

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMAN 1 Seputih Raman

**Kelas / Semester** : XII /Semester 1

**Tema** : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait ketrampilan

**Sub Tema** : Penguasaan Pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran tes kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan (koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan daya ledak)

**Pembelajaran ke** : 1

**Alokasi Waktu** : 10 menit

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan **Metode Diskusi**

**kelompok**, siswa diharapkan mampu:

1. Memahami tentang pengertian dan manfaat kebugaran jasmani
2. Memahami tentang tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan (koordinasi, kelincahan, keseimbangan dan daya ledak)

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### Langkah Langkah Pembelajaran

<b>Pendahuluan</b> <b>2 menit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk mengawali pembelajaran.</li><li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li><li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan.</li><li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran.</li><li>• Guru melakukan apersepsi terhadap materi sebelumnya</li><li>• Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li></ul>
<b>Inti</b> <b>6 menit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok</li><li>• Setiap kelompok di berikan tugas untuk mendiskusikan materi yang ada di Tujuan Pembelajaran.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah berdiskusi setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi secara bergantian.</li> <li>• Dalam persentasi siswa dapat bertanya ke kelompok lain Dan juga menjawab pertanyaan kelompok lain.</li> <li>• Setelah semua kelompok selesai mempresentasikan hasil diskusi guru mengajak siswa mebuat kesimpulan dari hasil diskusi.</li> </ul>
<b>Penutup</b>  <b>2 menit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>• Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan memberikan tugas</li> </ul>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Lembar pengamatan berupa penilaian sikap dan penilaian diri.
2. Pengetahuan : Tertulis ( Esay)

Seputih Raman , 03 Januari 2022

**Mengetahui,**  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

**Drs. Nyoman Suarmo, MM.**  
**Nip. 196604121991031014**

**Diah Arini, S.Pd.**  
**Nip. 198110302005022003**

## A. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Sikap

Penilaian sikap berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Ani Agustini	75	75	50	75	275	68,75	C
2	Anita rahmalia							

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

### 2. Penilaian Diri

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4		100				

#### Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50

2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$

3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup (C)
00,00 – 25,00	= Kurang (K)

### 3. Penilaian Pengetahuan

#### a. Teknik penilaian

Ujian Tulis

#### b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

#### Pertanyaan essay

1. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
2. Sebutkan komponen-komponen kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan...
3. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak (power)...
4. Jelaskan bentuk-bentuk latihan kelincahan...
5. Jelaskan tentang tes yang dapat dipergunakan untuk mengukur derajat kebugaran jasmani...



#### a. Pedoman penskoran

##### a) Soal nomor 1

- (1) Skor 2, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 1, jika jenis disebut secara kurang lengkap

##### b) Soal nomor 2

- (1) Skor 2, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 1, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

##### c) Soal nomor 3

- (1) Skor 2, jika jawaban benar dan lengkap
- (2) Skor 2, jika jawaban kurang lengkap

##### d) Soal nomor 4

- (1) Skor 2, jika jawaban benar dan lengkap
- (2) Skor 1, jika jawaban benar tetapi kurang lengkap

##### e) Soal nomor 5

(1) Skor 2, jika jawaban benar dan lengkap

(2) skor 1 jika jawaban benar tetapi kurang lengkap

#### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP \times 100$