

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Seputih Raman

Kelas / Semester : XII /Semester 1

Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait ketrampilan

Sub Tema : Penguasaan Pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran tes kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

Pembelajaran ke : 1

Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan mampu:

1. Menganalisis dan merancang konsep latihan dan pengukuran kebugaran jasmani untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi).

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Langkah Langkah Pembelajaran

Pendahuluan 2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk mengawali pembelajaran.• Guru mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akandiajarkan.• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran.
Inti 6 menit	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan stimulus berupa gambar yang terkait dengan materi pembelajaran• Siswa di berikan tugas untuk membuat pertanyaan terkait dengan gambar yang disajikan.• Setelah membuat pertanyaan guru mengerahkan peserta didik untuk merumuskan jawaban sementara dari pertanyaan tersebut.• Peserta didik mengumpulkan informasi terkait dengan pertanyaan yang telah dirumuskan dari berbagai sumber belajar.• Guru dan peserta didik menarik kesimpulan dari data yang sudah diperoleh,

Penutup 2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan memberikan tugas
--------------------------------------	---

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap : lembar pengamatan berupa penilaian sikap dan penilaian diri
2. Penilaian pengetahuan : tes tertulis (LKPD)
3. Penilaian ketrampilan : produk

Seputih Raman , 03 Januari 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Nyoman Suarmo, MM.
Nip. 196604121991031014

Diah Arini, S.Pd.
Nip. 198110302005022003

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Sikap

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

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

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

2. Penilaian Diri

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)

3. PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, olahraga , dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas/semester : XII/1
 Materi : Tes dan pengukuran kesegaran jasmani terkait dengan ketrampilan
 Alokasi waktu :

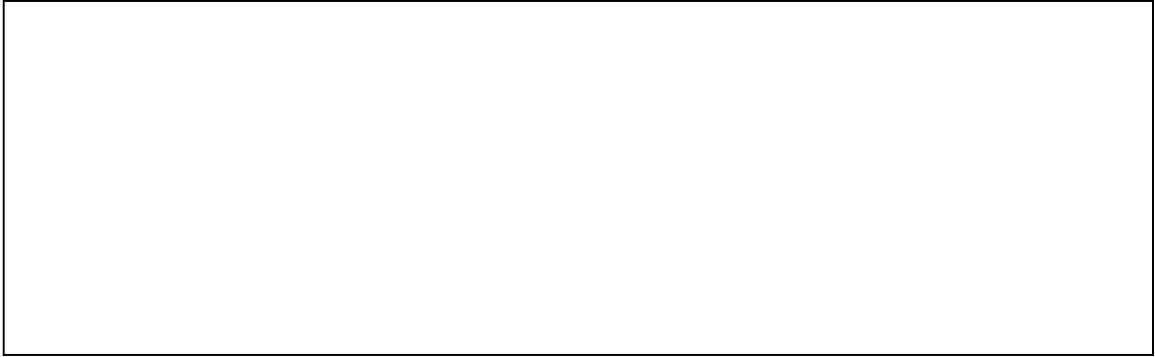
Nama :
 Kelas :

Petunjuk : Baca secara cermat sebelum mengerjakan, perhatikan gambar yang ditampilkan oleh guru setelah itu cermatilah dan bacalah literature untuk memperkuat pemahaman

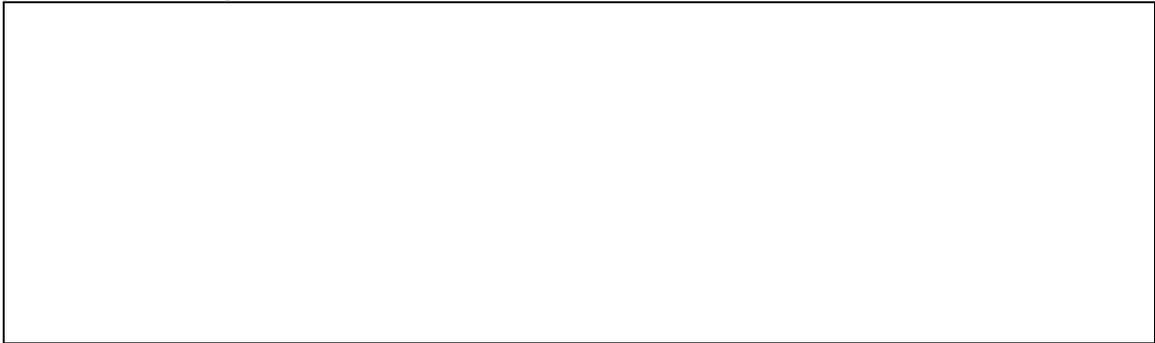
1. Setelah melihat gambar latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang ditampilkan apa definisi dari ke 4 komponen kebugaran jasmani tersebut...

2. Berikan contoh lain dari latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan...

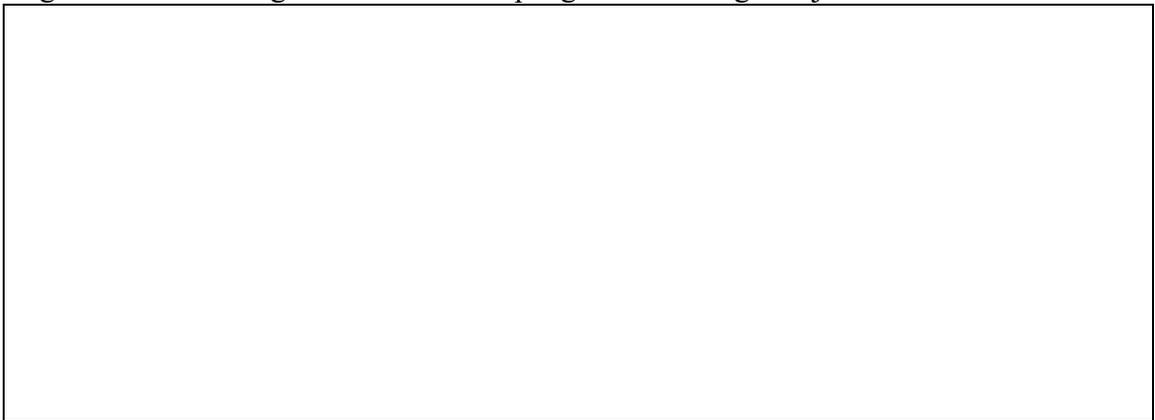
3. Buatlah program latihan yang dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan....



4. Sebutkan tes dan pengukuran yang dapat digunakan untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seseorang....



5. Bagaimana cara mengolah hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani.....



4. Penilaian Ketrampilan

Buatlah makalah tentang Tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan dengan ketrampilan.