

TUGAS AKHIR
PENGEMBANGAN PERANGKAT
PEMBELAJARAN



MOHAMAD NUR CHAKIM, S.Pd
201502616566

PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS HALU OLEO
TAHUN 2020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMA Negeri 1 Ngantang
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Materi	: Pengukuran dan Kebugaran Jasmani
Sub tema	: Tes dan Pengukuran
Alokasi Waktu	: 3 pertemuan (9 x 20 menit)

A. Kompetensi Inti

KI-3 : Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI-4 : Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah konkret dan abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu menggunakan metoda sesuai dengan kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KD	IPK
3.4. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1 Mengidentifikasi macam-macam gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. 3.4.2 Menjabarkan berbagai gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. 3.4.3 Melatih gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan melalui lari 1000 meter
4.4. Mempraktekkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan	4.4.1. Mendemonstrasikan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot.

kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	<p>4.4.2. Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: khususnya daya tahan jantung dan paru-paru/daya secara berpasangan dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.4.3. Mengoperasikan penggunaan aplikasi tes kekuatan- daya tahan jantung sebagai bagian integrasi teknologi dalam pengukuran</p>
--	---

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan dengan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* (daring atau online), secara kritis peserta didik mampu menganalisis konsep komponen kebugaran jasmani untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dilandasi nilai-nilai **disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.**
2. Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* (daring atau online), peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik, dilandasi dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin, kerja keras dan pantang menyerah, selama proses pembelajaran peserta didik dapat mengembangkan kemampuan **berfikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas (4C)**

D. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran : *Project Based Learning* (daring/online)

Pendekatan pembelajaran : Saintifik dan TPACK

Metode pembelajaran : Demonstrasi, tanya jawab, diskusi

E. Media, Alat dan Bahan Pembelajaran

Media : Laptop, HP, Grup Whatsapp, Office Teams

Alat : HP Android, Leptop

Bahan : Video pembelajaran

F. Sumber Belajar

- 1) Buku Guru/Siswa Kemdikbud
- 2) Video pembelajaran kebugaran jasmani :
- 3) UKBM / Ringkasan Materi : Komponen kebugaran Jasmani
- 4) Dan sumber lain yang relevan

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan Pertama

<p>PENDAHULUAN (10 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sosialisasi melalui whatsapp group kelas bahwa pembelajaran akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi Office Teams 365, serta youtube.• Untuk mengawali kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi Teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut.• Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdo'a untuk memulai pembelajaran.• Guru memeriksa kehadiran peserta didik secara virtual• Peserta didik mengisi daftar hadir pada link yang dibagikan via• Appersepsi pendahuluan terkait Tes dan Pengukuran melalui link tautan youtube/video pembelajaran. https://youtu.be/0EJQtK_wxxM• Pembentukan kelompok dalam diskusi daring melalui whatsapp grup, serta menyampaikan bahwa pembelajaran menggunakan model <i>project based learning</i>.• Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menunjukkan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai kemurahan Tuhan YME. (sebagaimana dalam video apersepsi)• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
<p>KEGIATAN INTI (40 menit)</p> <p>Kegiatan Literasi</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tes dan Pengukuran✓ Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan materi ketrampilan kebugaran jasmani : https://youtu.be/tDDow2GKO80 https://youtu.be/PgnizEXiV0 https://youtu.be/EvzWy5kR2Zc <p>Sumber belajar :</p> <ol style="list-style-type: none">a. Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X

	Buku PJOK Erlangga karangan Muhajir, 2017 b. Unit Kegiatan Belajar Mandiri (UKBM) Kebugaran Jasmani
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.
Collaboration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh keterampilan gerak Tes dan Pengukuran dalam buku paket. ✓ Peserta didik menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan yang terdapat dalam video pembelajaran
Communication	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik melaksanakan latihan kekuatan otot ✓ Peserta didik mengupload hasil pengukuran latihan kekuatan otot, pada office teams
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi ketrampilan gerak komponen kebugaran jasmani peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group) bahwa pembelajaran di akhiri dengan menggunakan aplikasi office teams. • Siswa mengerjakan latihan formatif terkait seluruh materi pembelajaran via Office Teams • Untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi office teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut. • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat. • Guru mengingatkan peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas analisis dengan mengunggah tugas di Office Teams Assigment • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdo'a dan salam.

Pertemuan Kedua

<p>PENDAHULUAN (10 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group kelas bahwa pembelajaran akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi Office Teams 365, serta youtube. • Untuk mengawali kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi Teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut. • Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdo'a untuk memulai pembelajaran. • Guru memeriksa kehadiran peserta didik secara virtual • Peserta didik mengisi daftar hadir pada link yang dibagikan via • Appersepsi pendahuluan terkait Tes dan Pengukuran melalui link tautan youtube/video pembelajaran. https://youtu.be/n6wjBgcB5W0 • Pembentukan kelompok dalam diskusi daring melalui whatsapp grup, serta menyampaikan bahwa pembelajaran menggunakan model <i>project based learning</i>. • Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menunjukan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai kemurahan Tuhan YME. (sebagaimana dalam video apersepsi) • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM serta fokus materi pada pertemuan yang berlangsung
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KEGIATAN INTI (40 menit)</p> <p>Kegiatan Literasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tes dan Pengukuran ✓ Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan materi ketrampilan kebugaran jasmani : <ul style="list-style-type: none"> ✓ https://youtu.be/gUXLmH2_tSI ✓ https://youtu.be/Bq3WjdNzzX8 <p>Sumber belajar :</p> <ul style="list-style-type: none"> c. Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X d. Buku PJOK Erlangga karangan Muhajir, 2017

	e. Unit Kegiatan Belajar Mandiri (UKBM) Kebugaran Jasmani
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.
Collaboration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh ketrampilan gerak Tes dan Pengukuran dalam buku paket. ✓ Peserta didik menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan yang terdapat dalam video pembelajaran
Communication	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik melaksanakan latihan kekuatan otot ✓ Peserta didik mengupload hasil pengukuran latihan kekuatan otot, pada office teams
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi ketrampilan gerak komponen kebugaran jasmani peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group) bahwa pembelajaran akan di akhiri dengan menggunakan aplikasi office teams. • Siswa mengerjakan latihan formatif terkait seluruh materi pembelajaran via Office Teams • Untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi office teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut. • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat. • Guru mengingatkan peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas analisis dengan mengunggah tugas di Office Teams Assigment • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdo'a dan salam.

Pertemuan Ketiga

<p>PENDAHULUAN (10 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group kelas bahwa pembelajaran akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi Office Teams 365, serta youtube. • Untuk mengawali kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi Teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut. • Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdo'a untuk memulai pembelajaran. • Guru memeriksa kehadiran peserta didik secara virtual • Peserta didik mengisi daftar hadir pada link yang dibagikan via • Appersepsi pendahuluan terkait Tes dan Pengukuran Pertemuan sebelumnya https://youtu.be/B-44SPrwgm4 • Pembentukan kelompok dalam diskusi daring melalui whatsapp grup, serta menyampaikan bahwa pembelajaran menggunakan model <i>project based learning</i>. • Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menunjukan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai kemurahan Tuhan YME. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM serta focus materi pada pertemuan yang berlangsung.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KEGIATAN INTI (40 menit)</p> <p>Kegiatan Literasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tes dan Pengukuran ✓ Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan materi ketrampilan kebugaran jasmani khususnya komponen daya tahan jantung dan paru : https://youtu.be/3YrVHNqkz7A https://youtu.be/45WNGTkkELO https://youtu.be/M9czDOTqYPM <p>Sumber belajar :</p> <p>f. Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X</p>

	<p>g. Buku PJOK Erlangga karangan Muhajir, 2017</p> <p>h. Unit Kegiatan Belajar Mandiri (UKBM) Kebugaran Jasmani</p>
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.
Collaboration	<p>✓ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas tentang langkah-langkah pengukuran khususnya komponen daya tahan jantung dan paru.</p> <p>✓ Peserta didik menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan yang terdapat dalam video pembelajaran</p>
Communication	<p>✓ Peserta didik melaksanakan latihan daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh melalui kegiatan lari 1000 m.</p> <p>✓ Peserta didik mengupload hasil pengukuran latihan daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan pada office teams</p>
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi ketrampilan gerak komponen kebugaran jasmani khususnya komponen daya tahan jantung dan paru yang belum dipahami.
PENUTUP (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group) bahwa pembelajaran akan di akhiri dengan menggunakan aplikasi office teams. • Siswa mengerjakan latihan sumatif terkait seluruh materi pembelajaran via Office Teams • Untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran guru dan peserta didik melakukan video conference melalui aplikasi office teams peserta didik masuk kelas melalui link tersebut. • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat. • Guru mengingatkan peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas analisis dengan mengunggah tugas di Office Teams Assigment • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdo'a dan salam.

C. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Penilaian		
Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
<p>Melalui esai bertema Kebugaran Jasmani mengevaluasi konsep latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan melalui <i>Office Form 365</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertemuan 1 tes Formatif • Pertemuan 2 tes Formatif • Pertemuan 3 tes Sumatif 	<p>Penilaian Keterampilan melalui latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, dengan instrumen dan lembar ceklis penilaian Keterampilan dengan membuat video praktikum dan aplikasi tes lari selanjutnya diupload melalui <i>Office Teams 365</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertemuan 1 unggah video praktik push up 1 menit • Pertemuan 2 unggah video sit up 1 menit • Pertemuan 3 screenshot apk lari 1000 meter 	<p>Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi konsep latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)</p>

(Terlampir)

H. REMIDIAL DAN PENGAYAAN

- Remedial
 1. Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yakni siswa yang belum mencapai nilai 75
 2. Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.
- Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), serta memberikan materi pengayaan mislkan terkait dengan variasi dalam latihan kebugaran jasmani.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 1 Ngantang,

Hanik Purbatin Artiningsih, S.Pd.
NIP. 19650311 198903 2 012

Ngantang, 24 September 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Mohamad Nur Chakim, S.Pd.
NIP. –

Lampiran

1) Instrumen Penilaian Pengetahuan Formatif

2) Instrumen Penilaian Pengetahuan Sumatif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani!
- b. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan!
- c. Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan!
- d. Jelaskan yang dimaksud dengan komposisi tubuh!
- e. Jelaskan yang dimaksud dengan kelenturan!

Kriteria Pengskoran

Skor	Keterangan
20	Jika peserta didik dapat menjawab pertanyaan dengan menjelaskan dengan empat kata kunci benar
15	Jika peserta didik dapat menjawab pertanyaan dengan menjelaskan dengan tiga kata kunci benar
10	Jika peserta didik dapat menjawab pertanyaan dengan menjelaskan dengan dua kata kunci benar
5	Jika peserta didik dapat menjawab pertanyaan dengan menjelaskan dengan dua kata kunci benar
0	Jika peserta didik dapat menjawab pertanyaan

3) Instrumen Penilaian Keterampilan

Kriteria Pengskoran

- Penilaian proses keterampilan

Perolehan Skor	Keterangan
90	Jika peserta didik dapat melakukan tes kekuatan, daya tahan otot, dan Daya tahan jantung dengan baik
85	Jika peserta didik tidak dapat melakukan tes kekuatan, daya tahan otot, dan Daya tahan jantung dengan baik namun kurang maksimal sesuai standar
80	Jika peserta didik tidak dapat melakukan satu diantara tes kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan jantung dengan baik
75	Jika peserta didik hanya dapat melakukan 1 tes kekuatan, daya tahan, dan Daya tahan dengan baik

Tabel Rekap Penilaian Kebugaran Jasmani

No.	Nama Peserta didik	Nilai Pengetahuan (sumatif)	Nilai Keterampilan	Nilai Akhir
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), jika skor antara = 90 – 100
- Mendapat nilai Baik (B), jika skor antara = 80 – 89
- Mendapat nilai Cukup (C), jika skor antara = 70 – 79
- Mendapat nilai Kurang (D), jika skor antara = 60 – 69
- Mendapat nilai Kurang Sekali (E), jika skor = Kurang dari 60