



**RENCANA KEGIATAN  
PEMBELAJARAN**

**KEBUGARAN JASMANI  
(KELINCAHAN)**

Disusun Oleh :

**NUK BANGKIT EKO PUTRO, S.PD**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 5 Pandeglang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI (Sebelas)
Semester	: 1 (Gasal)
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Kelincahan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit ( 1 x pertemuan )

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi,damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaran, dan peradaban terkait penyebab fenomena kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

#### Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani kelincahan dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

<p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>4.5.1 Mempraktikkan latihan komponen kebugaran jasmani kelincahan dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.</p>
---	---

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
2. Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
3. Menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani kelincahan dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.
4. Mempraktikkan latihan komponen kebugaran jasmani kelincahan dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

### **Fokus Penguatan Karakter :**

Disiplin, tanggung jawab, kerjasama

## C. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran jasmani : kelincahan

## D. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific*

Model : PBL (*Problem-Based Learning*)

Metode : Komando, Latihan

## E. MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN

### **Media :**

1. Gambar dan petunjuk melakukan tes kelincahan,

### **Alat :**

2. *Cone*
3. *Stopwatch*
4. *Peluit*
5. *Stopwatch*

## Bahan Pembelajaran :

6. LKPD

### F. SUMBER BELAJAR

- Soni Nopembri. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.  
<http://repositori.kemdikbud.go.id/5238/>
- Soni Nopembri. 2017. Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.  
<http://repositori.kemdikbud.go.id/5238/>
- Video pembelajaran pengukurannya ( *ilinois agility test*)  
<https://youtu.be/nQU9L0OUJo0>

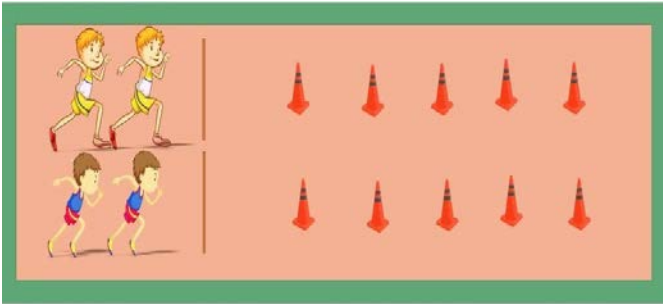

### G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

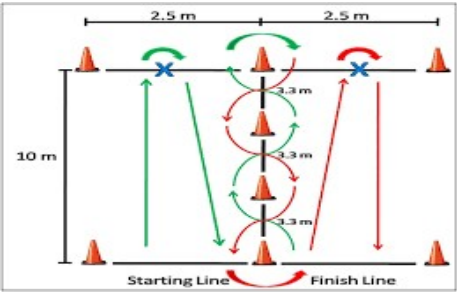
TAHAPAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. PENDAHULUAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan ruang praktek (Ruang Indoor)</li><li>2. Menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bershaf.</li><li>3. Guru mengucapkan salam</li><li>4. Guru memilih satu siswa untuk memimpin doa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan dengan disiplin</li><li>5. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum</li></ol>	10 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Melakukan apersepsi mengecek pemahaman peserta didik tentang olahraga kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan khususnya kelincahan yang dikaitkan dalam kehidupan sehari-hari.</li></ol>	
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan pembelajaran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan khususnya kelincahan yang di kaitkan dalam kehidupan sehari-hari.</li></ol>	

Pemberian Acuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>9. Menyampaikan tata tertib selama pembelajaran berlangsung, termasuk komponen penilaian yang akan dinilai</li> <li>10. Menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan berlangsung</li> <li>11. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan/ langkah langkah pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>12. Untuk mendukung model pembelajaran yang diterapkan, maka pendidik membagi peserta didik dalam kelompok belajar dengan membuat kelompok heterogen.</li> </ol>	
-----------------	--	--

