

**(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

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

inti	Stimulation Identifikasi masalah	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Secara individu dan berkelompok (4C) <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> 	5 menit
	Identifikasi masalah	Menanya <ul style="list-style-type: none"> • 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 	
	Data collection	Mencoba <ul style="list-style-type: none"> • Mencoba mengukur kebugaran jasmani seseorang dengan metode cooper tes dengan penuh kemandirian dan tanggung jawab 	
	Verification	Menalar Menemukan meningkatkan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya	

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

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
	Jumlah	100

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

Ponorogo, 17 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

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