

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 SINE  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Kelas/Semester : X / Genap  
Tema / Sub Tema : Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran  
Jasmani Terkait Kesehatan  
Alokasi Waktu : 6 x 30 menit (3 pertemuan)

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan pembelajaran dengan *Model Cooperative Learning*, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mampu menyusun program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dengan benar.
2. Melalui metode pembelajaran presentasi, peserta didik dapat menyajikan hasil telaah dalam menyusun program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 siswa (termasuk di dalamnya presensi siswa)
2. Apersepsi diberikan dengan guru memberikan pertanyaan-pertanyaan stimulus kepada siswa 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 latihan menggunakan flipchart dan bermain games tebak gambar dengan siswa untuk memberika gambaran contoh-contoh latihan sederhana untuk 6 macam komponen kebugaran jasmani
2. Guru membagi kelas menjadi 6 kelompok
3. Maing-masing kelompok bertugas melaksanakan diskusi mengenai komponen kebugaran jasmani (1 kelompok 1 komponen). Yang ahrus didiskusikan adalah :
  - Nama komponen kebugaran jasmani
  - Apa maksudnya
  - Latihan apa saja untuk meningkatkan komponen tersebut
  - Contoh pengukurannya
4. Setelah diskusi, setiap kelompok melakukan presentasi singkat di depan kelas.
5. Kelompok lain memperhatikan dan berhak mengajukan pertanyaan kepada kelomok yang melakukan presentasi
6. Guru melakukan konfirmasi pada jawaban dan materi presentasi yang dilakukan oleh siswa
7. Guru memberikan kesempatan kepada siswa 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 siswa menyimpulkan materi pembelajaran dengan guru memberikan pertanyaan pertanyaan stimulus untuk dilanjutkan oleh siswa.
2. Guru memberikan informasi mengenai materi selanjutnya yang akan dibahas.
3. Kelas ditutup dengan salam

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

1. Penilaian Sikap (pengamatan dan rekaman sikap selama proses diskusi dan presentasi)
2. Penilaian Kognitif (
3. Penilaian Keterampilan (Penilaian unjuk diri saat presentasi )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Sine, 5 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

**Drs. CATUR SUTONI SIDIK**  
NIP. 19640120 199003 1 009

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