

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 Sompak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / Genap  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 x 20 Menit (2 kali pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1.	3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Menganalisis</b> bentuk latihan kekuatan</li><li>• <b>Menentukan</b> variasi dan kombinasi latihan kekuatan dalam bentuk sederhana tanpa menggunakan alat</li></ul>

2.	4.5 Mempraktikan Latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk Kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar	• <b>Membuat</b> video variasi dan kombinasi latihan kebugaran jasmani (kekuatan / daya tahan) dalam bentuk sederhana
----	--	---

### C. Tujuan pembelajaran

#### Pertemuan pertama :

Melalui kegiatan pembelajaran **Sinkronus (Google Zoom atau Google Meet)** dan **Asinkronus (Google Classroom) :**

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran.
3. Melalui menyimak video dan membaca Handout, Peserta didik dapat menganalisis bentuk-bentuk latihan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani.
4. Setelah memahami macam-macam bentuk latihan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani, peserta didik dapat menentukan latihan kekuatan apa saja yang cocok dilakukan dalam bentuk sederhana tanpa menggunakan alat.

**D.** Peserta didik membuat variasi dan kombinasi latihan kebugaran jasmani khususnya kekuatan atau daya tahan (pilih salah satu) dalam bentuk sederhana tanpa menggunakan alat. Materi pembelajaran

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas Pengembangan latihan kebugaran jasmani

#### 2. Materi Pembelajaran Remedial

Aktivitas Pengembangan latihan kebugaran jasmani

### E. Pendekatan, strategi dan metode

Pendekatan : Saintifik, Keterampilan abad 21, ICT, TPACK  
 Model : Project Base Learning  
 Metode : Ceramah, Diskusi, dan Penugasan

### F. Media dan Alat Pembelajaran

#### a. Media pembelajaran

1. Video pembelajaran yang berisi model yang memperagakan latihan kebugaran jasmani (kekuatan dan daya tahan)
2. Whats App
3. **Google Classroom**
4. **Google Zoom** atau **Google Meet**
5. **Google Form**

## b. Alat pembelajaran

1. Alat elektronik (Smart Phone/Laptop)

## G. Sumber belajar

- a. Buku Pegangan Guru Kelas XI.

Link: <http://bit.ly/BukuGuruPJOK>

- b. Buku Pegangan Siswa Penjaskes SMA Kelas 11.

Link: <http://bit.ly/buku-paket-pjok-XI>

- c. **Video** latihan kebugaran jasmani (**Youtube**):

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qQ9tOHGGEp8>

[https://www.youtube.com/watch?v=gWH\\_39bDF50](https://www.youtube.com/watch?v=gWH_39bDF50)

- d. Handout (**google drive**)

Link: <http://bit.ly/Bahan-ajar-KB-XI>

## H. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Kegiatan pembelajaran		Alokasi Waktu
Pendahuluan		
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sehari sebelum pembelajaran dimulai, guru membagikan agenda yang berisi tentang apa saja yang diperlukan untuk proses pembelajaran yang akan dilaksanakan esok hari melalui grup WA. Termasuk pemberitahuan pelaksanaan video conference.( Integrasi ICT )</li><li>2. Kelas dibuka melalui whatsapp grup (WAG) dan mengajak peserta didik untuk teleconference melalui <b>google meet</b>. Link: <a href="http://bit.ly/ruang-kolaborasi">http://bit.ly/ruang-kolaborasi</a></li><li>3. Guru mengucapkan salam dan meminta peserta didik untuk memimpin Doa (<b>Religius</b>)</li><li>4. Guru menanyakan kondisi peserta didik dan mengecek kehadiran peserta didik melalui link google form berikut ini: <a href="http://bit.ly/absensi-harian-ximia">http://bit.ly/absensi-harian-ximia</a></li></ol>	10 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</li><li>2. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran</li><li>3. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam tujuan pembelajaran)</li></ol>	
Motivasi	<p>➤ Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat materi hari ini bagi kesehatan dan kebugaran.</p>	

