

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Sekolah	: SMK NEGERI 1 BRONDONG KAB. LAMONGAN
Kelas / Semester	: XI / 1
Tema	: Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Subtema	: Penguasaan pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak)
Pembelajaran Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 Menit

---

---

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta didik dapat mengetahui bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak) dengan tepat.
2. Peserta didik dapat mempraktekkan tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak) dengan benar.

### **B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)**

Dalam kegiatan pendahuluan, guru:

- a. Membuka kelas dengan salam dan memimpin Do'a.
- b. Mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
- c. mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya berkaitan dengan materi tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan;
- d. menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari;
- e. menyampaikan garis besar cakupan materi tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan dan kegiatan yang akan dilakukan; dan
- f. menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan.

#### **2. Kegiatan Inti (7 Menit)**

##### **a. Pemberian stimulus :**

- Peserta didik melihat dan mengamati media gambar pembelajaran tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
- Peserta didik berdiskusi setelah mengamati media gambar pembelajaran tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

##### **b. Identifikasi masalah :**

- Peserta didik menanyakan tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
- Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok untuk mengidentifikasi tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
- Guru bertindak sebagai fasilitator dan motivator dalam menanggapi pertanyaan yang diajukan peserta didik.

**c. Pengumpulan data :**

- Peserta didik diberi kesempatan membaca buku untuk mengumpulkan informasi tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
- Guru senantiasa mendampingi dan membimbing peserta didik agar proses pencarian informasi dapat berjalan baik.

**d. Pengolahan data**

- Peserta didik berdiskusi secara berkelompok tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

**e. Kesimpulan / generalisasi :**

- Masing-masing kelompok peserta didik mempresentasikan hasil diskusi tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
- Peserta didik menyimpulkan secara teori dan praktik tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

**3. Penutup ( 2 menit )**

Kegiatan penutup terdiri atas:

a. Kegiatan guru bersama peserta didik yaitu:

- 1) Membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- 2) Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan;
- 3) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; dan

b. Kegiatan guru yaitu:

- 1) Melakukan penilaian;
- 2) Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik; dan
- 3) Menyampaikan rencana pembelajaran ada pertemuan berikutnya.

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

Penilaian dalam pembelajaran ini meliputi penilaian pengetahuan dan penilaian keterampilan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Lamongan, 31 Desember 2021  
Calon Guru Penggerak

MUHAMMAD SU'UD, M.Pd  
NIP. 19660312 199802 1 002

WISNU ADITYA KURNIAWAN, S.Or  
NIP. 198605082009021005

## INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

### SOAL

Sebutkan bentuk dan Tujuan tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak)?

### KUNCI JAWABAN

Bentuk dan tujuan Tes dan Pengukuran (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak)

#### a. Koordinasi

- 1) Lempar tangkap Bola Tennis : Tujuan mengukur koordinasi mata tangan, sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun ke atas, perlengkapan bola tennis, tembok sasaran.
- 2) Soccer Wall Volley Test : Tujuan mengukur koordinasi mata-kaki koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.

#### b. Kelincahan

- 1) Dogging Run : Tujuan mengukur kemampuan merubah arah berlari sasaran laki laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas,
- 2) Agility Run : Untuk mengetes kelincahan lari.
- 3) Quick Feet Test : Tujuan tes ini untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa peralatan yang diperlukan tempat yang permukaan yang datar dan rata.
- 4) Side Step Test : Tujuan tes ini untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa

#### c. Keseimbangan

- 1) Stork Stand : Tujuan mengukur keseimbangan statis, sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia diatas 10 tahun
- 2) Bass Stick Test : Tujuan mengukur keseimbangan statis,sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas

#### d. Daya Ledak

- 1) Standing Long Jump Test (Broad Jump) : Untuk mengukur power dari otot-otot tungkai.
- 2) Tes Loncat Vertical Jump : Untuk mengukur power dari kedua tungkai dengan cara meloncat secara vertikal.
- 3) Tes Panjat Tambang Vertical/Vertical Arm Pull Test : Untuk mengukur power dari kedua lengan dengan cara memanjat tali secara vertical.
- 4) Tes Mendorong Bola Medicine ( *Two-Hand Medicine Ball Pull Test*) : Untuk mengukur power dari kedua lengan dengan cara mendorong bola medisn seberat 2.7 kg.

### PENSKORAN JAWABAN DAN PENGOLAHAN NILAI

#### Penskoran Jawaban:

1. Nilai 10 : Jika 4 item jawaban dijawab dengan benar
2. Nilai 7,5 : Jika 3 item jawaban dijawab dengan benar
3. Nilai 5 : Jika 2 item jawaban dijawab dengan benar
4. Nilai 2,5 : Jika 1 item jawaban dijawab dengan benar

## **INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN**

### **SOAL**

Lakukanlah tes untuk mengukur kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak) di dalam kelompokmu!

### **PETUNJUK**

1. Buatlah kelompok dan bagilah didalam kelompokmu sesuai dengan tugasnya masing-masing.
2. Siswa dapat memilih salah satu bentuk tes dari unsur kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (Koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya ledak)!

### **PENSKORAN UNJUK KERJA DAN PENGOLAHAN NILAI**

#### **Penskoran**

1. Nilai 10 : Jika 4 tes dilakukan dengan benar
2. Nilai 7,5 : Jika 3 tes dilakukan dengan benar
3. Nilai 5 : Jika 2 tes dilakukan dengan benar
4. Nilai 2,5 : Jika 1 tes dilakukan dengan benar