

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Plus Al Fatimah Bojonegoro
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/ Ganjil
Tema	: Kebugaran Jasmani
Sub Tema	: Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Pembelajaran Ke	: 05
Alokasi waktu	:10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Team Game Tournament*), peserta didik diharapkan berakhlak mulia, bernalar kritis, dan bergotong-royong dalam menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, keseimbangan, keseimbangan, koordinasi, dll). Peserta didik juga diharapkan kreatif dan mandiri dalam membuat rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi yang disajikan dalam bentuk video yang diunggah di media sosial.

B. Kegiatan Pembelajaran

Tahapan Langkah Pembelajaran (SINTAK)		Waktu (Menit)
Pendahuluan	Berdoa, mengecek kehadiran peserta didik, menyiapkan peserta didik dan motivasi, apersepsi, menyampaikan tujuan, serta menjelaskan garis besar kegiatan.	2
Kegiatan Inti	Penyajian Kelas (<i>Class presentation</i>) 1. Guru menyampaikan pokok materi dan juga diskusi dengan peserta didik. 2. Guru menjelaskan secara singkat lembar kerja siswa meliputi pengetahuan dan keterampilan	1
	Belajar dalam kelompok (<i>Teams</i>) 3. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok secara heterogen dengan anggota 3-4 orang tiap kelompoknya. 4. Setiap kelompok akan memperoleh 1 lembar kerja dan kartu berisi blanko tes pengukuran keseimbangan (<i>balance test</i>) 5. Peserta didik menentukan siapa yang menjadi <i>testee</i> (orang yang melakukan tes) dan <i>tester</i> (penguji)	1
Kegiatan Inti	Permainan (<i>Games</i>) 6. Peserta didik melakukan diskusi di kelompoknya masing-masing untuk melakukan praktik sesuai dengan tugas yang diterima	1

	<p>Pertandingan (<i>Tournament</i>)</p> <p>7. Setiap kelompok mengumpulkan lembar kerja kepada guru.</p> <p>8. Perolehan nilai tiap kelompok berasal dari skor kebenaran mengisi lembar kerja siswa</p>	2
	<p>Penghargaan Kelompok (<i>Team Recognition</i>)</p> <p>9. Guru membacakan perolehan nilai tiap kelompok dan mengumumkan kelompok yang mendapat <i>reward</i>/hadiah</p>	1
Penutup	<p>1. Bersama peserta didik, guru menarik kesimpulan proses pembelajaran.</p> <p>2. Pemberian <i>reward</i>/hadiah kepada kelompok terbaik.</p> <p>3. Penyampaian tugas.</p> <p>Tugas individu: Membuat rancangan program latihan dan melakukan aktivitas latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk latihan disajikan dalam bentuk video yang di unggah ke media sosial (Intagram) dengan menandai akun @daipoerwanto, dengan waktu satu pekan.</p> <p>4. Penjelasan rencana pertemuan berikutnya</p>	2
Media/Alat dan bahan sumber belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Papan Tulis - Kartu keterampilan - Buku panduan tes kebugaran jasmani Buku Guru PJOK untuk SMA/MA/SMK kelas XI Kurikulum 2013, Sumaryoto dan Soni Nopembri, Penerbit: Pusat Kurikulu dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud 	

C. Penilaian

Penilaian Sikap	Penilaian Pengetahuan	Penilaian Keterampilan
<ul style="list-style-type: none"> - Observasi - Jurnal sikap 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes Tulis - Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Balance test</i> (Tes Keseimbangan)

Bojonegoro, 05 Januari 2022

Mohamad Da'i, M.Pd.

LAMPIRAN 1: Pedoman Observasi Sikap Peserta Didik

NAMA SATUAN PENDIDIKAN	: SMAS Plus Al Fatimah
TAHUN PELAJARAN	: 2021/2022
KELAS/ SEMESTER	: XI/ Ganjil
MATA PELAJARAN	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
MATERI/TEMA/ TOPIK	: Kebugaran Jasmani
SUB MATERI/ TEMA/TOPIK	: Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

