

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI KALIBARU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Pengukuran kebugaran Jasmani
Pembelajaran ke : Pertemuan ke 12
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (4 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)
 - a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
 - b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
 - c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk *game* (bermain gerobak dorong).
2. Kegiatan Inti (70 Menit)
 - a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).
 - b. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan.
 - c. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok.
 - d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
 - e. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru.
 - f. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
 - g. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
 - h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3. Kegiatan Penutup (10 Menit)
 - a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
 - b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
 - c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap: Observasi dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan: Tes tulis dan penugasan
3. Penilaian Keterampilan: Praktek/Rubrik

Mengetahui,
Kepala SMK Negeri Kalibaru

Magiyono,M.Pd
NIP. 19680407 199103 1 007

Banyuwangi, 1 Pebruari 2021
Guru Mata Pelajaran

Ekowahyudiono,S.Pd
NIP. 19700222 200801 1 013