

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama :	Alfin Hasibuan, S.Pd.	Mata Pelajaran :	PJOK
Satuan Pendidikan :	SMAN 84 Jakarta	Tema / Sub tema	Latihan Kebugaran Jasmani/Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardivascular</i>
Kelas / Semester :	X (Sepuluh) / I ( Ganjil )	Pembelajaran Ke :	I (satu)
Email :	alfinbuan1@gmail.com	Alokasi Waktu :	10 Menit

Kompetensi Inti :	KI - 3 KI - 4
Kompetensi Dasar :	KD.3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar KD.4.5. Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran Discovery Learning dan Metode Eksperimen, diharapkan peserta didik dapat menggali informasi dari berbagai sumber belajar dan diharapkan siswa terlibat aktif , dengan indikator hasil pembelajaran 3.5.1. Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardivascular*), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya 3.5.5. Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menyiapkan peserta didik secara fisik dan psikis untuk mengikuti proses pembelajaran, berdoa, absensi, memeriksa Kesehatan siswa, kebersihan dan keamanan lapangan olahraga/kelas, menyiapkan sumber-sumber belajar, menyiapkan penampilan media yang membutuhkan teknologi</li> <li>▪ Salam, Berdoa dan Pengecekan Kehadiran</li> <li>▪ Mengingatn kembali materi sebelumnya tentang latihan kebugaran jasmani</li> <li>▪ Menjelaskan tujuan pembelajaran, kompetensi, literasi, dan karakter yang harus dicapai;</li> <li>▪ Menyampaikan cakupan materi dan lingkup penilaian serta penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus</li> </ul>	2 menit
<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b><i>Stimulation</i> (memberi stimulus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik <b>mengamati gambar</b> bentuk Latihan kebugaran jasmani yang disajikan guru</li> </ul> <p><b><i>Problem Statement</i> (mengidentifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik dibagi dalam kelompok dan <b>bertanya jawab</b> terhadap yang ditayangkan.</li> </ul> <p><b><i>Data Collecting</i> (mengumpulkan data)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik <b>mengumpulkan data</b> sesuai dengan Lembar Kegiatan yang diberi guru dalam kelompoknya</li> </ul> <p><b><i>Data Processing</i> (mengolah data)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik <b>melakukan diskusi</b> mengenai kebugaran jasmani</li> <li>• Peserta didik <b>mengolah data</b> hasil hasil diskusi pada Lembar Kegiatan yang telah didiskusikan</li> </ul> <p><b><i>Verification</i> (memverifikasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perwakilan kelompok <b>membacakan hasil kerjanya</b> di depan kelas</li> <li>• Peserta didik lain <b>memberikan tanggapan</b> terhadap hasil presentasi temannya</li> </ul> <p><b><i>Generalization</i> (menyimpulkan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimpulkan kembali hasil diskusi dalam kelompok</li> </ul>	6 menit
<p><b><u>Kegiatan Penutup</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendidik membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran</li> <li>• Pendidik menyampaikan ketercapaian tujuan pembelajaran dan melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan.</li> <li>• Peserta didik menyimak informasi mengenai rencana tindak lanjut pembelajaran</li> </ul>	2 menit

C. Penilaian

Penilaian	Teknik Penilaian	Rubrik Penilaian	Instrumen Penilaian	Remedial (<KKM)	Pengayaan (>KKM)
Sikap	Observasi (jurnal sikap)	Terlampir		1) Pembelajaran ulang 2) Pemberian bimbingan secara khusus 3) Pemberian tugas-tugas latihan secara khusus 4) Tutor sebaya	1) Pembelajaran kelompok 2) Pembelajaran mandiri
Pengetahuan	Tes tertulis (soal uraian)				
Keterampilan	Unjuk kerja				

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Jakarta, Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Ahmad Paisal, MM  
NIP. 196411141989031009

Alfin Hasibuan, S.Pd  
NIP. 198111062014121001

**Lampiran Penilaian Pembelajaran:**

1. Penilaian diagnosis non-kognitif

- 1) Apakah kalian sudah mengetahui tentang Latihan kebugaran jasmani sampai saat ini? Sebutkan jika kalian mengetahuinya!
- 2) Jika kalian sudah mengetahui, dari mana kalian mengetahui informasi tentang Latihan kebugaran jasmani saat ini?
- 3) Tahukah kalian Latihan kebugaran jasmani masa kini? Sebutkan contohnya jika kalian mengetahui!

2. Penilaian Individu

Essay:

- 1) Identifikasikanlah 1 contoh Latihan kebugaran jasmani!
- 2) Mengapa Latihan kebugaran jasmani di butuhkan!

Rubrik Penilaian:

No	Jawaban	Skor
1	a. <u>Contoh kebugaran jasmani</u> Kardio vaskuler	1
	b. <u>Contoh Kebugaran jasmani</u> <u>Kekuatan otot</u>	1
	c. <u>Contoh kebugaran jasmani</u> <u>kelincahan</u>	1
	d. <u>Contoh kebugaran jasmani</u> kelentukan	1
2.	- Bagaimana melakukan kebugaran jasmani	1
	- Dimana melakukan kebugaran jasmani	1
Total Skor Maksimal		<b>6</b>

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

### 3. Penilaian Sikap

Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Kritis	Rasa ingin tahu	Menghargai pendapat orang lain	komunikatif
1					
2					
dst					

Rubrik Penilaian Sikap

Skor: 4 = sangat baik  
 3 = baik  
 2 = cukup  
 1 = kurang

### 4. Penilaian Kelompok

#### Lembar Kerja 1

Petunjuk!

- 1) Bentuklah kelompok dengan anggota maksimal 5 orang
- 2) Pilihlah topik berikut!  
Identifikasikanlah salah satu Latihan kebugaran jasmani
- 3) Buatlah tugas secara tertulis diketik rapi pada kertas ukuran A4 dengan font huruf 12 Times New Roman, spasi 1,5 dan kalian presentasikan secara lisan melalui video/vlog/dll.
- 4) Paling lambat tugas dilaporkan satu minggu setelah ditugaskan
- 5) Originalitas, kesesuaian, kreatifitas, kritis, dan kerjasama kelompok menjadi elemen penilaian.

Rubrik penilaian tugas kelompok:

No	Aspek Penilaian	Skor		
		0	1	2
1	Kesesuaian materi			
2	Originalitas			
3	Kreatifitas			
4	kritis			
5	Keaktifan			

Indikator rubrik penilaian:

No	Indikator	Rubrik
1	Kesesuaian materi	2 = sesuai 1 = kurang sesuai 0 = tidak sesuai
2	Originalitas	2 = original 1 = sebagian original 0 = tidak original
3	Kreatifitas	2 = Menggunakan kreasi digital lebih dari 1 (animasi/paint/ video/ dll) 1 = Menggunakan 1 kreasi digital (animasi/paint/ video/ dll) 0 = Tidak menggunakan kreasi digital
4	Kritis	2 = sangat dalam pembahasan materi 1 = cukup dalam pembahasan materi 0 = tidak dalam pembahasan materi
5	Keaktifan selama kegiatan presentasi	2 = Sangat aktif 1 = Cukup aktif 0 = Tidak aktif

No	Indikator	Rubrik
	<b>Jumlah Skor Maksimal</b>	<b>10</b>

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

5. Lembar Refleksi siswa

- 1) Apakah ada pengetahuan baru yang didapat dalam proses pembelajaran?
- 2) Apakah penanaman karakter dapat diimplementasikan oleh para siswa?
- 3) Kesulitan apa yang dialami para siswa selama proses pembelajaran?
- 4) Apa langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki proses belajar para siswa?
- 5) Apakah seluruh siswa mengikuti pelajaran dengan baik?

6. Keterampilan

**Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

**Instrumen Penilaian**

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian melakukan latihan kebugaran jasmani				
2	Keserasian dalam gerak latihan kebugaran jasmani				
3	Kesesuaian latihan kebugaran jasmani				
4					

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

**Instrumen Penilaian Diskusi**

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik