

- Nama pembuat Rencana Pembelajaran : Prama Ramadani Putranto
- Nama Sekolah/Instansi pembuat Rencana Pembelajaran. : SMA Negeri 1 Ungaran
- Surel pembuat Rencana Pembelajaran. : pramaputranto93@gmail.com
- Rencana Pembelajaran untuk jenjang apa dan kelas berapa : SMA/XII (DUA BELAS)
- Topik/Tema Pembelajaran : Kebugaran Jasmani

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )**

Sekolah : SMA N 1 Ungaran  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII/1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Sub Materi : Penyusunan Program Latihan Kebugaran Jasmani  
 Pertemuan : Pertemuan I  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

### **A. KOMPETENSI INTI :**

- KI. 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.  
 KI. 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.  
 KI. 3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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.  
 KI. 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### **B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>INDIKATOR KOMPETENSI</b>	<b>PENCAPAIAN</b>
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	3.5.1 Menganalisis program latihan pengembangan kebugaran jasmani secara sederhana terkait kesehatan dan ketrampilan dengan prinsip FITT ( <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i> )	
4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.	4.5.1 Mempraktikkan penyusunan program latihan kebugaran jasmani secara sederhana terkait dengan kesehatan dan ketrampilan dengan prinsip FITT ( <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i> )	

### **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik dapat menganalisis dan membuat program latihan kebugaran jasmani secara sederhana dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) dengan baik dan benar.

### **D. MATERI PEMBELAJARAN**

#### **Pertemuan I :**

1. Definisi kebugaran jasmani dan komponen-komponen kebugaran jasmain terkait dengan kesehatan dan ketrampilan.
2. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani
3. Kebutuhan olahraga di masa pandemi untuk meningkatkan imunitas.
4. Pelaksanaan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik dan benar.
5. Penyusunan program latihan kebugaran jasmani dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*)

### **E. PENDEKATAN, MODEL, METODE PEMBELAJARAN**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Discovery Learning
3. Metode Pembelajaran Jarak Jauh dengan Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan

### **F. MEDIA, ALAT, DAN SUMBER BELAJAR**

1. Ruang kelas
2. Papan tulis
3. Alat tulis
4. Jaringan internet
5. <https://www.kompasiana.com/pramaramadaniputranto1437/5f190325097f36027d371112/tidak-ada-alasan-untuk-tidak-menjaga-kebugaran-jasmani> (**Sumber Belajar**)

### **G. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **1. PENDAHULUAN**

- Guru memberi salam kepada peserta didik yang ada di dalam kelas.
- Pembelajaran diawali dengan berdoa bersama
- Guru melakukan presensi kehadiran peserta didik
- Apersepsi : Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari dan Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.

## 2. KEGIATAN INTI

- Peserta didik mengamati fenomena yang terjadi di masyarakat mengenai kebutuhan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi (**Mengamati**)
- Peserta didik menanya mengenai ragam hal terkait bagaimana cara yang baik dan benar dalam meningkatkan kebugaran jasmani sehingga imunitas tubuh menjadi lebih baik di masa pandemi. (**Menanya**)
- Peserta didik mengidentifikasi ragam komponen-komponen kebugaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan ketrampilan beserta model-model latihannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (**Menalar**)
- Peserta didik mengetahui kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam melakukan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan mencoba menyusun program latihan sederhana dalam pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) (**Mengasosiasi**)
- Peserta didik menyampaikan hasil program latihan kebugaran jasmani yang telah disusun dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*). (**Mengkomunikasikan**)

## 3. PENUTUP

- Guru melakukan evaluasi terkait dengan program latihan yang telah disusun oleh peserta didik.
- Guru dan peserta didik melakukan **refleksi** pembelajaran yang telah dilalui dengan mengajukan pertanyaan mengenai bagaimana penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang baik dan benar beserta manfaat yang akan didapat.
- Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa bersama, seraya mensyukuri nikmat Tuhan dan memohon keberkahan ilmu yang telah dipelajari bersama-sama.

## H. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. SIKAP : Observasi

#### Lembar Observasi Penilaian Sikap Peserta Didik

No	Nama Peserta Didik	Disiplin	Tanggung Jawab	Sportif	Sopan Santun	Jumlah Skor	Predikat
1							
2							
3							
4							

**Keterangan Skor :**

- 5 : Sangat Baik
- 4 : Baik
- 3 : Cukup
- 2 : Kurang
- 1 : Sangat Kurang

**Jumlah Skor dan Predikat :**

- 17 – 20 : Sangat Baik
- 13 – 16 : Baik
- 9 – 20 : Cukup
- 5 – 8 : Kurang
- 1 – 4 : Sangat Kurang

**2. PENGETAHUAN : Tes Tertulis****Soal Tes Tertulis**

No	Soal	Skor
1	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!	25
2	Identifikasi perbedaan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan!	25
3	Jelaskan prinsip FITT dalam penyusunan program latihan!	25
4	Analisislah bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler!	25

**Skor Total : 100**

- 3. PRAKTIK** : Peserta didik praktik menyusun program latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*)

**Rubrik Penilaian Praktik Menyusun Program Latihan Kebugaran Jasmani**

<b>NO</b>	<b>UNSUR PENILAIAN</b>	<b>SKOR</b>
<b>1</b>	Terdapat Keterangan Frekuensi Latihan	
<b>2</b>	Terdapat Keterangan Intesitas Latihan	
<b>3</b>	Terdapat Keterangan Waktu Latihan	
<b>4</b>	Terdapat Keterangan Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Sesuai	
<b>TOTAL SKOR</b>		

Keterangan Skor :

- 5 : Sangat Sesuai
- 4 : Sesuai
- 3 : Cukup
- 2 : Kurang Sesuai
- 1 : Tidak Sesuai

**Penghitungan Nilai Akhir : Total Skor/20 x 100**

**Guru PJOK**

**Prama Ramadani P, S.Pd., M.Pd.**