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=76_kvCU3-aE">https://www.youtube.com/watch?v=76_kvCU3-aE</a> ➤ Guru kembali menjelaskan manfaat dari kegiatan aktivitas kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari	
<b>Kegiatan Inti</b>		
<b>Tahap 1</b>  Pemberian rangsangan (Stimulation)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati <b>video</b> yang di tayangkan melalui <b>Google Zoom</b> atau <b>Google Meet</b> yang telah di persiapkan guru  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BS2i7SKJl9I">https://www.youtube.com/watch?v=BS2i7SKJl9I</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2Kak5ko">https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2Kak5ko</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DXsQtBkztic">https://www.youtube.com/watch?v=DXsQtBkztic</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NtYVVa_ncfs">https://www.youtube.com/watch?v=NtYVVa_ncfs</a> </li> <li>2. Guru menugaskan peserta didik untuk memperhatikan <b>video</b> dengan seksama dan teliti</li> <li>3. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca materi yang telah dipersiapkan guru sebagai informasi lain ( <b>handout</b> ) <a href="http://bit.ly/Bahan-ajar-KB-XI">http://bit.ly/Bahan-ajar-KB-XI</a></li> <li>4. Peserta didik menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait latihankebugaran jasmani</li> <li>5. Peserta didik mendengar pemaparan materi konsep kebugaran jasmani dan bentuk latihan kebugaran jasmani</li> </ol>	20 menit
<b>Tahap 2</b>  Pernyataan / Identifikasi masalah (Problem Statement)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik <b>mendiskusikan</b> untuk <b>menentukan</b> bentuk latihan kebugaran jasmani yang menarik dan mudah untuk dilakukan dirumah</li> <li>2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang macam-macam latihankekuatan, daya tahan, kelenturan           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang perlu diperhatikan dalam melakukan aktivitas jasmani ?</li> <li>• Mengapa kita harus melakukan TKJI ?</li> <li>• Apa saja latihan yang cocok di terapkan dalam masa pandemic?</li> </ul> </li> <li>3. Guru membantu memberikan jawaban persoalan dengan memberikan jawaban sesuai video yang diberikan</li> <li>4. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan karakter yang diharapkan seperti, disiplin, religious, kerja sama, percaya diri dan kerja keras</li> </ol> <p><i>*Communication</i>  <i>*Critical Thinking</i></p>	
<b>Tahap 3</b>  Pengumpulan data(Data Collection)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik <b>membuat</b> latihan kombinasi kebugaran jasmani (kekuatan dan daya tahan) sesuai dengan hasil diskusi yang di dapat serta penjelasan guru secara individu maupun berpasangan dengan</li> </ol>	

	<p>percaya diri dan hasilnya <b>divideokan</b> untuk penilaian.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik menyimak petunjuk atau rambu-rambu dalam menyusun produk, yaitu, meliputi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• waktu pembuatan produk kurang lebih selama 5 hari</li> <li>• video latihan berupa latihan yang menarik dan sederhana tanpa menggunakan alat yang dapat dilakukan dirumah</li> <li>• video di sertai penjelasan singkat tentang gerakan yang dilakukan.</li> </ul> </li> <li>3. Guru mengakhiri kegiatan google meet dan dilanjutkan dengan kegiatan mandiri oleh peserta didik sesuai dengan petunjuk yang disampaikan guru.</li> <li>4. Peserta didik menyusun langkah-langkah dalam membuat video latihan kekuatan dan daya tahan dalam LKPD yang telah disiapkan.</li> </ol> <p><i>*Creative</i> <i>*Communication</i></p>	
<p><b>Tahap 4</b> Menyusun jadwal pelaksanaan proyek</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Produk dikumpulkan melalui google classroom, dengan tautan link pada google classroom.</li> <li>2. Peserta didik mengerjakan proyek sesuai langkah-langkah yang telah mereka susun melalui LKPD yang telah di bagikan melalui Google classroom</li> <li>3. Peserta didik melaporkan perkembangan proyek yang mereka buat dengan cara memfoto dan mengupload melalui google classroom.</li> </ol> <p><i>*Critical Thinking</i> <i>*Problem Solving</i></p>	
<p><b>Tahap 5</b> menguji hasil</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdasarkan pengumuman yang disampaikan guru melalui <b>google classroom</b> atau <b>Whats App</b>, peserta didik bergabung kembali ke <b>google meet</b></li> <li>2. Peserta didik mempresentasikan perkembangan proyek yang mereka buat</li> <li>3. Dari presentasi yang telah dipaparkan, peserta didik lainnya memberikan tanggapan atau masukan.</li> </ol>	
<p><b>Tahap 6</b> Menarik simpulan/genera lisasi (Generalization)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah semua peserta didik melakukan presentasi terhadap hasil dari penyusunan latihan kekuatan dan daya tahan secara sederhana dan menarik, peserta didik menyimpulkan cara menjaga kebugaran tubuh di masa pandemi dengan sederhana dan mudah dilakukan dirumah tanpa menggunakan alat.</li> </ol>	

