

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 GODEAN  
 Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
 Kelas/ Semester : XII/GANJIL  
 Program : IPA/IPS  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
 Alokasi waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

### A. Kompetensi Inti (KI)

<b>KI 1</b>	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
<b>KI 2</b>	Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
<b>KI 3</b>	Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
<b>KI 4</b>	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar (KD)	No	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5	Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.	3.5.1	Menganalisis latihan kebugaran jasmani
		3.5.2	Merancang latihan kebugaran jasmani
		3.5.3	Mengevaluasi latihan kebugaran jasmani
		3.5.4	Menganalisis manfaat latihan kebugaran jasmani untuk peningkatan imunitas tubuh sebagai salah satu cara untuk mencegah penyakit menular
4.5	Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.	4.5.1	Memperagakan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.
		4.5.3	Memanfaatkan dan menjaga lingkungan yang bersih dan sehat untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan mempelajari materi di e learning dan mengamati video, dan latihan mandiri peserta didik dapat menganalisis, menyusun program, mengevaluasi, dan memperagakan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.

### D. Materi Pembelajaran

1. Manfaat kebugaran jasmani terhadap imunitas tubuh untuk pencegahan penyakit menular
2. Kebugaran Jasmani  
Sub. Topik :  
Tes daya tahan lokal
  - Tes kekuatan otot lengan (push up)
  - Tes kekuatan otot perut (sit up)
  - Tes cardio respirasi

### E. Pendekatan, Metodeda Model Pembelajaran

1. Pendekatan STEM
2. Metode dan Model Pembelajaran
  - a. Demontrasi ( mengamati video)
  - b. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
  - c. Permainan (*game*)
  - d. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### F. Media Pembelajaran dan Sumber Belajar

#### Media Pembelajaran

1. Video tentang tes kebugaran jasmani.
2. Gambar-gambar tentang kebugaran jasmani.

#### Alat dan Sumber Belajar

1. Alat/Bahan:
  - a. Laptop dan LCD
  - b. Lapangan/Aula
  - c. Peluit
2. Sumber Belajar:  
Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas XII, Kemendikbud RI 2015

### G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Sintak Pembelajaran	Diskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan peserta secara fisik dan mental dengan mengatur formasi barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa.</li><li>2. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan yang akan dilakukan dan pembelajaran yang telah lalu.</li><li>3. Menjelaskan tujuan pembelajaran kebugaran jasmani yang akan dicapai</li><li>4. Menyampaikan cakupan garis besar kebugaran jasmani dan peningkatan imunitas tubuh untuk pencegahan penularan penyakit</li><li>5. Penjelasan tentang tes kekuatan otot lengan (push up) dan tes kekuatan otot perut (sit up)</li></ol>	20 menit
Inti	Model pembelajaran Discovery	Memuat kegiatan <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengamati</li><li>- Menanya</li><li>- Mengumpulkan informasi/mencoba</li><li>- Menalar/mengasosiasi</li></ul>	100 menit

		<p>Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Secara klasikal guru memandu siswa untuk melakukan gerakan push up, sit up.</li> <li>2. Mendiskusikan dan mempraktikkan gerakan push up yang telah dilakukan, fokus pada gerak dasar push up untuk siswa laki-laki dan perempuan</li> <li>3. Mendiskusikan dan mempraktikkan gerakan sit up yang telah dilakukan, fokus pada gerak dasar sit up untuk siswa laki-laki dan perempuan</li> <li>4. Menugaskan siswa dalam kelompok untuk mencatat hasil gerakan push up laki-laki dan siswa perempuan</li> <li>5. Menugaskan siswa dalam kelompok untuk mencatat hasil gerakan sit up laki-laki dan siswa perempuan</li> <li>6. Dalam kelompok siswa membuat variasi gerakan push up, sit up untuk laki-laki dan perempuan.</li> <li>7. Setiap kelompok mempresentasikan hasil tes kekuatan otot lengan dan otot perut.</li> </ol>	
Penutup		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pelepasan atau penenangan.</li> <li>2. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi</li> <li>3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil tes push up, sit up serta menyampaikan materi minggu yang akan datang</li> <li>4. Berdoa</li> <li>5. Menutup Pembelajaran</li> </ol>	15 menit

#### H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar Penilaian Sikap:

No.	Hari/tgl	Nama Siswa	Kejadian	Butir Sikap	Tindak lanjut

#### Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan

No.	Aspek	No. IPK	IPK	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1.	Pengetahuan	3.5.1	Menganalisis latihan kebugaran jasmani		
		3.5.2	Merancang latihan kebugaran jasmani		
		3.5.3	Mengevaluasi latihan kebugaran jasmani		
		3.5.4	Menganalisis manfaat kebugaran jasmani untuk peningkatan imunitas tubuh		
2.	Keterampilan	4.5.1	Memperagakan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.		

## Intrumen Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan
  1. Jenis / Tehnik penilaian : Uji tulis
  2. Bentuk Instrumen

### SOAL UJI TULIS

Nama : .....

Kelas : .....

