

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMAN 4 jember	Kelas/Semester	: XI / 1	KD	: 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit		
Materi	: Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani				

A. KOMPETENSI INTI

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **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
- **KI4:** 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 metode sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> ● Menjelaskan secara umum tentang kebugaran jasmani & dapat menyebutkan komponen kebugaran jasmani ● Menganalisis gerakan latihan koordinasi latihan kekuatan otot, daya tahan otot, yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.. ● Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, yang diperagakan dalam video. ● Menyebutkan macam-macam gerakan latihan kekuatan otot, lengan dan dada ● Menentukan rancangan atau tahapan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> ● Mempraktekan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: gerakan latihan kekuatan dan daya tahan otot. ● Membandingkan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: gerakan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. ● Membuat rancangan atau tahapan tes kebugaran jasmani kekuatan otot dan daya tahan otot.

C. TUJUAN

- 1) Setelah menyimak penjelasan guru, siswa mampu **menyebutkan** minimal 4 komponen kebugaran jasmani & macam latihan kebugaran jasmani.
- 2) Setelah membaca teks dari buku panduan, siswa mampu **menghubungkan** latihan-latihan komponen kebugaran dengan tes kebugaran jasmani.
- 3) Melalui praktik langsung, siswa mampu **mendemonstrasikan** latihan kebugaran jasmani untuk kekuatan otot dan daya tahan otot dengan bertanggung jawab.
- 4) Melalui praktik langsung, siswa mampu **membandingkan** latihan kebugaran jasmani untuk kekuatan otot dan daya tahan otot.
- 5) Melalui praktik langsung siswa **menilai** kemampuan tes kebugaran jasmani diri sendiri masing-masing selama 1 menit.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

- **Power** (Kekuatan) & **Endurance muscle** (Dayatahan otot)

E. Sarana & Prasarana

Alat dan Media Pembelajaran	Sumber Belajar:	Model Pembelajaran
Papan tulis, Gambar, Buku PJOK Kelas XI	Video pembelajaran : youtube, & Artikel / ringkasan Materi : wikipedia	Discovery Learning dengan pendekatan Saintifik

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN Selama 2 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME 2. Berdoa untuk memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh Ketua Kelas (menghargai pemimpin) 3. Menyapa peserta didik menanyakan kabar, dan kondisi dalam rangka menyiapkan mental dan psikologi sebelum menerima materi. 4. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin dengan presensi. 5. Guru melontarkan pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang akan di bawakan “ Anak-anak bapak akan bertanya, Keadaan seperti apa yang menyebabkan kalian bisa berada dalam kelas ini?” menggiring siswa sampai muncul jawaban di karenakan Sehat dan Bugar. 6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk pertanyaan. “Menurut kalian jika kita mempelajari keadaan tubuh, manfaat apa yang bisa kita dapatkan?”. 7. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat ini. 8. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> • Jika dalam proses pembelajaran akan dilaksanakan penyimpulan penjelasan singkat dari guru. • Pembagian kelompok untuk memudahkan dalam berdiskusi dan menyimak materi.
KEGIATAN INTI Selama 6 Menit	Mengamati	Guru memperlihatkan gambar, serta memberikan pertanyaan, “ apa yang menyebabkan orang tersebut mampu melaksanakan hal itu? (Mengamati) , setelah itu coba artikan sesuai dengan kata-kata peserta didik pengertian kebugaran jasmani.
	Menanya	Guru memberikan kesempatan bagi yang telah menemukan atau menunjuk untuk memaparkan hasil resumennya, sedangkan peserta lain Mendengar & Menyimak . Guru juga memberikan kesempatan bagi peserta didik lain untuk bertanya atau menyanggah jawaban dari peserta didik lain.
	Mencoba	Guru memberikan contoh menggunakan video yang sudah dipersiapkan untuk dilakukan atau dicoba peserta didik dirumah https://www.youtube.com/watch?v=8a-Y50NHPkE dan juga menguploadnya pada https://forms.gle/4oWy7ku5gnNK97RLA
	Mengeksplorasi	Peserta didik mengumpulkan informasi terkait kebugaran jasmani item kekuatan (Strength & Endurance Muscle) melalui hasil pengamatan, mencari referensi lain, ataupun dari proses mencoba.
	Mengkomunikasikan	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Kebugaran Jasmani Komponen Strength & Endurance Muscle .
PENUTUP Selama 2 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar dan menyuruh siswa untuk menuliskan nama dan nomor absen sebagai presensi kegiatan pembelajaran (disiplin) dikolom komentar zoom. • Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru memerintahkan siswa untuk mempraktikkan gerakan – gerakan latihan kekuatan dan dayatahan otot dalam bentuk video dan dikirimkan melalui google form yang ada di google classroom. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Guru menutup pembelajaran pada pertemuan 1 dengan mengucapkan syukur dan berdoa.

