# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Nama Guru : Ropik Hidayat, S.Pd.	A. PEKALONG							
Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani Olahrag	Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.							
Materi Pokok: Merancang program latihan ke	ebugaran jasmani	terkait kesehatan secara pribadi						
Kelas: XII								
Waktu: 1 Pertemuan X 10 Menit Venue: Lapangan Depan								
<b>Media :</b> Movement Card Qr Code, Lembar Ke Latihan Kebugaran Individu.	rja Program	Alat/Bahan: Lapangan, Matras Tipis, Cone, Peluit dan Stopwatch.						

# Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi .
- Siswa dapat merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kelentukan)
- > Siswa dapat mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara teratur dan terprogram.

Portomuan	1
Portomilan	•

Phase	Waktu	Aktifitas / Instruksi / Assesmen				
Pendahuluan	2 menit	<ul> <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 yanga akan dilakukan dengan pengalaman siswa atau dengan materi sebelumnya.</li> </ul>				
Progression	6 menit					
• LITERASI		<ul> <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 contohcontoh materi program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi untuk dapat dikembangkan peserta didik dari media interaktif (movement card qr code), lembar kerja program kebugaran jasmani individu, dll.</li> <li>Siswa mendengarkan penjelasan guru terkait prinsip FIIT</li> </ul>				
• CRITICAL THINKING		<ul> <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>				

		kegiatan belajar kelompok.  Berdiskusi tentang data dari Materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi
• COLLABORATION		<ul> <li>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: mendiskusikan bagaimana membuat program latihan kebugaran individu terkait kesehatan (daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kelentukan) secara teratur dan terprogram yang bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.</li> </ul>
• COMMUNICATIO N		<ul> <li>Peserta didik/ kelompok mengemukakan/mempresentasikan hasil diskusi terkait materi Merancang Program Latihan Kebugaran Individu terkait kesehatan dan ditanggapi oleh kelompok lainnya.</li> </ul>
• CREATIVITY		• Siswa menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam pembelajaran berupa laporan hasil pengamatan secara tertulis mengenai Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi.
		<ul> <li>Siswa mencari dan membuat program latihan kebugaran yang sesuai dengan keadaan sarana prasarana di lingkungannya, kondisi fisiknya dan tujuan program latihannya.</li> </ul>
Penutup	2 menit	Guru memberikan apresiasi kepada siswa/ kelompok
		Guru memberikan penguatan motivasi terhadap capaian belajar
		diskusi siswa
		• Guru dan siswa membuat kesimpulan belajar mengenai materi merancang program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan
		<ul> <li>Guru memberikan tugas portofolio berupa checking latihan harian</li> </ul>
		kebugaran menggunakan google form.
		Berdoa dan memberikan salam.

## A. LEMBAR PENILAIAN

# A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Sikap

# - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik seharihari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

N	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai			Jumla h Skor	Skor Sikap	Kode Nilai	
0		BS	JJ	TJ	DS	II SKUI	ыкар	Milai
1	Rina	100	100	100	100	400	100	A
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 x 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	<b>:</b>
Kelas	<b>:</b>

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1. 1	Fakta	
:	a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
1	b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.	
(	c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2. 1	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. 1	Prosedur	
;	a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
1	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 X 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, kelenturandan 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		
110.		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 X 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
≥ 7.2 dtk	≥ 19 kali	≥ 41 kali	≥ 73	≥ 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
≤ 11.0 dtk	≤ 8 kali	≤ 20 kali	≤ 49	≤ 5.13 mnt	≤ 55	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60	Gantung/	Baring	Loncat	Lari 1.200	Predikat	Klasifikasi
m	Siku tekuk	duduk	tegak	m	Nilai	Nilai
≥ 8.4 dtk	≥41 kali	≥ 28 kali	≥50	≥ 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
≤ 11.5 dtk	≤ 9 kali	≤ 9 kali	≤ 30	≤ 5.59 mnt	≤ 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.

N o	Sis wa	Tar get KI	Asp ek	Mat eri	Indika tor	KB M/ KK M	Bentu k Reme dial	Aw al	Nilai Reme dial	Keteran gan
1										
2										
ds										
t.										

**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.

N o	Sis wa	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	gun
								aı	uiai	
1										
2										
ds										
t.										

**Keterangan Orang Tua Siswa:** 

Pekalongan, 31 Desember 2021

Guru Mata Pelajaran

Ropik Hidayat, S.Pd.

NIP. 199304142019021007