

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Mata pelajaran : PJOK</b> <b>Sekolah : SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI</b> <b>Kelas/Semester : XI / Ganjil</b>	<b>KD : 3.5 dan 4,5</b> <b>Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani</b> <b>Alokasi Waktu : 2 kali pertemuan (3 x 45 menit)</b>
<b>KI-3:</b> Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan <b>humaniora</b> 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.	<b>KD 3.5</b> Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.
<b>KI-4:</b> 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>KD 4.5</b> Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
<b>Tujuan Pembelajaran :</b> Peserta didik dapat menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dan mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	
<b>IPK</b> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.	<b>IPK</b> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
<b>Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran</b>	
<b>Materi Pembelajaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Berbasis masalah (Problem-Based Learning)</li> <li>• <b>PPK</b> Religius, Gotong Royong , Integritas</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> Lapangan sekolah Count/Kerucut Speaker Aktif Stopwach Gambar Vidio pembelajaran</li> <li>• <b>Sumber Pembelajaran:</b> Buku Paket PJOK Kelas XI Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. Modul Pembelajaran PJOK XI K.D 3.5 Direktorat SMA 2020.</li> </ul>	<b>Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani menggunakan sirkuit Training</b> <b>Kegiatan Pendahuluan</b> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk game (bermain gerobak dorong).</li> </ol> 2. Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi menjadi delapan kelompok besar (dalam satu kelompok berisi 4 orang dan satu kelompok berisi dua orang).</li> <li>b. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan.</li> <li>c. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok.</li> <li>d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>e. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru.</li> <li>f. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>g. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>
<b>Penilaian :</b> Sikap : Tabel Penilaian Sikap Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik	

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Terusan Nunyai, 03 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran,

Dra. Ratnawati, M.Pd  
NIP. 19691225 1995122002

Rizki Setyawati, M.Pd  
NIP. –

Lampiran 1. Penilaian Keterampilan

No.	Nama	Bentuk Latihan			
		Lari 60 M	Shuttle Run	Keseimbangan Statis	Lempar Tangkap Bola
1					
2					
3					
4					
5					
	Dan Seterusnya				

Penilaian Kecepatan (Lari 60 Meter)

PUTRA	NILAI	PUTRI
Dibawah 7,2 detik	5	Dibawah 8,4 detik
7,3-8,3 detik	4	8,5-9,8 detik
8,4-9,6 detik	3	9,9-11,4 detik
9,7-11,0 detik	2	11,5-13,4 detik
11,1 ke atas	1	13,5 ke atas

Penilaian Shuttle Run

Putra (detik)		Putri (detik)	
Baik Sekali	< 12.10	Baik Sekali	< 12.42
Baik	12.11 – 13.53	Baik	12.43 – 14.09
Sedang	13.54 – 14.96	Sedang	14.10 -15.74
Kurang	14.98 – 16.39	Kurang	15.75 – 17.39
Kurang Sekali	>16.40	Kurang Sekali	> 17.40

Penilaian Statis

NO	LAKI-LAKI	KATEGORI	PEREMPUAN
1	51 – ke atas	BAIK SEKALI	28 – ke atas
2	37 - 50	BAIK	23- 27
3	15 - 36	SEDANG	8 – 22
4	5 - 13	KURANG	3 – 6
5	0 - 4	KURANG SEKALI	0 – 2

Penilaian Koordinasi dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.

Lampiran 2

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Berlaku sportif	
2. Kerjasama	
3. Toleransi dalam berbagi peralatan	
4. Belajar menerima kekalahan	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : XII

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Nama :

Kelas :

Kerjakan soal dibawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Apa manfaat kebugaran jasmani?
3. Bagaimana bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan?
4. Apa yang dimaksud kelincahan?
5. Jelaskan pelaksanaan tes pengukuran kelincahan dengan lari bolak-balik!
6. Tuliskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan!
7. Jelaskan yang dimaksud dengan keseimbangan dinamis pada latihan kebugaran jasmani!
8. Jelaskan yang dimaksud lari cepat (sprint) 60 meter dan tujuannya!
9. Apa yang dimaksud dengan koordinasi?
10. Bagaimana cara mengukur koordinasi?