G. PENILAIAN

- Sikap	: Lembar pengamatan, melihat sikap anak-anak pada saat zoom meeting, melihat ketepatan pengumpulan tugas, melihat keseriusan dalam melakukan aktifitas.
- Pengetahuan	: Lembar Kerja peserta didik, berbentuk google form menyebutkan macam-macam komponen kebugaran jasmani dan kemampuan memaparkan materi dalam video.
- Keterampilan	: Kinerja, pembuatan video berdurasi minimal 2 menit maksimal 4 menit tentang aktifitas Push up dalam 1 menit dan proses plank berapa lama dia mampu..

1. Penilaian Sikap Observasi

Pengamatan langsung dilakukan oleh guru menggunakan lembar pengamatan, melihat sikap anak-anak pada saat *zoom meeting*, melihat ketepatan pengumpulan tugas, melihat keseriusan dalam melakukan aktifitas. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai		Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		Disiplin	Keseriusan			
1.						
2						

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik Penilaian: Kuis – dalam bentuk **Google Form**
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis
1	Fakta Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran Jasmani
2	Konsep Jelaskan yang dimaksud dengan kekuatan Jelaskan yang dimaksud dengan Daya Tahan

- Pedoman penskoran

1) Penskoran

- Soal nomor 1

- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- Soal nomor 2

- Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 7
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai yang diperoleh siswa: $SP/7 \times 100$

3. Instrumen Penilaian Psikomotorik

1.1.1. Norma Tes Push Up

Skor	Push – up	Putra	Kriteria
Push –up	Putri	5	> 38
Sempurna	> 21	4	29 – 37
Baik sekali	16 -20	3	20 – 28
Baik	10 – 15	2	12 – 19
Cukup	5 – 9	1	4 – 11

1.1.2. Norma Tes Plank

Rating	Time	Skor
Sempurna / Excellent	> 6 minutes	7
Baik Sekali / Very Good	4-6 minutes	6
above average	2-4 minutes	5
Average	1-2 minutes	4
below average	30-60 seconds	3
Poor	15-30 seconds	2
very poor	< 15 seconds	1

1.1.3. Lembar Pembuatan Video

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Ket.
		KG	Kr	Kr	O	
1						
2						
3						
4						
5						

1.1.4. Rubrik Penilaian Psikomotorik

No.	Aspek yang Dinilai	Skor	Rubrik
1	Ketepatan Gerakan	4	Hasil Kerja 91% - 100%
		3	Hasil Kerja 75% - 90%
		2	Hasil Kerja 50% - 74%
		1	Hasil Kerja < 50%
2	Keseriusan	4	Sangat baik
		3	Baik
		2	Cukup
		1	Kurang
3	Kreativitas	4	Membuat Ide yang sangat Menarik
		3	Membuat Ide yang dengan Menarik
		2	Membuat Ide yang cukup Menarik
		1	Membuat Ide yang kurang Menarik
4	Originalitas	4	Membuat Sendiri
		3	Membuat di bantu oranglain
		2	Di buatkan oleh orang lain

		1	Menjiplak
--	--	---	-----------

- 1.1.5. Pengolahan skor
Skor maksimum: 7
Skor perolehan siswa: SP
Nilai yang diperoleh siswa: $SP/7 \times 100$

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Jember, 19 September 2020
Guru Mata Pelajaran

Dr. MOH. EDI SUYANTO, M. Pd
NIP. 19650713 199003 1 007

ANDIKA FENCE H.A, S.Or
NIP. -