



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUADAYAAN  
SMA NEGERI 1 BREBES**

Jl. Dr. Setiabudi No. 11 Brebes 52212 Telp. (0283) 671221  
E-mail : [sman1\\_bbs@yahoo.co.id](mailto:sman1_bbs@yahoo.co.id) atau [info@sman1brebes.sch.id](mailto:info@sman1brebes.sch.id)  
[www.sman1brebes.sch.id](http://www.sman1brebes.sch.id)

---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(DARING)**

Sekolah	: SMA NEGERI 1 BREBES
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI (Sebelas) / Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 pertemuan)

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

KOMPETENSI INTI (KI) 1	KOMPETENSI INTI (KI) 2
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
KOMPETENSI INTI (KI) 3	KOMPETENSI INTI (KI) 4
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	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

**B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)**

KOMPETENSI DASAR (KD) 3.5	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan	3.5.1 Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik 3.5.2 Menganalisis konsep latihan pengukuran

(kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	kebugaran jasmani dengan baik 3.5.3 Menganalisis konsep perhitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan dan koordinasi, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik 4.5.2 Mempraktikkan konsep latihan pengukuran kebugaran jasmani dengan baik 4.5.3 Mempraktikkan konsep perhitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *problem based learning* (pembelajaran berbasis masalah), peserta didik diharapkan :

1. Peserta didik dapat memelihara kesehatan tubuh
2. Peserta didik dapat menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif
3. Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
4. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik
5. Menganalisis dan mempraktikkan konsep perhitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran Jasmani:

1. Pengertian Kebugaran Jasmani
2. Konsep Kebugaran Jasmani
3. Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani
4. Kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani

### E. METODE PEMBELAJARAN

Metode yang digunakan dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani antara lain:

1. Pendekatan : Saintifik, TPACK
2. Model : Problem Based Learning
3. Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya jawab, penugasan,

### F. MEDIA / ALAT DAN SUMBER BELAJAR

#### 1. Media

##### a. LMS “Ruang Edukasi”

Dalam **Ruang Edukasi** peserta didik dapat melakukan hal berikut :

- 1) Mengisi daftar hadir
- 2) Mengakses materi ajar
- 3) Mengakses LKPD
- 4) Mengakses video pembelajaran

##### b. Power point

##### c. Google zoom meet/google meet

##### d. Lapangan/halaman rumah, ruangan yang aman.

#### 2. Alat dan Bahan

- a. Internet
- b. HP/laptop/Tablet
- c. Google form

#### 3. Sumber Belajar

- Modul Aktifitas Kebugaran Jasmani Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI. Mochamad Windarto. Jakarta
- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014
- Bahan Ajar Aktifitas Kebugaran Jasmani kelas XI. Muhamad Saeful Aziz. 2021
- Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

## G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
<p><b>Guru :</b></p> <p><b>Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan ijin kepada peserta didik untuk memasuki ruang meeting melalui google meet</li> <li>Setelah memastikan semua peserta didik memasuki atau bergabung di google meet guru melakukan pembukaan dengan <b>salam pembuka</b>, memanjatkan <b>syukur</b> kepada Tuhan YME</li> <li>Guru dan peserta didik berdoa untuk memulai pembelajaran (dipimpin oleh salah satu peserta)</li> <li>Guru dengan peserta didik bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya</li> <li>Setelah kegiatan berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan guru menanyakan kabar kepada peserta didik yang kemudian dilanjutkan <b>dengan memeriksa kehadiran peserta didik</b> sebagai sikap <b>disiplin</b></li> <li>Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ol>	
<p><b>Aperpepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</li> <li>Mengingatnkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ol>	
<p><b>Motivasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>Apabila materi ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh dan dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan materi tentang : <i>Pengertian, Konsep, Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani</i></li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>Mengajukan pertanyaan</li> </ol>	
<p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>Pembagian kelompok belajar</li> <li>Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ol>	
Kegiatan Inti ( 105 Menit )	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<b>Orientasi peserta didik terhadap masalah</b>	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <i>Pengertian, Konsep, Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani dengan cara :</i>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melihat Menayangkan gambar/foto/video yang relevan pada google meet</li> <li>2. Mengamati Pemberian contoh-contoh materi <i>Pengertian, Konsep, Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> <li>3. Membaca Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket, modul yang sudah di download melalui LMS “Ruang Edukasi” dan atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <i>Pengertian, Konsep, Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani</i></li> <li>4. Mendengar dan Menyimak Pemberian materi <i>Pengertian, Konsep, Komponen dan unsur-unsur kebugaran jasmani</i> oleh guru melalui presentasi dengan menggunakan power point di google meet.</li> </ol>
Mengorganisasikan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan dipecah menggunakan google meet</li> <li>2. Membantu peserta didik membaca masalah</li> <li>3. Kemudian peserta didik mencoba untuk membuat hipotesis atas masalah yang ditemukan tersebut</li> </ol>
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Guru mendorong peserta didik untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dan membagikan ide mereka sendiri untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah.
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Presentasi hasil pencarian data kemudian peserta didik lain memberi argumen terhadap jawaban pemecahan masalah. Satu kelompok mempresentasikan satu pertanyaan dalam forum diskusi, dan kelompok lainnya menanggapi, dengan bertanya/ berkomentar/menguatkan pendapat.
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru meminta peserta didik untuk merekonstruksi pemikiran dan aktivitas yang telah dilakukan selama proses kegiatan belajarnya.</li> <li>2. Guru dan peserta didik menganalisis dan mengevaluasi terhadap pemecahan masalah yang dipresentasikan setiap kelompok.</li> </ol>
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.</li> <li>2. Memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.</li> <li>3. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>4. Melakukan pelepasan secara mandiri, dan guru menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).</li> <li>5. Guru memberikan tugas berupa lembar kerja peserta didik yang harus di isi di rumah.</li> <li>6. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa.</li> </ol>	

## H. PENILAIAN HASIL BELAJAR

No	Aspek	No. IPK	IPK	Teknik Penilaian	Bentuk
1	Sikap	2.3.1	Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.	Pengamatan guru dan penilaian diri sendiri	Lembar Observasi
2	Pengetahuan	3.5.1	Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik	Tes Pilihan Ganda pada Google Form	Pilgan
		3.5.2	Menganalisis konsep latihan pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.		
		3.5.3	Menganalisis konsep perhitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.		
3	Keterampilan	4.5.1	Mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik	Produk berupa video demonstrasi Latihan Kelentukan, Latihan Keseimbangan dan Latihan Kekuatan otot.	Rubrik Penilaian
		4.5.2	Mempraktikkan konsep latihan pengukuran kebugaran jasmani dengan baik		
		4.5.3	Mempraktikkan konsep perhitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.		

Waka Bidang Akademik,



Dewi Ekasari, M. Pd  
NIP. 19841102 201001 2 015

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S. Pd  
NIP.



## RUBRIK PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

#### a. Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku selama proses pembelajaran daring berlangsung. 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	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun 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 (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5) Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### b. 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.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan	50				

	hasil diskusi kelompok.					
4	...	100				

Catatan :

- 1) Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- 2) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- 3) Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
- 4) Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- 5) Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

**2. Penilaian Pengetahuan**

a. Teknik Penilaian: Ujian Berbasis Komputer (CBT) melalui *Google form*.

<https://forms.gle/YY5LdzLa5CcqMpxT9>

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Nama : .....

Kelas : .....

No. Absen : .....

**Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memilih salah satu dari a,b,c,d, atau e!**

1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Merupakan pengertian kebugaran jasmani menurut .....
  - a. sutarman
  - b. sudarsono
  - c. sumitro
  - d. Prof. Soedjatmo Soemowardoyo
  - e. sumardiyono

Jawab : **B**

2. Jasmani yang bugar akan menjadikan hidup lebih adalah ....
  - a. baik
  - b. indah
  - c. semangat
  - d. berarti
  - e. hidup

Jawab : **C**

3. Kemampuan otot menanggung beban dalam suatu aktivitas disebut ....
  - a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. daya otot
  - d. kecepatan
  - e. daya lentur

Jawab : **C**

4. berikut ini merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu ....

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. daya otot
- d. kecepatan
- e. aksi

Jawab : **E**

5. Latihan front jump berguna untuk meningkatkan daya otot ....
- a. Tungkai dan betis
  - b. tungkai
  - c. paha
  - d. paha dan tungkai
  - e. betis

Jawab : **A**

6. selain untuk meningkatkan produktivitas kerja seseorang, kebugaran jasmani juga diperlukan untuk mencegah.....selama melakukan kegiatan
- a. kesakitan
  - b. kecapaian
  - c. cedera
  - d. kemalasan
  - e. kebosanan

jawaban: **B**

7. Kemampuan untuk menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya disebut.....
- a. Kekuatan
  - b. Daya tahan
  - c. Peregangan
  - d. Kelentukan
  - e. Kecepatan

Jawaban: **D**

8. Bentuk gerakan saat melakukan kelentukan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah....
- a. Gerakan saling mendorong
  - b. Gerakan saling tarik menarik
  - c. Gerakan saling memutar
  - d. Gerakan saling menekan
  - e. Gerakan saling menahan

Jawaban: **B**

9. Aktivitas kayang diperuntukkan untuk pengembangan ....
- a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Kelentukan
  - d. Koordinasi
  - e. Kecepatan

Jawaban: **C**

10. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dan sikap telungkup adalah....
- a. Mengangkat togok dan kepala dari lantai dari posisi tidur telungkup
  - b. Melentingkan pinggang ke atas
  - c. Mengangkat matras/lantai
  - d. Mengangkat kepala dan lantai
  - e. Menekuk kedua lutut

Jawaban: **A**

c. Pedoman penskoran

Skor benar : 10

Skor salah : 0

Pengolahan skor : Skor maksimal (10) x Jumlah Soal (10) = 100

**3. Penilaian Keterampilan**

Penilaian keterampilan dilakukan dengan cara siswa memvideokan beberapa gerak dasar dalam latihan kebugaran jasmani yang terdiri dari **Latihan Kelentukan, Latihan Keseimbangan dan Latihan Kekuatan otot**. Kemudian siswa mengupload video tersebut di akun media sosial.

Indikator	Aspek Yang dinilai	Skor	Nilai
Melakukan Latihan Kelentukan	1. Banyaknya bentuk latihan yang ditampilkan	15 – 30	
	2. Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria	35 – 75	
Jumlah Nilai			
Melakukan latihan keseimbangan	1. Banyaknya bentuk latihan yang ditampilkan	15 – 30	
	2. Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria	35 – 75	
Jumlah Nilai			
Melakukan latihan kekuatan otot	1. Banyaknya bentuk latihan yang ditampilkan	15 – 30	
	2. Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria	35 – 75	
Jumlah Nilai			

**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. Untuk kegiatan remedial tes unjuk kerja di turunkan ke tingkat rendah.

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

**5. Pengayaan**

Pengayaan 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 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.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										