

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



<b>Nama Guru : Ropik Hidayat, S.Pd.</b>		
<b>Mata Pelajaran:</b> Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.		
<b>Materi Pokok :</b> Merancang program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi		
<b>Kelas:</b> XII		
<b>Waktu :</b> 1 Pertemuan X 10 Menit		<b>Venue:</b> Lapangan Depan
<b>Media :</b> Movement Card Qr Code, Lembar Kerja Program Latihan Kebugaran Individu.		<b>Alat/Bahan :</b> Lapangan, Matras Tipis, Cone, Peluit dan Stopwatch.
<b>Tujuan Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dapat menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi .</li> <li>➤ Siswa dapat merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kelentukan)</li> <li>➤ Siswa dapat mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara teratur dan terprogram.</li> </ul>		
<b>Pertemuan 1</b>		
<b>Phase</b>	<b>Waktu</b>	<b>Aktifitas / Instruksi / Assesmen</b>
<i>Pendahuluan</i>	<b>2 menit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Presensi dan Ceking Kondisi Siswa</li> <li>• Mempersiapkan Peserta Didik Siap Belajar dengan menetapkan aturan selama pembelajaran.</li> <li>• Guru melakukan doktrinisasi literasi jasmani supaya siswa memiliki pengetahuan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat serta mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman siswa atau dengan materi sebelumnya.</li> </ul>
<i>Progression</i>	<b>6 menit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati Lembar kerja berupa Program latihan kebugaran Individu untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</li> <li>• Siswa mengamati dan mengidentifikasi dari pemberian contoh-contoh materi program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi untuk dapat dikembangkan peserta didik dari media interaktif (<i>movement card qr code</i>), lembar kerja program kebugaran jasmani individu, dll.</li> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru terkait prinsip FIIT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LITERASI</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CRITICAL THINKING</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan media dan materi yang disajikan dan akan dijawab melalui</li> </ul>



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

**2. Penilaian Pengetahuan**

- a. Teknik penilaian  
Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.	

	c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
--	--	--

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

### 3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

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	Cukup	Kurang

		(3)	(2)	(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 baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

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) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

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 kekuatan, kelenturan, dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) 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 Putera SMA

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... $\geq$ 7.2 dtk	..... $\geq$ 19 kali	..... $\geq$ 41 kali	..... $\geq$ 73	..... $\geq$ 3.14 mnt	86 – 100	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	71 - 85	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	56 – 70	Cukup
..... $\leq$ 11.0 dtk	..... $\leq$ 8 kali	..... $\leq$ 20 kali	..... $\leq$ 49	..... $\leq$ 5.13 mnt	..... $\leq$ 55	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... $\geq$ 8.4 dtk	..... $\geq$ 41 kali	..... $\geq$ 28 kali	..... $\geq$ 50	..... $\geq$ 3.52 mnt	86 – 100	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	71 - 85	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	56 - 70	Cukup
..... $\leq$ 11.5 dtk	..... $\leq$ 9 kali	..... $\leq$ 9 kali	..... $\leq$ 30	..... $\leq$ 5.59 mnt	..... $\leq$ 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	Tar get KI	Asp ek	Mat eri	Indika tor	KB M/ KK M	Bentu k Reme dial	Nilai		Keteran gan
		KD						Aw al	Reme dial	
1										
2										
ds t.										
<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 KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Pekalongan, 31 Desember 2021

Guru Mata Pelajaran



**Ropik Hidayat, S.Pd.**

NIP. 199304142019021007