

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 3 MALANG  
 Matapelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
 Kelas/Semester : XII/5  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 45 menit)

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *direct intructional* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat **merancang** latihan **kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi**, serta peserta didik dapat **mempraktikkan** dan **memodifikasi** hasil latihan **kebugaran jasmani**, dengan **disiplin, percaya diri dan kerjasama** selama proses pembelajaran.

### E. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
1	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Guru memberi salam dan berdo'a</b>, dan menyiapkan kegiatan pembelajaran</li> <li>2. Menyampaikan garis besar cakupan materi kebugaran jasmani dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan atau tugas sesuai dengan Pendekatan pembelajaran saintifik (<i>scientific</i>) serta model <i>direct instructional</i> serta menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebugaran jasmani</li> <li>3. Menyampaikan teknik penilaian yang akan digunakan saat baik ranah <i>pengetahuan maupun keterampilan</i></li> </ol>	25'
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik <b>mengamati</b> video materi latihan sirkuit (<i>circuit training</i>) (menggunakan Handpone/ Laptop peserta didik dengan ditentukan situsya oleh guru) dan membuat catatan.</li> <li>2. Peserta didik melakukan <i>stretching</i> aktif (dengan alat yang ada, bola, handuk, dumble, dsb)</li> <li>3. Peserta didik diminta untuk mempraktikkan <b>gerakan latihan</b> kebugaran jasmani pada masing-masing pos (sesuai dengan pengamatan video) dengan rincian sbb: melakukan <i>sit up</i> selama 30 detik pada pos 1, <i>push up</i> selama 30 detik pada pos 2, <i>squat trush</i> selama 30 detik pada pos 3, <i>shuttle run</i> pada pos 4, lompat kelinci pada pos 5, dan berjalan lurus pada garis lurus pada pos 6 secara utuh dan bergantian dengan waktu istirahat 15 detik pada masing-masing pos.</li> <li>4. Peserta didik diarahkan <b>membuat kesimpulan</b> sementara berdasarkan gerakan keterampilan saat melakukan latihan sirkuit.</li> <li>5. <b>Mengulangi gerakan keterampilan</b> pada setiap pos sesuai dengan saran perbaikan berdasarkan saran perbaikan dari guru.</li> <li>6. Peserta didik diarahkan <b>membuat kesimpulan</b> akhir.</li> </ol>	90'

No	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru meminta peserta didik <b>melakukan refleksi</b> terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan dan ditulis dalam buku kerja masing-masing.</li> <li>2. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</li> <li>3. Guru menyampaikan tugas mandiri peserta didik untuk merancang latihan kebugaran jasmani sesuai dengan kondisi masing-masing peserta didik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani</li> <li>4. Guru mengajak peserta didik menyuarakan yel-yel kelas atau angkatan <b>“Bravo..... BHAWIKARSU”</b></li> <li>5. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam.</li> </ol>	20'

## H. Penilaian Hasil Belajar

### 1. Teknik Penilaian:

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- c. Penilaian Keterampilan : Praktik

### 2. Bentuk Penilaian :

- a. Observasi :lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- b. Tes tertulis :pilihan ganda
- c. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik

### 3. Instrumen Penilaian (**terlampir**)

### 4. Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

### 5. Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai nilai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- 🚩 Peserta didik yang mencapai nilai 10-20 % lebih tinggi dari KKM diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- 🚩 Siswa yang mencapai nilai 21% atau lebih dari KKM diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui,  
Kepala SMA N 3 Malang

Malang, 13 Juli 2020  
Guru Matapelajaran

**Hj. Asri Widiapsari, M.Pd**  
NIP. 19670111 199003 2 003

**Chomsatul Fadilah, S.Pd**  
NIP. 19840122 201001 2 014