**B. KEGIATAN INTI**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orientasi Masalah:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan stimulan terkait dengan kelincahan dan koordinasi mata dan tangan beserta pengukurannya ( <i>ilinois agility test</i>)</li> <li>2. Guru menayangkan video           <div data-bbox="518 1146 1077 1518" data-label="Image"> </div> <p><a href="https://youtu.be/nQU9L0OUJo0">https://youtu.be/nQU9L0OUJo0</a></p> </li> <li>3. Guru memberitahu kepada peserta didik aktivitas yang akan dilakukan oleh peserta didik adalah menganalisa (bentuk-bentuk latihan kelincahan yang telah disusun) dan kemudian mempraktikan setiap bentuk gerakan latihan kelincahan dan koordinasi mata tangan guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya.</li> <li>4. Guru menyampaikan bahwa pada kegiatan tes dan pengukuran dikegiatan akhir aktivitas kebugaran jasmani nanti tes yang digunakan adalah <i>ilinois agility test</i>. Guru mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi gambar gerakan</li> </ol>	70 menit
---	--	----------

	yang diamati dalam waktu 5 menit	
<p>2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar</p>	<p>5. Peserta didik melakukan pemanasan  6. Guru mempersilahkan masing-masing siswa yang akan memilih dan memecahkan suatu masalah.  7. Guru memerintahkan setiap siswa untuk menganalisa setiap tahap gerakan pada latihan kelincahan guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya  8. Guru menyampaikan kepada peserta didik bahwa setiap peserta didik berhak memilih suatu bentuk latihan yang paling efektif yang disesuaikan dengan karakteristik dirinya. Hal ini bertujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan sebuah tes kebugaran jasmani (kelincahan) agar memperoleh hasil yang baik.</p>	
<p>3. Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok</p>	<p>9. Peserta didik melaksanakan instruksi yang ada dalam LKPD  10. Peserta didik melakukan praktik Latihan lari zig-zag untuk melatih kelincahan</p>  <p>11. Latihan <i>shuttle run</i> untuk melatih kelincahan</p>  <p>12. Pendidik mengecek dan memantau sejauh mana proses penugasan praktik mereka.</p>	
<p>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>13. Setelah tahap penyelidikan, peserta didik kemudian menghasilkan hasil karya (sebuah konsep keterampilan dan pengukuran kebugaran jasmani (kelincahan dan kecepatan) dan mendemonstrasikannya di depan teman-teman yang lain. Selanjutnya adalah</p>	

	<p>demonstrasi hasil karya peserta didik dan guru berperan sebagai organisator pada demonstrasi tersebut.</p> <p>14. Tiap peserta didik memaparkan hasil kerjanya dan dilanjutkan melaksanakan tes dan pengukuran kelincahan (<i>ilinois agility test</i>) dan koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis) menggunakan instrument terstandar. Illinois agility test</p>  <p>15. Peserta didik mengukur denyut nadi masing- masing</p> <p>16. Guru memimpin dan mengkomando kegiatan pemaparan dan tes pada peserta didik.</p>	
<p>5. Mengalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>17. Guru akan memberikan tanggapan tentang hasil presentasi siswa</p> <p>18. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan materi yang belum dipahami selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>19. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi pada pembelajaran</p> <p>20. Peserta didik menyimak penguatan dari pendidik tentang materi kelincahan</p>	

### C. KEGIATAN PENUTUP

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pemulihan (<i>recovery</i>) dipimpin (komando) pada bagian bagian tubuh yang banyak digunakan untuk bergerak</li> <li>2. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani (kelincahan).</li> <li>3. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>4. Seluruh siswa mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib</li> <li>5. Peserta didik bersama-sama guru berdoa</li> </ol>	<p>10 menit</p>
--	--	-----------------

## H. PENILAIAN

### 1. Teknik penilaian

- a. Sikap spiritual  
Observasi (*terlampir*)
- b. Sikap sosial  
Observasi (*terlampir*)
- c. Pengetahuan  
Tes Tulis (*terlampir*)
- d. Keterampilan  
Unjuk Kerja (*terlampir*)

### 2. Pembelajaran Remedial

Bagi siswa yang belum mencapai target pembelajaran pada waktu yang telah dialokasikan, perlu diberikan kegiatan remedial sesuai hasil analisis materi yang belum dipahami.

### 3. Pembelajaran Pengayaan

Bagi siswa yang telah mencapai target pembelajaran sebelum waktu yang telah dialokasikan berakhir, perlu diberikan kegiatan pengayaan, supaya memberikan nilai tambah pengetahuan untuk siswa.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 1 Juli 2021  
Guru Pengampu

Ahmad Zaenudin Anwar, M.Pd  
NIP.197708032005011007

Nuk Bangkit Eko Putro, S.Pd