

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata pelajaran	: PJOK
Satuan Pendidikan	: SMAN 1 Cikancung
Kelas/Semester	: XII / Ganjil
KD	: 3.5; 4.5
Materi	: Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 pertemuan (6 x 45 menit)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dan mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pertemuan hari ini
- Membuat apersepsi mengenai Konsep Penyusunan Program Latihan Peningkatan dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani.

Kegiatan Inti

Pertemuan 1

- Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.
- Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani.
- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan)

Pertemuan 2

- Mendiskusikan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
- Siswa mencoba dan melakukan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
- Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru
- Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Refleksi dan konfirmasi

- Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan

Penilaian

Pengetahuan

Melalui esai bertema analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan

Keterampilan

Penilaian Keterampilan melalui menganalisis, merancang, dan mengevaluasi siswa selama melakukan perlombaan atletik sesuai dengan instrumen dan lembar ceklis penilaian Keterampilan

Sikap

Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Evi Vironita, S.Pd.
NIP. 19700602 199301 2 005

Cikancung, ..., Juli 2021
Guru Mata Pelajaran,

Asep Kostaman, S.Pd
NIP. 19740518 200801 1 002