

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 SINE  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Kelas/Semester : X / Genap  
Tema / Sub Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan  
Pertemuan ke - : 1  
Alokasi Waktu : 6 x 30 menit (3 pertemuan)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan pembelajaran dengan *Model Cooperative Learning*, peserta didik diharapkan dapat memahami tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan / komponen kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan) dengan benar.
2. Melalui metode pembelajaran praktik, peserta didik dapat melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan / komponen kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan) dengan benar dan disertai dengan sikap kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama.

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

1. Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa serta menanyakan kabar peserta didik (termasuk di dalamnya presensi peserta didik)
2. Apersepsi diberikan dengan guru memberikan pertanyaan-pertanyaan stimulus kepada peserta didik mengenai kebugaran jasmani
3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan manfaat yang dicapai setelah pembelajaran.

#### Kegiatan Inti (7 menit)

1. Literasi : Guru memberikan gambar contoh-contoh kegiatan tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani menggunakan flipchart dan bermain *games* tebak gambar dengan peserta didik untuk memberikan gambaran contoh-contoh kegiatan tes dan pengukuran 6 macam komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari : kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan

2. Guru membagi kelas menjadi 6 kelompok
3. Masing-masing kelompok bertugas melaksanakan diskusi mengenai tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (1 kelompok 1 komponen). Yang harus didiskusikan adalah :
  - Jenis komponen kebugaran jasmani yang akan diukur
  - Kegiatan tes dan pengukurannya
  - Instrumen atau tabel standar hasil pengukuran
4. Setelah diskusi, setiap kelompok melakukan presentasi singkat di depan kelas.
5. Kelompok lain memperhatikan dan berhak mengajukan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
6. Guru melakukan konfirmasi pada jawaban dan materi presentasi yang dilakukan oleh peserta didik.
7. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyatakan ide dalam diskusi panel singkat bersama guru (guru memastikan diskusi tetap pada jalur untuk penyimpulan akhir)

#### Kegiatan penutup (1 menit)

1. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran dengan guru memberikan pertanyaan pertanyaan stimulus untuk dilanjutkan oleh peserta didik.
2. Guru memberikan penguatan mengenai materi dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Guru memberikan informasi mengenai pertemuan yang akan datang, yaitu praktik pengukuran komponen kebugaran jasmani.
4. Kelas ditutup dengan salam.

#### **D. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

1. Penilaian Sikap (Pengamatan dan rekaman sikap selama proses diskusi dan presentasi)
2. Penilaian Kognitif (tes tertulis)
3. Penilaian Keterampilan (Penilaian unjuk diri saat presentasi dan praktik lapangan )

Mengetahui,

Kepala SMA Negeri 1 Sine



Sine, 5 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran

**MUNIR SETIABUDI, S. Pd., Gr.**  
NIP. 19841115 200903 1 002

## LAMPIRAN

### Instrumen Penilaian Sikap (Observasi)

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan rekaman selama proses diskusi dan presentasi. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Instrumen observasi adalah sebagai berikut:

No	Nama	Komponen yang dinilai (skor 1 – 100)				Jumlah Skor
		Bekerja Sama	Jujur	Tanggung Jawab	Disiplin	
1.	Anantari					
2.	Azza					
...	Dst...					

$$\text{Nilai sikap} = \text{jumlah skor} / 4$$

#### **Predikat Nilai Sikap**

- 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)

### Instrumen Penilaian Kognitif (Tes Tertulis)

#### **Pertanyaan essay**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani ?
2. Sebutkan 6 komponen kebugaran jasmani !
3. Sebutkan contoh tes dan pengukuran dari komponen kecepatan !
4. Sebutkan contoh tes dan pengukuran dari komponen kelincuhan !
5. Berikan contoh tabel standar hasil pengukuran tes daya tahan lari 2,4 km bagi laki-laki dan perempuan usia peserta didik SMA yang dibuat oleh dr. Cooper !

#### **Kunci jawaban dan skor**

1. Kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang tidak merasa lelah atau kecapaian yang berarti dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*maks 20 poin*)
2. kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan (*maks 20 poin*)
3. Tes Lari 40 m (*maks 10 poin*)
4. *Illionis Agility Test* (*maks 10 poin*)
5. **Tabel Standar Hasil lari 2,4 km Cooper Usia 13 – 19th (satuan menit dan detik) (*maks 40 poin*)**

KLASIFIKASI	PRIA	WANITA
Sangat Kurang	> 15.31	> 18.31
Kurang	12.11 – 15.30	16.55 – 18.30
Sedang	10.49 – 12.10	14.31 – 16.54
Baik	09.41 – 10.48	12.30 – 14.30
Baik Sekali	08.37 – 09.40	11.50 – 12.29
Terlatih	< 08.37	< 11.50

$$\text{Nilai akhir} = \text{Jumlah Skor}$$