

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : MOHAMAD YUDHA ARSIANTO, S.Pd, M.Or  
Sekolah : SMAN 3 PONOROGO  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / 1  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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 bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### B. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
6. Menunjukkan hasil analisis konsep latihan, pengukuran dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani .
7. Menjelaskan latihan daya tahan otot perut dan daya tahan otot kedua lengan dengan benar.

### C. Indikator pembelajaran :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.</li></ul>

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>)</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>o Palang tunggal</li> <li>o Matras</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gerobak dorong).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>b. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan.</li> <li>c. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok.</li> <li>d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>e. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru.</li> <li>f. Seluruh hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>g. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>
Asesmen: a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.	

## 1. Instrumen Penilaian Sikap

### a. Observasi

No	Hasil observasi	4	3	2	1
<b>A</b>	<b>Push up</b>				
1	Pada saat mengangkat tubuh posisi badan lurus				
2	Posisi tangan lurus ketika tubuh naik keatas				
3	Posisi kepala melihat kedepan				
<b>B</b>	<b>Sit up</b>				
5	Posisi kaki ditekuk pada saat melaksanakan push up				
6	Posisi punggung menyentuh lantai ketika tubuh di bawah				
7	Posisi tangan berada di samping atau memegang telinga				
	Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X 100 Skor maksimal	<b>Skor mak : 24</b>			

b. Penilaian Diri

No	Kegiatan	Ya (2)	Sedang (1)	Tidak (0)
1	Bisa melakukan rangkaian gerak push up dengan baik			
2	Bisa melakukan rangkaian gerak sit up dengan baik			
Skor yang diperoleh : $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$		<b>Skor mak : 4</b>		

c. Antar Peserta Didik

No	Kegiatan	Ya (2)	Sedang (1)	Tidak (0)
1	Bisa melakukan rangkaian gerak push up dengan baik			
2	Bisa melakukan rangkaian gerak sit up dengan baik			
Skor yang diperoleh : $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 4$		<b>Skor mak : 4</b>		

d. Jurnal

**JURNAL**

Hari, Tanggal	Kejadian	Keterangan
Selasa, 3 JUNI 2014	Melakukan tindakan yang kurang menyenangkan saat KBM	Siswa mengganggu siswa lain dalam melakukan test

NB : hak guru menilai siswa berdasarkan kejadian yang dilakukan siswa

Sangat baik : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

**Skor : 3**

Jumlah nilai (Observasi, diri sendiri, antar teman, jurnal)  
 Nilai sikap : ----- x 100  
 Jumlah Nilai maksimal  
 —

Contoh : Pembobotan : 2:1:1:1 untuk nilai observasi: nilai diri sendiri:nilai antar teman: nilai guru

Jumlah pembobotan : 5

$$\text{Nilai sikap konversi} = \frac{(2 \times \text{OBS}) + (1 \times \text{SL}) + (1 \times \text{fr}) + (1 \times \text{Tc})}{500} \times 4$$

## 2. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator :

3.1 Memahami konsep keterampilan latihan kebugaran jasmani.

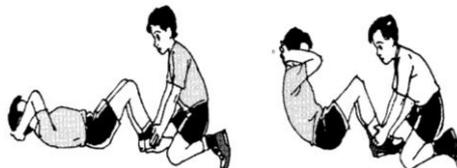
### a. Tes Tertulis

#### - Pilihan Ganda

No	Nama siswa	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				Soal 5				Total nilai
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
	100	Skor yang diperoleh : _____ X Skor maksimal																			<b>Skor mak :20</b>	

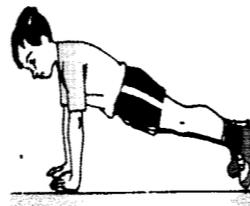
Butir pertanyaan :

- Posisi tangan pada saat melakukan push up posisi badan di atas adalah:
  - Lurus ke depan
  - Di belakang kepala
  - Menapak pada lantai atau matras
  - Diangkat sejajar bahu
  - Memegang lutut
- Posisi tangan pada saat melakukan push up saat tubuh dibawah :
  - Tegak lurus
  - Ditekuk masuk ke keluar
  - Menghadap ke depan
  - Menghadap ke bawah
  - Rileks
- Posisi kaki pada saat melakukan sit up adalah:
  - Tegak lurus
  - Ditekuk
  - Menghadap ke depan
  - Menghadap ke bawah
  - Rileks
- Gambar Di samping adalah latihan otot ?
  - perut
  - kaki
  - tangan



- d. leher
  - e. kedua lengan
5. gambar Di samping adalah latihan otot ini adalah :

- a. perut
- b. kaki
- c. paha
- d. kedua lengan
- e. leher



**- Uraian**

No	Nama siswa	Soal 1				Soal 2				Soal 3				Soal 4				Soal 5				Total nilai
1		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2																						16
3																						
4																						
5																						
	100	Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X Skor maksimal																		<b>Skor mak :20</b>		

Butir pertanyaan :

1. Jelaskan cara melakukan push up dengan benar?
2. Jelaskan cara melakukan sit up dengan benar?
3. Jelaskan manfaat dari push up?
4. Jelaskan manfaat dari sit up?
5. Jelaskan bagaimana cara latihan daya tahan otot perut samping?

