

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi	: Kebugaran Jasmani	

A, TUJUAN

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ Worksheet atau lembar kerja (siswa) ➤ Lembar penilaian ➤ LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
--	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Mengamati dengan seksama materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya
	Critical Thinking Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
	Collaboration Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
	Communication Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan
	Creativity Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
PENUTUP	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Mengetahui

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

1. Teknik Penilaian (terlampir)

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

4. 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)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 2
Materi :	Kebugaran Jasmani	

A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Mengamati dengan seksama materi Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.
	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis</i>
	Collaboration Mengolah informasi dari materi Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.
	Communication Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
	Creativity Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
PENUTUP	Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam mengontrol bola

C, PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,

Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Mengetahui

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

1. Lembar Pengamatan

a. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) sikap berdiri menghadap arah bola.

(b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.

(c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.

(b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.

(c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.

(d) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

• Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	KD : 3.5 dan 4.5 Pertemuan ke : 3
Mata Pelajaran : PJOK		
Materi : Kebugaran Jasmani		

A, TUJUAN

- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.	
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Pemberian materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani oleh guru.
	Critical Thinking	Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
	Collaboration	Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pemahamannya
	Communication	Bertanya atas presentasi tentang materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya
	Creativity	Menjawab pertanyaan tentang materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
PENUTUP	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik	

C, PENILAIAN

- Penilaian Observasi

Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Mengetahui

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

Teknik Penilaian (terlampir)

Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. 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)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. 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)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan