

**(RPP)RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
CALON GURU PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Ponorogo  
 Kelas / Semester : XI / I  
 Tema : Kebugaran Jasmani  
 Sub Tema : VO2 max  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode Problem Base Learning, peserta didik dapat

1. Memahami tentang konsep kebugaran jasmani
2. Mamahami komponen-komponen kebugaran jasmani
3. Mampu mempraktekan pengukuran kebugaran jasmani dengan mengukur VO2 max dengan metode cooper tes

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Model Pembelajaran Problem Base Learning</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan peserta didik dalam baik secara psikis maupun fisik</li> <li>• Dipimpin berdoa untuk keselamatan dan kebermanfaatan kegiatan pembelajaran</li> <li>• Mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Melakukan apersepsi dengan membandingkan pentingnya kebugaran jasmani</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang akan dicapai pada hari itu</li> <li>• <i>Melontarkan pertanyaan pemantik tentang kebugaran jasmnai dan salah satu komponen kebugaran jasmani</i></li> </ul>	3 menit

<b>inti</b>	<b>Stimulation</b> <b>Identifikasi</b> <b>masalah</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara individu dan berkelompok (<b>4C</b>) <i>Melihat dan membaca informasi</i> tentang dunia kerja atau industry dalam merekrut karyawan selalu mengadakan tes dan membuat catatan atau laporan <i>dengan jujur, disiplin dan tanggungjawab</i></li> </ul>	<b>5 menit</b>
	<b>Identifikasi</b> <b>masalah</b>	<b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang mengapa dunia kerja dan industry dalam merekrut karyawan selalu ada tes kebugaran jasmani dan bagaimana cara mengukur tingkat kebugaran seseorang</li> </ul>	
	<b>Data collection</b>	<b>Mencoba</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencoba mengukur kebugaran jasmani seseorang dengan metode cooper tes dengan penuh kemandirian dan tanggung jawab</li> </ul>	
	<b>Verification</b>	<b>Menalar</b> Menemukan meningkatkan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya	

	<b>Generalisasi</b>	<b>Mengkomunikasikan</b> Siswa secara bergantian mempresentasikan tingkat kebugaran masing masing dan mencari solusi bagaimana meningkatkan kebugaran masing-masing siswa	
<b>Penutup</b>		<b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Motivasi</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<b>2 menit</b>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Penilaian

No	Soal	Scor
1	Apa yang dimaksud kebugaran jasmani ?	25
2	Apa yang dimaksud dengan VO2 max?	25
3	Refi Yuliargana dalam mengikuti seleksi perusahaan PT. UDO JAYA diwajibkan menegkuti tes kebugaran. Dia mampu berlari sejauh 3000 meter selama 12 menit. Berapa VO2 Max Refi ? dan gimana tingkat kebugarannya ?	50
	<b>Jumlah</b>	<b>100</b>

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh} \times 100}{100}$$

Ponorogo, 17 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

SHAIFUL ABIDIN, M.Pd  
NIP. 19801207 200801 1 010