

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Hanau
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran @45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2 : Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menunjukkan** perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- **KI-3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif 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 prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI-4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisis gerakan latihan kecepatan pada aktivitas kebugaran jasmani
	3.5.2 Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan.
	3.5.3 Menyimpulkan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan.
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Menyajikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan
	4.5.2 Mendemonstrasikan gerakan latihan kecepatan pada aktivitas kebugaran jasmani secara individu.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran saintifik (5M) dengan metode demonstrasi, diskusi, tanya jawab, bermain, latihan dalam kelompok, dan part of part, peserta didik dapat :

- a. Mengidentifikasi informasi gerakan latihan kecepatan melalui video dan media yang lain
- b. Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan latihan kecepatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- c. Menusun rencana perbaikan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan latihan kecepatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- d. Mendemonstrasikan gerakan latihan kecepatan pada aktivitas kebugaran jasmani

D. Materi Pembelajaran

Materi Kecepatan pada Aktivitas Kebugaran Jasmani:

- Latihan lari 40 dan 60 m
- Lari Menaiki Bukit
- Lari Menuruni Bukit

E. Model dan Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yaitu:
 - Scientific (5M)
2. Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.
 - Demonstrasi
 - Diskusi
 - Tanya Jawab
 - Latihan dalam Kelompok
 - Part of part (bagian ke bagian)

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b. Peluit dan Stopwatch.
- c. Panduan Pembelajaran Siswa.

G. Sumber Belajar

Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA/MA Kelas XI Kurikulum 2013 Revisi; Bandung: Penerbit Erlangga, 2016.

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan (20 menit)		
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Menanyakan tentang kesehatan peserta didik • Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi kegiatan sebelumnya • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari 		

<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan materi dan kompetensi yang akan dicapai peserta didik • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Guru membentuk kelompok kepada peserta didik untuk berdiskusi 		
Kegiatan Inti (100 menit)		
Sintak Model Pembelajaran	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :	
Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> • Menayangkan video/gambar aktivitas kebugaran jasmani diawal pembelajaran dalam bentuk slide power point • Guru menampilkan beberapa gerakan aktivitas kebugaran jasmani 	
Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi aktivitas kebugaran jasmani • Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan tanya jawab antar teman/kelompok 	
Mencoba	Kegiatan 1 (Individu) <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan latihan kecepatan untuk lari kecepatan 40 dan 60 m melalui link https://www.youtube.com/watch?v=n4L1-JGTM • Menganalisis gerakan latihan kecepatan untuk lari menaiki bukit (Up Hill) melalui link https://www.youtube.com/watch?v=-JQ6Q3PPDbY • Menganalisis gerakan latihan kecepatan untuk lari menuruni bukit (Down Hill) melalui melalui link https://www.youtube.com/watch?v=-JQ6Q3PPDbY 	
Mengasosiasikan	Kegiatan 2 (Kelompok) <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan untuk lari kecepatan 40 dan 60 m melalui media video yang diberikan • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan untuk lari menaiki bukit (UpHill) melalui media video yang diberikan • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan untuk lari menuruni bukit (DownHill) 	
Mengkomunikasikan	Kegiatan 3 (Presentasi) <ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kecepatan terhadap tiga bentuk latihan kecepatan (lari 40-60m, lari menaiki bukit, dan lari menuruni bukit yang telah diberikan melalui media yang diberikan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung • Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran • Guru menyampaikan materi Kelincahan pada pertemuan selanjutnya • Guru membimbing peserta didik tentang pentingnya sikap Jujur, Disiplin, Kerjasama, dan rasa syukur • Guru mengecek kembali kehadiran siswa dan memberikan evaluasi • Berdoa 	15 Menit

Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik meliputi sikap : nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, tanggung jawab, rasa ingin tahu, dan peduli lingkungan.

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Teknik Penilaian :

- Sikap : Observasi (Karakter baik selama mengikuti pembelajaran)
- Pengetahuan : Ujian Tulis
- Keterampilan : Praktik (Lembar observasi)

2. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa :										

3. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

..... Juli 20...

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 1 Hanau

Guru Mata Pelajaran PJOK

TOTOK HINDARTO, S.Pd.
NIP.

MUHAMAD DWI PEBRIANTO, S.Pd.
NIP. 19900201 201402 1 003

Catatan Kepala Sekolah

.....
.....
.....
.....
.....

LAMPIRAN

1. Penilaian Sikap

Bentuk Instrumen : Lembar observasi

No	Nama Peserta didik	Aspek Penilaian Sikap (1-4)				Nilai Rata-rata
		Disiplin	Tanggung jawab	Kerjasama	Kemandirian	
1						
2						
3						

Keterangan:

4 = jika empat indikator terlihat

3 = jika tiga indikator terlihat

2 = jika dua indikator terlihat

1 = jika satu indikator terlihat

Indikator Penilaian Sikap:

Disiplin

- a. Masuk kelas tepat waktu
- b. Mengumpulkan tugas tepat waktu
- c. Mengikuti instruksi yang diberikan
- d. Tidak membuat gaduh saat pembelajaran dimulai

Mandiri

- a. Mampu mengerjakan tugas individu yang diberikan
- b. Mencari referensi lain tanpa disuruh
- c. Tidak membuat gaduh saat ujian berlangsung
- d. Mengerjakan tugas praktik individu dengan baik

Tanggung Jawab

- a. Mengerjakan tugas sesuai dengan instruksi
- b. Mengikuti diskusi secara aktif
- c. Menerima konsekuensi apabila tidak mengerjakan tugas
- d. Tidak melakukan kecurangan saat mengerjakan tugas

Kerjasama

- a. Menghargai pendapat orang lain.
- b. Aktif berperan dalam diskusi.
- c. Memberikan sumbangan ide/gagasan untuk kelompok.
- d. Membantu teman yang mengalami kesulitan.

2. Penilaian Pengetahuan

A. Teknik penilaian

Ujian Tulis melalui Google Form <https://forms.gle/WQFJT6C3X6daJBPg8>

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Analisislah potensi kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan dalam gambar atau video pembelajaran materi Kecepatan pada Aktivitas Kebugaran Jasmani!	
2.	Susunlah rencana memperbaiki kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan dalam gambar atau video pembelajaran materi Kecepatan pada Aktivitas kebugaran Jasmani !	
3.	Setelah mempelajari materi dan mengamati video pembelajaran tersebut, latihan manakah yang menurut kalian paling sulit dilakukan, dan kemukakan alasannya !	

B. Pedoman penskoran

a. Instrumen Penilaian dan pedoman penskoran

- 1) Pedoman Penskoran dan pengolahan skor

- a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/10 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

Bentuk Instrumen : Lembar Observasi (penilaian di tengah dan akhir semester)

Lembar Observasi Keterampilan

No	Nama	Aspek yang dinilai																				Nilai			
		Kebugaran					Keaktifan Gerak					Kualitas Gerak					Kualitas Keterampilan Gerak								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
dst																									
Jumlah skor maksimal :																									

Nilai Keterampilan = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

Petunjuk Penilaian

Skor	Nilai Kualitatif
1	Sangat Kurang
2	Kurang
3	Cukup
	Baik
5	Baik Sekali