

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / II
Tema	: Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Sub Tema	: Tes Kebugaran Jasmani
Pembelajaran	: 2
Alokasi Waktu	: 45 Menit X 3

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Untuk mengukur kapasitas fisik dan menentukan tingkat kebugaran jasmani (daya tahan tubuh)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tes lari cepat 60 M (interval 5menit) interval Latihan 85 – 90 %
2. Tes angkat tubuh (30 detik putri dan 60 detik putra)
3. Tes baring duduk (60 detik)
4. Tes loncat tegak (60 detik)
5. Tes lari jauh 1000 M putri dan 1.200 M putra

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Jelaskan manfaat kebugaran jasmani
2. Jelaskan cara melakukan tes angkat tubuh
3. Siswa kesanggupan melakukan / merasakan kelebihan dan kekurangan pada dirinya.