

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Cimalaka
Kelas/Semester : XII / 1
Tema : Kebugaran Jasmani
Sub. Tema : Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan (Kecepatan, Kelincahan, Daya Ledak, Reaksi, Keseimbangan, Koordinasi dan ketepatan)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran dengan Model Cooperative Learning, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mampu menyusun program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan dengan benar, serta peserta didik dapat menyajikan hasil telaah dalam menyusun program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan dengan benar, dan disertai dengan sikap tanggung jawab, semangat, disiplin dan kerjasama.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Langkah dan Uraian Kegiatan Pembelajaran
Pendahuluan (2 Menit)
<p>a. Orientasi Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama-sama dengan peserta didik, memeriksa kehadiran peserta didik, menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.</p> <p>b. Apersepsi Guru melakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan stimulan kepada peserta didik.</p> <p>c. Motivasi Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, menyampaikan tujuan pembelajaran dan teknik penilaian.</p>
Kegiatan Inti (7 Menit)
<p>a. Kegiatan Literasi Guru memberikan motivasi dan pertanyaan terhadap peserta didik agar adanya stimulus dengan panduan melihat, mengamati, pertanyaan stimulus, membaca dan menuliskannya kembali. Peserta didik diberikan tayangan atau bahan bacaan untuk mengamati mengenai materi kebugaran jasmani (pengertian kebugaran jasmani, unsur-unsur/komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani).</p> <p>b. Critical Thinking Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi materi kebugaran jasmani terkait keterampilan yang belum di pahami peserta didik, kemudian peserta didik dibuat menjadi 7 kelompok untuk setiap kelompoknya akan mengidentifikasi salah satu komponen kebugaran jasmani dan kemudian memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori yang ada. Dengan materi yang di sajikan yaitu mengenai pengertian dari salah satu komponen kebugaran jasmani dan bentuk latihan untuk meningkatkan salah satu komponen kebugaran jasmani tersebut dan menyusun program latihan sederhana untuk pribadi maupun kelompok.</p> <p>c. Collaboration Peserta didik dalam kelompoknya masing-masing berdiskusi mengolah data hasil pengamatan mengenai materi kebugaran jasmani program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan ketepatan).</p>

2. Penilaian Pengetahuan
- **Pertemuan Pertama**

TABEL PENILAIAN KELOMPOK

No. Absen	Nama Siswa	Aspek yang dinilai				Jml.	Skor	Predikat
		Sistematika Presentasi	Penggunaan bahasa	Ketepatan materi dan kejelasan artikulasi	Kemampuan mempertahankan dan menanggapi pertanyaan atau sanggahan			
Kelompok 1								
Kelompok 2								
Kelompok 3								
Dst.								

RUBRIK PENILAIAN KELOMPOK

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Sistematika presentasi	Materi presentasi disajikan secara runtut dan sistematis	3
		Materi presentasi disajikan secara runtut tetapi kurang sistematis	2
		Materi presentasi disajikan secara tidak runtut dan tidak sistematis	1
2	Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan sangat jelas dan mudah dipahami	3
		Bahasa yang digunakan cukup jelas dan mudah dipahami	2
		Bahasa yang digunakan sangat sulit dipahami	1
3	Ketepatan materi dan kejelasan artikulasi	Penyampaian materi disajikan dengan tepat dan dengan artikulasi/lafal yang jelas	3
		Penyampaian materi disajikan dengan cukup tepat dan dengan artikulasi/lafal yang cukup jelas	2
		Penyampaian materi disajikan dengan kurang tepat dan dengan artikulasi/lafal yang kurang jelas	1
4	Kemampuan mempertahankan dan menanggapi pertanyaan atau sanggahan	Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan sangat baik	3
		Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan cukup baik	2
		Sangat kurang mampu mempertahankan dan menanggapi/sanggahan dengan kurang baik	1

Penilaian Sikap = $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{12} \times 100$

12

Interval Nilai :

Nilai 90 - 100 = A

Nilai 80 - 90 = B

Nilai 70 - 80 = C

Nilai < 70 = D

		Reaksi																	
		Keseimbangan																	
		Koordinasi																	
		Ketepatan																	
Dst.																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

4. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml.	Nilai Akhir	Kriteria
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan			
1.							
2.							
3.							
4.							
Dst.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%