

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMA N 1 MOJOSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/1
Materi Pokok	: Keterampilan Gerak Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (3 x 45 Menit)

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran dengan model Daring dengan memanfaatkan Googleform dan Video Youtube, peserta didik diharapkan dapat :

- o Menguraikan, menerapkan, menganalisis dan membandingkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dengan benar dan tanggung jawab
- o Menunjukkan, Memodifikasi, Menentukan dan Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen standar dengan baik dan penuh tanggung jawab.

2. Langkah-langkah pembelajaran

A. Pendahuluan

- Guru menyapa Peserta didik dengan salam
- Guru memimpin berdoa
- Guru memeriksa kehadiran dengan menyuruh siswa menuliskan nama di grup WA
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan melakukan apersepsi

B. Kegiatan Inti

- Peserta didik diminta mempelajari materi Kebugaran Jasmani yang disampaikan oleh guru melalui video <https://youtu.be/OOZH2KAK5ko>
- Contoh gerakan https://youtu.be/C9oE9_R_msl
- Contoh gerakan <https://youtu.be/2o0lwF2urKA>
- Peserta didik dipersilahkan melakukan Tanya jawab dan diskusi tentang materi melalui Grup WA
- Peserta didik diminta untuk melaksanakan tugas gerak atau keterampilan olahraga yang telah diperhatikan dan merekam kegiatan tersebut
- Peserta didik dapat mengirimkan tugas gerak yang telah dilaksanakan melalui googleforms yang telah disediakan oleh guru

C. Penutup

- Guru memberikan apresiasi terhadap respon tugas yang telah dikirimkan oleh guru - Guru memimpin doa penutup

3. Penilaian

- a) Penilaian Sikap
 - Pengamatan/ Observasi
- b) Penilaian Pengetahuan
 - Tes tulis
 - Penugasan
- c) Penilaian Keterampilan
 - Praktik
 - Produk

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 MOJOSARI

.....,

Guru PJOK

NIP.

NIP.

Penilaian Hasil Pembelajaran**1. Penilaian Sikap****- 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 pembelajaran jarak jauh diskusi, saya ikut serta dan memahami materi dengan baik	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, saya mempunyai keinginan untuk bertanya		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
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 Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

Siswa mengisi soal berupa pilihan ganda yang berjumlah 30 Soal melalui Googleforms

Beberapa contoh soal latihan !

1. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti. Ketiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan. Dari definisi tersebut adalah pengertian kebugaran jasmani menurut ...
 - A. Djoko Pekik Irianto
 - B. Muhadjir
 - C. Rusli Lutan
 - D. Rusli Ibrahim
 - E. Djoko Iswantoro
2. Dibawah ini yang bukan merupakan salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah ...
 - A. Membentuk kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh
 - B. Meningkatkan fleksibilitas

- C. Membentuk keberanian, kepercayaan diri dan kesanggupan untuk bekerja sama.
 - D. Merangsang pertumbuhan pada tubuh, terutama anak-anak.
 - E. Membuat badan menjadi mudah lelah dan letih
3. Salah satu manfaat Kebugaran Jasmani secara umum bagi individu adalah ...
- A. Terhindar dari Beragam Penyakit
 - B. Membuat badan cepat cape
 - C. Membuat mood jadi turun/rendah
 - D. Menurunkan metabolisme tubuh
 - E. Meningkatkan rasa emosi yang berlebih
4. Kekuatan merupakan kualitas kebugaran jasmani yang dinilai melalui kemampuan fisik seseorang dalam hal penggunaan otot untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Istilah kekuatan dikenal dengan nama lain ...
- A. Fleksibility
 - B. Eksploitasi
 - C. Strength
 - D. Endurance
 - E. Speed
5. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan cara ...
- A. Lari
 - B. Stretching
 - C. Push up
 - D. Sit up
 - E. Burn

Pedoman penskoran

- ❖ Setiap Soal yang benar mendapatkan poin 1
- ❖ Pengolahan skor
Skor maksimum: 30
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/3 \times 10$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses latihan koordinasi
- b. 1) Teknik penilaian
Uji kerja dilakukan secara mandiri
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan latihan koordinasi
- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedoman penskoran
- a) Penskoran
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
Skor baik jika:
 - (1) sikap badan tegak

- (2) jongkok kedua lengan tidak menempel di lantai
- (3) Jongkok sambil menumpukkan kedua lengan di lantai

- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
Skor baik jika:
 - (1) Kedua kaki kebelakang bengkok/ tidak lurus dan badan telungkup dalam keadaan menempel tanah
 - (2) Kedua kaki kebelakang bengkok/ tidak lurus dan badan telungkup dalam keadaan terangkat
 - (3) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
 Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika :
 - (1) Kedua kaki tidak serentak ditarik kedepan
 - (2) Kedua kaki serentak ditarik kedepan, namun tidak kembali ke tempat semula
 - (3) Kemudian, dengan serentak kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.

- b) Pengolahan skor Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b . Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan koordinasi squat thrust untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan koordinasi squat thrust yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

1. Jongkok sambil menumpukkan kedua lengan di lantai
2. pandangan ke arah depan
3. Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
4. Kemudian, dengan serentak kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
5. Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa SMA

Putera	Puteri	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... ≥ 40 kali ≥ 30 kali	86 – 100	Sangat Baik
30-39 dtk	20-29 kali	71–85	Baik
20-29 dtk	11-19 kali	56–70	Cukup
..... ≤ 20dtk ≤ 10 kali ≤ 55	Kurang

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. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						KD	Awal	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

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		Ket
		KI						KD	Awal	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

Keterangan Orang Tua Siswa: