

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran : PJOK
Sekolah : SMA Negeri 20 Seram Bagai Barat
Kelas/Semester : X / Ganjil

Materi : Pengukuran Tingkat Kebugaran
Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 45 menit)

Kompetensi Inti

- 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”
- 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
- 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

Kompetensi Dasar & Indikator Hasil Pembelajaran

Kompetensi Dasar :

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan, dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan, dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar

Indikator :

- Menjelaskan komponen – komponen gerakan kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani)
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan latihan gerakan kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat memahami konsep dan bentuk latihan kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan).
- Siswa secara terampil mempraktikkan hasil analisis konsep dan bentuk latihan kebugaran jasmani (kekuatan , daya tahan, kelenturan, dan kelincahan) dengan baik dan benar.
- Mengukur tingkat kebugaran jasmani tingkat SMA.

Model & Metode Pembelajaran

Model :

- Discovery Learning

Metode :

- Ceramah bervariasi
- Diskusi kelompok
- Demonstrasi

Materi Pembelajaran

- Konsep kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan)
- Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan)
- Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Guru memberi salam
- Berdoa
- Guru melakukan presensi
- Guru melakukan apersepsi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan diajarkan

Kegiatan Inti

Pertemuan 1

- Guru menyampaikan pertanyaan-pertanyaan sederhana untuk mendapat informasi tentang aktivitas kebugaran jasmani yang pernah dilakukan siswa
- Guru memberikan penjelasan terkait gambaran umum aktivitas kebugaran jasmani
- Guru menjelaskan keterkaitan pengalaman siswa dengan materi, Guru membagi siswa dalam 4 (empat) kelompok secara acak
- Setelah siswa duduk dalam kelompoknya masing-masing guru memberikan penjelasan terkait materi dan tugas kelompok yang harus diselesaikan
- Siswa mengerjakan tugas kelompoknya sesuai waktu yang diberikan oleh guru
- Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompoknya
- Masing-masing kelompok mempraktekan bentuk latihan kebugaran jasmaninya
- Kelompoknya lainnya melakukan pengamatan dan memberikan masukan

Kegiatan Penutup

- Guru meminta siswa menyimpulkan konsep dan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan bahasa yang sederhana
- Guru melakukan evaluasi konsep dan bentuk latihan kebugaran jasmani yang dilakukan siswa serta memberikan motivasi agar siswa dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara mandiri dan rutin.
- Memberikan penugasan mandiri kepada siswa

Penilaian

Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
Melalui tes pilihan ganda tentang konsep kebugaran jasmani dan menganalisis bentuk latihan kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan	Penilaian Keterampilan melalui mempraktikkan bentuk latihan dan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian Keterampilan	Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Elpapatih, November 2021
Guru Mata Pelajaran,

Dominggas Akerina, S.Pd
NIP. 197612082006042023

Dominggas Akerina, S.Pd
NIP. 197612082006042023

1. Penilaian

1) Lembara Pengamatan Sikap

NO	TANGGAL	NAMA SISWA	CATATAN	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT

2) Tes Pengetahuan

Tes Tertulis

1. Aktivitas kebugaran jasmani berisi aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk latihan yang dapat dilakukan jika seseorang ingin meningkatkan kekuatan otot lengan adalah?
 - a. Pull Up
 - b. Phus Up
 - c. Jogging
 - d. Squat Jump
 - e. Lari 60 M
2. Daya tahan atau endurance adalah salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting. Untuk meningkatkannya seseorang dapat melakukan beberapa bentuk latihan kecuali.....
 - a. Joging
 - b. Bersepeda
 - c. Fartlek
 - d. Lari lintas medan
 - e. Squat berbeban
3. Aktivitas kebugaran jasmani harus dilakukan secara rutin. Seberapa rutin seseorang harus melakukannya agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga?
 - a. Satu hari sekali
 - b. Dua hari sekali
 - c. Tiga hari sekali
 - d. Empat hari sekali
 - e. Semua benar
4. Lari zig zag adalah bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan untuk meningkatkan komponen?
 - a. Kekuatan
 - b. Kelenturan
 - c. Daya tahan jantung paru
 - d. Keseimbangan
 - e. Kelincahan

3) Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

TKJ Putra Usia 16-19 Tahun

Phull Up	Sit Up	Squat	Lari 1200 M	Skor
≥ 41	≥ 73	≥ 46	≤ 3'14'	5
30 - 40	60 - 72	36-45	3'15" - 4'25"	4
21 - 29	50 - 59	26-35	4'26" - 5'12"	3
10 - 20	30 - 49	16-25	5'13" - 6'33"	2
0 - 9	0 - 29	0-15	≥ 6'34"	1

TKJ Putri Usia 16-19 Tahun

Phull Up	Sit Up	Squat	Lari 1200 M	Skor
≥ 16	≥ 29	≥ 35	≤ 3'52'	5
11 - 15	20 - 28	26 - 34	3'53" - 4'56"	4
7 - 10	10 - 19	17 - 25	4'57" - 5'58"	3
2 - 6	3 - 9	08 - 16	5'59" - 7'23"	2
0 - 1	0-2	0 - 07	≥ 7'24"	1

Konversi Nilai TKJ

Jumlah Nilai	Klasifikasi
18-20	Baik Sekali
15-17	Baik
12-14	Cukup Baik
9-11	Kurang
6-8	Kurang Sekali