

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Nama Sekolah	Mata Pelajaran	Kelas/Semester	Materi	Alokasi Waktu
SMAN 1 Kencong	PJOK	XI/3	KEBUGARAN JASMANI	3 x 45 menit

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 pengukuran kecepatan terkait keterampilan. 3.5.2 Menganalisis konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan. 3.5.3 Menganalisis konsep pengukuran keseimbangan terkait keterampilan. 3.5.4 Menganalisis konsep pengukuran koordinasi terkait keterampilan.
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 Mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan. 4.5.2 Mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan. 4.5.3 Mempraktikkan konsep pengukuran keseimbangan terkait keterampilan. 4.5.4 Mempraktikkan konsep pengukuran koordinasi terkait keterampilan.

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning, dengan metode literasi, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap gotong royong, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat :

1. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

**B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Deskripsi Kegiatan	
<b>PENDAHULUAN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan salam pada WA grup kelas dan Google Classrom lalu memulai kegiatan dengan berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.</li> <li>2. Peserta didik mengisi daftar hadir pada <i>form</i> yang telah disediakan.</li> <li>3. Melakukan apersepsi dengan membandingkan aktivitas kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang pernah dilakukan dan dipahami siswa dengan aktivitas yang akan dipelajari dalam pembelajaran.</li> </ol>	
<p><b>Metode :</b> Problem Based Learning</p> <p><b>Pendekatan :</b> Saintifik</p> <p><b>Alat, Bahan, dan Media :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 11 K13 dan Buku Pendamping.</li> <li>2. Aplikasi Google Classroom</li> <li>3. Aplikasi Whats App</li> </ol>	<p><b>INTI</b></p> <p><b>Mengamati (Literasi)</b> Peserta didik mempelajari materi yang diberikan guru terkait aspek kebugaran jasmani yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi berupa uraian materi, gambar dan video ke dalam Google Classroom masing-masing kelas.</p> <p><b>Menanya (Critical Thinking)</b> Peserta didik menanyakan hal yang belum dipahami terkait materi kebugaran jasmani dan guru memberi penjelasan.</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi (Kegiatan Literasi dan Collaboration)</b> Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan tentang aspek kebugaran jasmani yang telah dipelajari, fokus pada teknik gerak dasar kaki, tangan, sikap badan kemudian mengumpulkan informasi untuk membuat variasi gerakan kombinasi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi (Kerjasama dan Berpikir Kritis)</b> Peserta didik mengasosiasi data dari diskusi yang telah dilakukan, mengembangkan hasil dan menyajikan hasil karya selanjutnya, menyajikannya dalam bentuk presentasi yang ditanggapi langsung oleh temannya melalui diskusi di WAG.</p>

4. Video dari laman YouTube	<b>Mengomunikasikan / Creativity (Kreativitas)</b> Peserta didik mempresentasikan hasil dari penyusunan variasi gerakan berdasarkan diskusi yang telah dilakukan dalam bentuk video pendek dan guru menilai dan mengevaluasi hasil pekerjaan peserta didik
<b>PENUTUP</b>	
1. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi dan menyimpulkan tentang tugas rangkaian gerak, kesalahan-kesalahan gerakan, dan solusi untuk memperbaikinya. 2. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama peserta didik untuk kebermanfaatn pembelajaran.	

### C. PENILAIAN

#### 1. Penilaian sikap

Observasi sikap sportifitas, kerjasama saat diskusi dan presentasi, dan disiplin dilihat dari kehadiran pada jam pelajaran.

Contoh penilaian:

No.	Nama	Aspek yang dinilai									Jumlah	Nilai Akhir
		Sportifitas			Kerjasama			Disiplin				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
Dst.												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 9</b>												

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

#### 2. Penilaian pengetahuan

Melalui tes tulis dan tes lisan terkait aspek kebugaran jasmani yang ada pada buku pendamping peserta didik.

Jumlah jawaban benar

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

#### 3. Penilaian keterampilan

Mempraktikan gerakan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dan variasi serta kombinasi gerakan tersebut dalam bentuk video pendek.

Contoh penilaian:

No	Nama Siswa	Kecepatan				Kelincahan				Keseimbangan				Koordinasi				Σ	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 16</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Mengetahui  
Kepala,

Kencong, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran,

Drs. Aunur Rofiq, M.Pd.  
NIP. 19621226 198902 1 001

Yusrona Rizki Isnaini, M.Pd.  
NIP.