**b. Tes Lisan**

No	Nama siswa	Soal 1				Soal 2				Total nilai
1		4	3	2	1	4	3	2	1	
2										
3										
4										
5										
	X 100	Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X Skor maksimal								<b>Skor mak : 8</b>

Butir pertanyaan :

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan push up untuk laki laki dan untuk wanita?
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan sit up dengan baik?

**c. Penugasan**

No	Tugas	4	3	2	1
1	1Merangkum hasil pembelajaran tentang latihan daya tahan otot perut.				
2					
3	2Merangkum hasil pembelajaran tentang latihan daya				

4	tahan otot perut 3Merangkum hasil pembelajaran tentang latihan daya tahan otot perut samping 4Merangkum hasil pembelajaran tentang latihan daya tahan otot perut selain dngan gerakan sit up				
$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$		<b>Skor mak : 16</b>			

Jumlah nilai (tes tulis pilihan ganda, uraian, tes lisan, tugas)  
 Nilai pengetahuan : ----- x 4  
 Jumlah Nilai maksimal

Contoh : Pembobotan : 2:1:1:1 untuk nilai observasi: nilai diri sendiri: nilai antar teman: nilai guru

Jumlah pembobotan : 5

### 3. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.6 mempraktekkan latihan, pengukuran dan analisis hasil latihan pengembangan komponen Kebugaran Jasmani

#### a. Uji Praktik

No	Hasil observasi	4	3	2	1
<b>A</b>	<b>Push up</b>				
1	Pada saat mengangkat tubuh posisi badan lurus				
2	Posisi tangan lurus ketika tubuh naik keatas				
3	Posisi kepala melihat kedepan				
<b>B</b>	<b>Sit up</b>				
5	Posisi kaki ditekuk pada saat melaksanakan push up				
6	Posisi punggung menyentuh lantai ketika tubuh di bawah				
7	Posisi tangan berada di samping atau memegang telinga				
$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$		<b>Skor mak : 24</b>			

b. Proyek

- Proses

No	Proses	4	3	2	1
1	Posisi kaki Pada saat melaksanakan push up				
2	Posisi tangan Pada saat melaksanakan push up				
3	Posisi kaki Pada saat melaksanakan rangkaian gerak push up				
4	Posisi tubuh Pada saat melakukan rangkaian gerakan push up				
5	Posisi kepala Pada saat melakukan sit up				
Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X 100 Skor maksimal		<b>Skor mak : 20</b>			

- Produk

No	Proses	4	3	2	1
1	Peserta didik dapat melakukan rangkaian gerak push up dengan benar				
2	Peserta didik dapat melakukan rangkaian gerak sit up dengan benar				
Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X 100 Skor maksimal		<b>Skor mak : 8</b>			

c. Portofolio

No	Portofolio	4	3	2	1
1	Membuat rangkaian gerak push up secara sederhana.				
2	Membuat rangkaian gerak sit up secara sederhana				
Skor yang diperoleh Skor yang diperoleh : _____ X 100 Skor maksimal		<b>Skor mak : 8</b>			

Jumlah nilai (Praktik, portofolio, proyek  
 Nilai ketrampilan : ----- x 4  
 Jumlah nilai maksimal

Pembobotan 2 : 1 : 1 untuk nilai praktik : nilai portofolio : nilai proyek (Jumlah perbandingan : 4 )

Tabel 21: Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

No.	Nilai	Predikat
1	0,00 ≤ Nilai ≤ 1,00	D
2	1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
3	1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-
4	1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
5	2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
6	2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
7	2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
8	3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
9	3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
10	3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

Tabel 12 : Rentang Nilai Kompetensi Pengetahuan

No.	Nilai	Predikat
1	0,00 ≤ Nilai ≤ 1,00	D
2	1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
3	1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-
4	1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
5	2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
6	2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
7	2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
8	3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
9	3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
10	3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

## PENILAIAN K.I 1

NO	Butir-butir Nilai Sikap dalam Mata Pelajaran	SKOR			
		4	3	2	1
	Spiritual ( KI 1)				
1	Pembiasaan perilaku berdoa.				
2	Selalu berusaha secara maksimal.				
3	Tawakal dengan hasil akhir.				
4	Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.				
	NILAI MAX : 16	15/16 X 100 = 93,75		15/16 X 4 =3,75 (SB)	

## PENILAIAN K.I 2

NO	Butir-butir Nilai Sikap dalam Mata Pelajaran	SKOR			
		4	3	2	1
	sosial (KI 2)				
1	Sportif				
2	Menghargai perbedaan				
3	Menerima kekalahan dan kemenangan				
4	Berperilaku hidup sehat				
	NILAI MAX : 16	12/16 X 100 =75		12/16 X 4 =3.00 (B)	

Nilai KI 1 dan KI 2 = (nilai KI 1 + KI 2)/ 2 =.....

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Ponorogo, 01 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran

SASMITO PRIBADI, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19730101 200501 1 014

M. YUDHA ARSIANTO, M.Or  
NIP.197401192008011005

