

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Andong  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : XI / Gasal  
 Materi Pokok : **Kebugaran Jasmani**  
 Alokasi Waktu : 6 x 3 JP

### A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar dan Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Sikap Spiritual	Kompetensi Sikap Sosial
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif, dan proaktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran/Indikator
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat : 1. Memahami hakikat kebugaran jasmani 2. Mendeskripsikan komponen-komponen kebugaran jasmani 3. Memahami dan mempraktikkan latihan kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, dan koordinasi
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4. Memahami dan mempraktikkan tes kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, daya tahan, dan kekuatan

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Nilai PPK, Literasi, 4C, HOTS
Pendahuluan	1. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik melalui forum diskusi, dan memastikan semua siswa sudah hadir untuk mengikuti pembelajaran daring, dilanjutkan dengan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu. 2. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. 3. Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat. 4. Guru mengingatkan kembali kepada siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas fisik dan memulai olah raga. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan..	Religius/agama  Rasa Ingin Tahu
Inti	1. Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan. 2. Selama kegiatan inti pembelajaran, secara mandiri peserta didik melakukan pengamatan video yang diberikan. 3. Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, siswa bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual. 4. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat. 5. Pada saat peserta didik melakukan gerakan, peserta didik diminta untuk menuliskan kendala-kendala yang dihadapi dan mendiskusikannya dalam forum.	Literasi Rasa ingin tahu  <i>Collaborative</i>  <i>Creativity</i>  <i>Comunicative</i> HOTS
Penutup	1. Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dilakukan secara mandiri oleh peserta didik dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan dan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula. 3. Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya. 4. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran peserta didik dan guru berdoa.	<i>Dicipline</i>

### C. Media Pembelajaran, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

1. **Media** : Worksheet atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian, internet dan LMS (moodle)
2. **Alat/Bahan** : video tentang aktivitas kebugaran jasmani
3. **Sumber belajar**
  - a. Sumaryoto & Soni Nopembri. 2017. *PJOK (edisi revisi)*. Jakarta: Kemendikbud.
  - b. Muhajir. 2017. *PJOK Untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
  - c. Internet

### D. Penilaian

1. Pengetahuan Bentuk soal : Tertulis uraian/pilgan
2. Keterampilan : Unjuk kerja (video)



Mengetahui,  
 Kepala Sekolah  
 Drs. Daryanto  
 NIP. 196101011988031016

Andong, Juni 2020  
 Guru Mata Pelajaran

*Anita Mardu*  
 Anita Mardu, S.Pd.  
 NIP. 198203142009032009

**LAMPIRAN**

**1. Materi**

- A. Hakikat Kebugaran Jasmani
- B. Latihan Kebugaran Jasmani
- C. Tes dan Pengukuran Latihan Kebugaran Jasmani

**2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran**

**a. Penilaian pengetahuan**

**1) Soal**

- a) Tulislah komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan!
- b) Tulislah komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan!
- c) Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan bereaksi!
- d) Tuliskan bentuk-bentuk latihan koordinasi!
- e) Bagaimanakan cara melakukan pengukuran power otot tungkai?!

**2) Instrumen Penilaian Pengetahuan**

**KKM : 75**

No	Nama peserta didik	Kesesuaian Jawaban	Nilai
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**Keterangan**

**<75 = kurang baik**

Jika jawaban pertanyaan kurang dijawab dengan tepat

**75-79 = cukup baik**

Jika jawaban pertanyaan cukup dijawab dengan tepat

**80-89 = Baik**

Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan tepat

**90-100 = Sangat Baik**

Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan lengkap, tepat dan runtut.

**b. Penilaian Keterampilan**

**Jurnal pengamatan keterampilan dalam pembelajaran**

Nama Satuan pendidikan : SMA Negeri 1 Andong  
Tahun Pelajaran : 2019/2020  
Kelas/Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
KD : 4.5

No	Nama Peserta Didik	Pengukuran Kebugaran Jasmani			Skor Akhir
		Penilaian Proses			
		Kesesuaian dengan prosedur	Ketepatan proses Pengukuran	Ketepatan pencatatan hasil pengukuran	
1					
2					
3					
4					

**Keterangan**

kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = sangat terampil

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

< 75 = kurang baik

75-89 = cukup baik

80-89 = baik

90-100 = sangat baik