

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	SMAN 29 Jakarta
Kelas/Semester	X / Ganjil
Tema	Kebugaran Jasmani
Topik	Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Kompetensi Dasar	3.1. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan komposisi tubuh) menggunakan instrumen terstandar. 4.1. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan komposisi tubuh) menggunakan instrumen terstandar.
Indikator	1. Menganalisis konsep dan mempraktekkan latihan daya tahan. 2. Menganalisis konsep dan mempraktekkan latihan kekuatan. 3. Menganalisis konsep dan mempraktekkan latihan kelenturan. 4. Menganalisis konsep komposisi tubuh. 5. Menganalisis dan mempraktekkan hasil latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani.
Pembelajaran ke	2 (kedua)
Alokasi Waktu	2x45 menit / @10 menit
A. TUJUAN PEMBELAJARAN	
Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode demonstrasi dan penugasan, peserta didik dapat mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan beserta contohnya, dan mengetahui konsep pengukuran kebugaran jasmani.	
B. KEGIATAN PEMBELAJARAN	
1. Pendahuluan (1 menit)	
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran serta memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin. • Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan materi sebelumnya. • Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh dengan mempelajari tema : Kebugaran Jasmani. 	
2. Inti (8 menit)	
Literasi	Pada pertemuan sebelumnya Peserta didik diberikan bahan bacaan dan melakukan pengamatan terkait materi Kebugaran Jasmani.
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin tentang pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang di sajikan pada materi Kebugaran Jasmani.
Collaboration	Peserta didik dibentuk 6 (enam) kelompok, mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi Kebugaran Jasmani.
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelompok lain, kemudian ditanggapi oleh kelompok lain
Creativity	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Kebugaran Jasmani. • Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan embali hal-hal yang belum dipahami dan memberikan kesempatan untuk berargumentasi apabila berbeda pendapat.
3. Penutup (1 menit)	
Peserta Didik	Membuat rangkuman pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
Guru	Merefleksi kegiatan pembelajaran, memberikan penghargaan atau pujian kepada peserta didik atau kelompok yang kinerjanya baik, menyampaikan materi pembelajaran berikutnya, mengucapkan salam dan doa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN	
Sikap	Sportivitas : Melalui observasi selama pembelajaran.
	Kerjasama : Melalui observasi selama pembelajaran.
	Tanggung Jawab : Melalui observasi selama pembelajaran.
Pengetahuan	Tes lisan dan tes tulis dalam bentuk uraian.
Ketrampilan	Praktek dan rubrik.

Jakarta, 01 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran



Yayan Darmana, S.Pd

NIKI : 1004719

Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan.

Pengertian kebugaran jasmani (physical fitness) adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kecapekan yang berarti.

Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari – hari.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) komponen kebugaran dikelompokkan menjadi:

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power kelincahan dan perasaan gerak.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan :

1. Daya tahan jantung – paru / aerobik (cardiorespiratory endurance)

Daya tahan aerobik Menurut Rusli Lutan (2003: 64) adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu. Contoh bentuk latihannya antara lain bermain skipping dan berlari.

2. Kekuatan daya tahan otot (Strenght)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan atau kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Contoh bentuk latihannya antara lain sit-up, push-up, atau back-up.

3. Kelentukan (Flexibility)

Daya lentur adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktivitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Contoh bentuk latihannya antara lain yoga, atau senam.

4. Komposisi tubuh (composition body)

Komposisi tubuh adalah persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak. Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (total body fat), jaringan bebas lemak (fatfree mass), mineral tulang (bone mineral), dan cairan tubuh (body water). Dua komponen komposisi tubuh yang paling umum diukur adalah jaringan lemak tubuh total dan jaringan bebas lemak (Williams, 2007).

Program Latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani

No	Komponen kebugaran Jasmani	Bentuk Latihan	Repetisi	Set	Durasi
1.	Kekuatan otot	1.Push up	15(PA), 10(PI)	3	2 menit (PA)/3 menit (PI)
		2. Sit Up	15(PA), 10(PI)	3	2 menit (PA)/3 menit (PI)
		3. Back Up	15(PA), 10(PI)	3	2 menit (PA)/3 menit (PI)
2.	Daya tahan jantung	Skipping	15	1	15 menit (PA)/20 menit (PI)
		Lari	1	1	4 km (PA)/3 km (PI)

Lampiran 2 : Instrumen Penilaian

A. Lembar Pengamatan Sikap Diskusi

Mata Pelajaran : PJOK Semester : 1
 Kelompok : Kelas : X

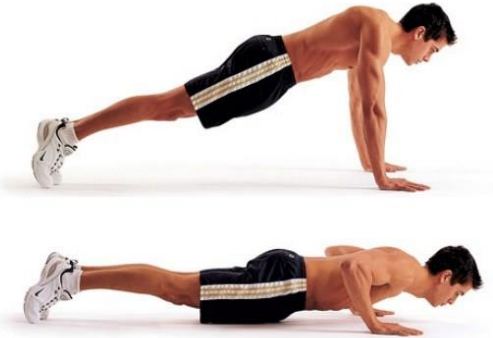
No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai			Nilai
		Sportivitas	Kerja sama	Tanggung jawab	
1.					
2.					
3.					
Dst.					

Petunjuk pemberian nilai

No	Aspek Penilaian	Petunjuk
1.	Sportivitas	1. Kurang sportivitas 2. Cukup dalam sportivitas 3. Baik dalam sportivitas 4. Sangat baik dalam sportivitas
2.	Kerja sama	1. Kurang kerja sama dalam diskusi 2. Cukup kerja sama dalam berdiskusi 3. Baik kerja sama dalam berdiskusi 4. Sangat kerja sama dalam berdiskusi
3.	Tanggung Jawab	1. Kurang tanggung jawab dalam diskusi 2. Cukup bertanggung jawab 3. Baik dalam tanggung jawab 4. Sangat bertanggung jawab

B. Lembar Kerja Peserta Didik

Kelas/Semester : X/1
 Mata Pelajaran : PJOK
 Tugas : Amatilah gambar-gambar dibawah ini.
 Kemudian jelaskan kegiatan apa yang dilakukan!

Gambar	Penjelasan
	



C. Lembar Observasi Keterampilan Presentasi

Kelas/Semester : X/1
Mata Pelajaran : PJOK

No	Aspek yang dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Keterampilan penyajian materi				
2	Kesesuaian dalam demonstrasi				
3	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
4	Kesesuaian isi dengan materi				