No.	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	JAWABAN
1.	Fakta. a. Sebutkan macam-macam tes kekuatan dalam kebugaran jasmani b. Sebutkan macam-macam tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan crdio respirasi	
2.	Konsep c. Jelaskan manfaat melakukan push up dan sit up bagi tubuh kita. d. Sebutkan berbagai kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan push up dan sit up e. Jelaskan hubungan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan imunitas tubuh f. Jelaskan hubungan antara imunitas tubuh terhadap pencegahan penyakit menular	
3.	Prosedur g. Jelaskan cara melakukan tehnik push up dan sit up pada kebugaran jasmani h. Jelaskan cara melakukan tes cardio respirasi	

#### Pedoman Penskoran :

- a. Soal Nomor 1
  - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
  - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
  - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- b. Soal Nomor 2
  - Skor 4 , jika penjelasan benar dan lengkap
  - Skor 3 , jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
  - Skor 2 , jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - Skor 1 , jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan kurang lengkap
- c. Soal Nomor 2
  - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
  - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
  - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- Soal Nomor 3
  - Skor 4 , jika urutan benar dan lengkap
  - Skor 3 , jika urutan benar tetapi kurang lengkap
  - Skor 2 , jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
  - Skor 1 , jika hanya sebagian urutan yang benar dan kurang lengkap

#### Pengolahan Skor :

Skor maksimum = 14

Skor Peolehan Peserta didik = SP

Nilai Pengetahuan yang diperoleh peserta didik =  $SP / 14 \times 4$

Rentang Nilai Pengetahuan :

NILAI	PREDIKAT
3.85 – 4.00	A
3.51 – 3.84	A -
3.18 – 3.50	B +
2.85 – 3.17	B
2.51 – 2.84	B -
2.18 – 2.50	C+

1.85 – 2.17	C
1.51 – 1.84	C -
1.18 – 1.50	D +
1.0 – 1.17	D

2. Penilaian Ketrampilan

i. Jenis / Tehnik Penilaian  
Uji unjuk kerja praktek tes kekuatan otot lengan dan otot perut

ii. Bentuk Instrumen  
Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

No.	Indikator Esensial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Tehnik Gerakan				
2.	Intensitas waktu				

iii. Pedoman Penskoran

1. Penskoran

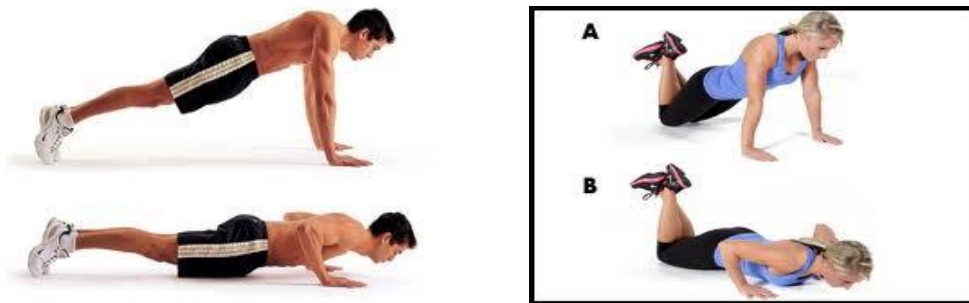
Tehnik gerakan :

1. Nilai 4 jika, melakukan gerakan sesuai dengan tehnik gerak
2. Nilai 3 jika, melakukan gerakan sebagian kecil kurang sesuai tehnik gerak
3. Nilai 2 jika, melakukan gerakan kadang-kadang sesuai tehnik gerak
4. Nilai 1 jika, melakukan gerakan tidak sesuai tehnik gerak

Intensitas Waktu :

1. Nilai 4 jika, melakukan gerakan sesuai dengan tehnik gerak selama 60 detik
2. Nilai 3 jika, melakukan gerakan sesuai tehnik gerak selama 50 detik
3. Nilai 2 jika, melakukan gerakan sesuai tehnik gerak selama 40 detik
4. Nilai 1 jika, melakukan gerakan sesuai tehnik gerak selama 30 detik

1. Contoh gambar sikap gerakan push up



Sikap Gerakan untuk laki-laki    Sikap Gerakan untuk perempuan

2. Contoh gambar sikap gerakan baring duduk (sit up)



Sikap Gerakan untuk laki-laki    Sikap Gerakan untuk perempuan

**Remedial dan Pengayaan**

	Nama Peserta	Target Kompetensi	Aspek	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/	Nilai	Ket
--	--------------	-------------------	-------	-----------	-----	------------------	-------	-----

No	Didik	KI	KD				Pengayaan	Awal	Remidial/ Pengayaan	
1	Rudi					75	pemberian tugas / tutor teman sebaya / pembelajar an ulang			

Mengetahui  
Kepala SMA N1 Godean

Sleman, 1 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran Penjas. OR.Kes.

**Anis Rachmania SS, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19611112 198903 2 003

**Debi Setyo Nugroho, S.Pd,Jas**  
NIP. 19800227 200903 1 001