :</p> <p>Berbagi informasi terkait Aktifitas Kebugaran jasmani melalui whats app group</p>
Data processing (pengolahan Data)	<p>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : ▪ Berdiskusi tentang data dari Materi : Aktifitas Kebugaran jasmani melalui whats app group ▪ Mengolah informasi dari materi Aktifitas Kebugaran jasmani whats app group ▪ Peserta didik mengerjakan beberapa soal didalam lembar kerja yang sudah dibagi oleh guru melalui whats app group
Verification (pembuktian)	<p>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data dari internet melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : Aktifitas Kebugaran jasmani
Generalization (menarik kesimpulan)	<p>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik berdiskusi didalam whats app group untuk menyimpulkan ▪ Menyampaikan hasil diskusi kelompok tentang materi Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kelompoknya tentang materi Aktifitas Kebugaran Jasmani ▪ Bertanya atas presentasi tentang materi Aktifitas Kebugaran jasmani kepada kelompok lain. <p>CREATIVITY (KREATIVITAS)</p>

	<p>Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi : Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Menjawab pertanyaan tentang materi Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada peserta didik berkaitan dengan materi Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktifitas Aktifitas Kebugaran jasmani
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>	
<p>Kegiatan Penutup (10 Menit)</p>	
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktifitas Aktifitas Kebugaran jasmani kemudian di ungh melalui whats app group <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk Aktifitas Kebugaran jasmani ▪ Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas ▪ Memberikan penghargaan untuk peserta didik yang mengikuti pembelajaran daring dengan baik. 	

Penilaian Hasil Pembelajaran

Asesmen:

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google form)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik melalui video dan portofolio)

Mengetahui,
Kepala SMK Negeri 1 Warureja

Warureja , 13 Juli 2020
Guru PJOK

Dra. A. Marsiti,M.M.
NIP. 19650717 199203 2 011

Sissantto, S.Pd.
NIP. -