

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK Negeri 1 Sakra  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas/Semester : XI/Ganjil  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

### ➤ Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### ➤ Kompetensi Dasar :

- 3.14. Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.14. Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

### ➤ Indikator :

- 3.14.1 Mendefinisikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan
- 3.14.2 Menganalisa konsep komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan dan pengukurannya dengan instrument yang terstandar
- 3.14.3 Menjelaskan analisa konsep komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan dan pengukurannya dengan instrument yang terstandar
- 4.14.1 Merekam video tes dan pengukuran kebugaran jasmani kesehatan kekuatan push up selama 60 detik untuk di kumpulkan
- 4.14.2 Merekam video tes dan pengukuran kebugaran jasmani kesehatan kekuatan sit up selama 60 detik untuk di kumpulkan
- 4.14.3 Merekam video tes dan pengukuran kebugaran jasmani kesehatan kekuatan step up selama 60 detik untuk di kumpulkan

### ➤ Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini :

- Siswa dapat mengidentifikasi gerakan push up, sit up dan step up
- Siswa dapat menjelaskan inti latihan push up, sit up dan step up
- Siswa dapat menganalisis sistematika latihan push up, sit up dan step up dalam aktivitas kebugaran jasmani
- Siswa dapat mempraktikkan dan memvideokan hasil sistematika latihan push up, sit up dan step up dalam aktivitas kebugaran jasmani.

### ➤ Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan : scientific
2. Metode : Problem Base Learning.

➤ Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam, mengajak siswa berdoa bersama dengan dipimpin ketua kelas/bergiliran, saling menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa serta memperhatikan kesiapan siswa.</li> <li>• Guru menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, tahapan pembelajaran yang akan ditempuh serta teknik penilaian yg akan digunakan</li> <li>• Guru melakukan tanya jawab terkait kemampuan awal siswa</li> <li>• Guru menunjukkan bentuk gerakan push up, sit up, step up melalui video</li> <li>• Guru memberikan motivasi kepada siswa mengenai pentingnya atau manfaat mempelajari materi Siswa aktif bertanya terkait pentingnya atau manfaat mempelajari materi bolavoli dalam kehidupan sehari – hari.</li> </ul>	15 MENIT
INTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mengorientasi-kan siswa kepada masalah               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menampilkan permasalahan terkait dengan materi gerakan push up, sit up dan step up</li> <li>• Siswa mencermati permasalahan yang berkaitan dengan materi gerakan push up, sit up dan step up (Mengamati)</li> <li>• (Menanya) Masing - masing siswa secara mandiri membuat sebuah pertanyaan terkait permasalahan lalu dishare/dibagikan melalui Whatsapp Group.</li> </ul> </li> <li>➤ Mengorganisasi-kan siswa untuk belajar               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa ke dalam kelompok - kelompok diskusi</li> <li>• Siswa membentuk Whatsapp Group kecil sesuai dengan kelompoknya masing-masing</li> </ul> </li> <li>➤ Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dimasukkan dalam Whatsapp Group tiap kelompok</li> <li>• Ketua kelompok menyampaikan permasalahan</li> <li>• Setiap anggota kelompok mengemukakan ide atau pendapatnya dengan percaya diri</li> <li>• Setelah semua pendapat terkumpul, ketua kelompok memandu kelompok secara bersama sama untuk memilih ide yang relevan</li> </ul> </li> <li>➤ Pengembangan dan penyajian hasil</li> </ul>	60 MENIT

	penyelesaian masalah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu anggota kelompok Mengomunikasikan hasil penyelidikan dan hasil diskusi kelompoknya</li> </ul> ➤ Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta kelompok tertentu memberikan saran dan tanggapan dengan percaya diri untuk menyempurnakan hasil penyajian kelompok lain</li> <li>• Guru membimbing dan mengarahkan kegiatan diskusi kelas untuk mengklarifikasi pemahaman siswa tentang materi yang dipelajari.</li> <li>•</li> </ul>	
PENUTUP	➤ Siswa diberi kesempatan untuk bertanya jika masih mengalami kesulitan mengenai memahami materi ➤ Guru merefleksi kegiatan pembelajaran berkaitan dengan sikap siswa selama pembelajaran serta hasil pembelajaran atau kesimpulan ➤ Siswa diberikan soal kuis pada Whatsapp Group untuk melihat tingkat pemahaman siswa. Siswa mengerjakan soal secara mandiri ➤ Guru menyampaikan sekilas tentang ,materi pengayaan (kepada anak yang mempunyai kemampuan lebih) dan materi remedial (kepada anak yang memiliki kemampuan kurang) ➤ Guru meminta siswa untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu terkait dengan kebugaran jasmani ➤ Guru menutup kegiatan pembelajaran dan diakhiri dengan salam dan doa	15 MENIT

➤ Langkah - langkah Pembelajaran :

1. Melalui WAG guru menyapa siswa, apersepsi dan presensi via google form <https://docs.google.com/forms>
2. Siswa berdoa, dan saling berkabar kesehatan, tetap patuh social distancing.
3. Guru menyampaikan tujuan tentang latihan gerak pemanasan, inti, dan pendinginan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Memberikan materi mengenai jenis-jenis latihan kebugaran jasmani.
5. Guru memberikan contoh video mengenai jenis-jenis latihan kebugaran jasmani melalui <http://www.youtube.com>
6. Memfasilitasi forum diskusi melalui WAG siswa yang tidak bisa mengakses video.
7. Memberikan tugas membuat video push up, sit up ( kekuatan ) dan step up ( daya tahan ) dalam kebugaran jasmani.

8. Siswa mengirimkan tugas video melalui web elearning atau WAG.
9. Bagi yang tidak bisa mengirim video membuat deskripsi tentang jenis-jenis latihan kebugaran jasmani dan dikirim melalui web elearning atau WAG.
10. Menutup dengan doa, dan pesan moral serta penugasan pertemuan berikutnya.

- Penilaian / Assesment :
- a. Sikap : Jurnal / observasi
  - b. Pengetahuan : Tes penugasan dan di upload via WA atau web elearning smk
  - c. Keterampilan : Tes praktik melalui rekaman video

Lampiran :

Penilaian Sikap

NO	NIS	NAMA	Tanggung Jawab	sportif	Kedisiplinan	Kerjasama	Toleransi	Rata-rata Nilai
			1					
1.								
2.								
3.								
Dst.								

Penilaian Pengetahuan :

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1.	Jelaskan cara melakukan latihan sit-up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan back-up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!						
3.	Jelaskan cara melakukan latihan push-up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!						
4.	Jelaskan cara melakukan latihan turun naik bangku untuk meningkatkan kekuatan otot kaki!						

Kunci Jawaban :

1. Cara melakukan sit up :
  - Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
  - Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
  - Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

- Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya
2. Cara back up :
- Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
  - Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai, Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
  - Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.
  - Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.
3. Cara melakukan push up
- Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
  - Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
  - Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
  - Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
  - Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.

Mengetahui,  
Kepala SMK Negeri 1 Sakra

Sakra, 12 Juli 2021  
Guru PJOK

AHMAD SUHAMKA, SP  
NIP. 19711231 200604 1 123

MUHAMAD YUSUF, S.Pd  
NIP. -