	2. Guru menanggapi dan memotivasi keberanian peserta didik dalam mempresentasikan hasil karyanya.  <i>*Critical Thinking</i> <i>*Communication</i>	
Kegiatan Penutup		
Penutup	<p>(a) Peserta didik Bersama-sama guru melakukan review dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan melalui <b>Google Meet</b></p> <p>(b) Peserta didik dan guru bersama-sama mengapresiasi keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras</p> <p>(c) Guru menyampaikan penguatan materi</p> <p>(d) Guru menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya (<b>Pertemuan ke dua</b>)  “ Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas.  Memberikan penghargaan untuk materi kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. “</p> <p>(e) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menutup pembelajaran dengan menyiapkan kelas dan berdoa melalui Google Meet ( <b>religious</b> )</p> <p>(f) Guru Bersama peserta didik mengakhiri proses pembelajaran dengan mengucapkan salam.</p>	10 enit

## I. Lembar LKPD

Petunjuk pengerjaan

- 1) Baca dan pahami materi / bahan ajar yang telah diberikan (download materi / buku paket)
- 2) Simak video yang telah disampaikan pada link diatas.
- 3) Diskusi di grup wa / google classroom
- 4) Kerjakan soal yang telah diberikan pada WAG atau tautan di google classroom. Link:  
<http://bit.ly/soal-KB-XI>

## J. Penilaian Hasil Belajar

Aspek yang dinilai adalah:

1. Penilaian sikap : Observasi sikap disiplin dan tanggung jawab.
2. Penilaian pengetahuan : Menggunakan tes pilihan ganda melalui google form.
3. Penilaian keterampilan : Penilaian Projek dengan video keterampilan lari jarak pendek.

(Terlampir)

## K. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

(Terlampir)

Sompak, Mei 2021

Mengetahui  
Kepala SMAN 1 Sompak



Jorae, S.Pd  
NIP. 19690918 200312 1 007

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters and a long horizontal stroke.

M. Arif Wahyupurnomo, S.Pd  
NIP. 19920717 201902 1 003

## LAMPIRAN

### LKPD

#### TUGAS KELOMPOK

Materi kebugaran jasmani ( kekuatan, daya tahan, kelenturan)

Petunjuk:

1. Tiap kelompok terdiri dari minimal 2 orang, maksimal 4 orang.
2. Kreasikan video sekreatif kalian. Boleh ditambahkan musik, tulisan agar mengindahakan video kalian.
3. Video dikumpulkan paling lambat tanggal 5 Juni 2021 dan di upload melalui google classroom <http://bit.ly/kelasXIMIA>. Sertakan nama-nama kelompok kalian.

Tugas

1. Carilah informasi dan amati baik itu video atau buku macam-macam latihan kebugaran jasmani
2. Presentasikan dalam bentuk video bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan paru-paru dan jantung, kelenturan) beserta penjelasannya?

## Penilaian

### Penilaian Pembelajaran

#### a. Teknik penilaian

##### (a) Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Elfry	75	75	50	75	275	68,75	C
2	Hariyadi	75	75	75	75	...	...	...

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

## (2) Pengetahuan

Penugasan soal pilihan ganda melalui **Google form** di **Googleclassroom**

Penilaian dilakukan dengan memberikan tugas berupa kuis yang kemudian akan diberikan nilai sesuai dengan hasil yang dikerjakan oleh siswa.

Terdapat 10 soal pilihan ganda dengan 5 opsi yang tertera. Apabila benar maka siswa akan memperoleh skor 10, namun apabila salah, siswa mendapat nilai 0.

Benar	Skor
1	10
2	20
3	30
4	40
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	100

*Siswa memenuhi KKM apabila mencapai nilai 80*

## (3) Keterampilan

Melakukan variasi latihan teknik passing atas dengan mengirimkan hasil video sebagai tugas keterampilan melalui **WA** atau **Google Class Room**

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

### a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Keterangan :

1. Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila dua indikator yang dilakukan benar
2. Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila satu indikator yang dilakukan benar
3. Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila tidak satupun indikator yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 9

Nilai = (skor yang diperoleh peserta didik : jumlah skor maksimal) X 100

## Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