NO	PROFIL	ELEMEN KUNCI	PROSES
1	<p>Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia.</p> <p>Berakhlak dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Memahami ajaran agama dan kepercayaannya serta menerapkan pemahaman tsb.dalam kehidupannya sehari-hari.</p>	<p>a. Akhlak agama</p> <p>b. Akhlak pribadi</p> <p>c. Akhlak kepada alam</p> <p>d. Akhlak bernegara</p>	<p>Pengetahuan :</p> <p>Latihan menjaga kebugaran jasmani pribadi peserta didik</p>
2	<p>Berkebhinekaan global.</p> <p>Mempertahankan budaya luhur, lokalitas dan identitasnya, dan tetap berpikiran terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain, sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai dan kemungkinan terbentuknya budaya baru yang positif dan tidak bertentangan dengan budaya luhur bangsa.</p>	<p>a. Mengenal dan menghargai budaya.</p> <p>b. Kemampuan komunikasi intercultural dalam berinteraksi dengan sesama.</p> <p>c. Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebhinekaan</p>	
3	<p>Mandiri.</p> <p>Bertanggung jawab atas proses proses dan hasil belajarnya.</p> <p>Elemen kunci:</p>	<p>a. Kesadaran diri dan situasi yang dihadapi.</p> <p>b. Regulasi diri.</p>	<p>Keterampilan :</p> <p>Latihan keseimbangan untuk menjaga kebugaran tubuh</p>
4	<p>Bernalar kritis.</p>	<p>a. Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan.</p>	<p>Pengetahuan :</p>

	Mampu secara obyektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkan.	<ul style="list-style-type: none"> b. Menganalisis dan mengevaluasi penalaran. c. Merefleksi pemikiran dan proses berpikir. d. Mengambil keputusan. 	Evaluasi hasil tes keseimbangan untuk meningkatkan kebugaran tubuh
5	<p>Kreatif.</p> <p>Mampu memodifikasi dan menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat, dan berdampak</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Menghasilkan gagasan yang orisinal b. Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal. 	<p>Keterampilan :</p> <p>Tindak lanjut latihan kebugaran di luar jam pembelajaran</p>
6	<p>Gotong royong.</p> <p>Kemampuan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama dengan suka rela agar kegiatan yang dikerjakan dapat berjalan lancar, mudah, dan ringan</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Kolaborasi b. Kepedulian c. Berbagi. 	<p>Pengetahuan :</p> <p>Pemanfaatan latihan keseimbangan untuk meningkatkan kebugaran tubuh peserta didik</p>

(Pedoman Penilaian 2017, permendikbud 23 th 2016)

Catatan :

Semua siswa dianggap baik, kecuali ada yang istimewa akan mendapat catatan khusus di jurnal sikap

LAMPIRAN 2: Jurnal Sikap Peserta Didik

NAMA SATUAN PENDIDIKAN : SMAS Plus Al Fatimah
TAHUN PELAJARAN : 2021/2022
KELAS/ SEMESTER : XI/ Ganjil
MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN /PERILAKU	BUTIR SIKAP	POSITIF/ NEGATIF	TINDAK LANJUT

LAMPIRAN 3 : Penilaian Pengetahuan

1. Materi

- a. Hakikat Kebugaran Jasmani
- b. Latihan Kebugaran Jasmani
- c. Tes dan Pengukuran Latihan Kebugaran Jasmani

2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Penilaian pengetahuan

1) Soal

- a) Tulislah komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.
- b) Tulislah komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.
- c) Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan.
- d) Tuliskan bentuk-bentuk latihan keseimbangan.
- e) Bagaimanakan cara melakukan pengukuran *balance test*

2) Instrumen Penilaian Pengetahuan

KKM : 75

No	Nama Peserta didik	Kesesuaian Jawaban	Nilai
1			
2			
3			

Keterangan:

<75 = kurang baik

Jika jawaban pertanyaan kurang dijawab dengan tepat

75-79 = cukup baik

Jika jawaban pertanyaan cukup dijawab dengan tepat

80-89 = Baik

Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan tepat

90-100 = Sangat Baik

Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan lengkap, tepat dan runtut.

LAMPIRAN 4: Penilaian Keterampilan

Balance Test (Tes Keseimbangan)

1. Tujuan

Mengukur kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk mencapai keseimbangan tubuh dalam keadaan statis.

2. Peralatan

- Lokasi yang kering
- Stopwatch
- Alat tulis
- Formulir tes

3. Prosedur Pelaksanaan

- Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- Ke dua tangan direntangkan sambil mata dipejamkan
- Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan salah satu kakinya.

4. Penilaian

- Waktu akan dihentikan apabila teste membuka mata
- Menggerakkan tangannya.
- Meletakkan dan menggerakkan kakinya.
- Kesempatan dilakukan sebanyak 3 kali.

Tabel Data Normatif untuk Balance Tes

SKOR	PUTRA	KRITERIA	PUTRI
5	>50"	Sempurna	>30"
4	50 – 41"	Baik Sekali	30 – 23"
3	40 – 31"	Baik	22 – 16"
2	30 – 20"	Cukup	15 – 10"
1	< 20"	Kurang	< 10"



Gambar Balance Test