

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

[RPP]

(SE Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

1. Identitas:

Satuan Pendidikan : SMAN 43 Jakarta
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi Pokok : Latihan Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 6 JP (2 Minggu x 3 jam Pelajaran @ 30 Menit)

2. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi:

KD	IPK	Level
3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	1. Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), dan kekuatan), serta pengukurannya 2. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan daya tahan jantung dan paru-paru dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani 3. Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru	
4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	1. Melakukan latihan gerakan lompat tali/jalan/bersepeda dan pus-up/sit-up/backup pada aktivitas kebugaran jasmani 2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan lompat tali dan pus-up pada aktivitas kebugaran jasmani 3. Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan video yang diberikan ke guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama	

3. Tujuan Pembelajaran (Komponen Utama)

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Melakukan latihan gerakan daya tahan jantung paru-paru dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dan melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Melakukan Gerakan dengan sungguh-sungguh, disiplin dalam pengumpulan tugas serta bertanggungjawab

4. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran:

- a. Pendekatan : Saintifik
- b. Model Pembelajaran : luring (di sekolah)
- c. Metode Pembelajaran : Demonstrasi, diskusi, dan penugasan kelompok

5. Kegiatan Pembelajaran (Komponen Utama)

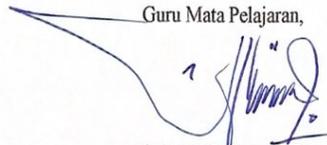
Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pertemuan ke-1	Menonton video/observasi tentang konsep dasar Latihan lompat tali dengan alat dimodifikasi dan Latihan pus-up/sit-up/bsck-up Menganalisis Gerakan lompat tali dan push-up/sit-up/back-up yang benar	90 Menit
Pertemuan ke-2	Mempraktekkan Gerakan lompat tali dan push-up/sit-up/back-up secara mandiri dan bergantian. Refleksi terhadap kekurangan maupun keuntungan dalam pembelajaran	90 Menit

6. Asesmen:

Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
1. Tentukanlah otot-otot manakah yang terkena efek langsung dari Latihan lompat tali dan push-up/sit-up/back-up	Dengan memperhatikan video ataupun penjelasan dapat mempraktekkan Gerakan kebugaran jasmani (lompat tali dan push-up)	Memperhatikan/fokus saat diberi penjelasan materi
2. Dari materi ini bandingkanlah perbedaan otot tubuh dari sebelum melakukan Latihan lompat tali dan push-up dengan setelah berlatih		Pro aktif dalam setiap ada pertanyaan maupun mengungkapkan yang belum dimengerti
3. Berdasarkan praktek Gerakan yang sudah dilakukan analisis kesalahan-kesalahan Gerakan yang sering terjadi dalam Latihan lompat tali maupun push-up.		Disiplin dan bertanggungjawab dalam mengerjakan maupun mengumpulkan tugas

Jakarta, 25 November 2021

Guru Mata Pelajaran,



Akhmad Sutanto, S.Pd
NIP. 196903111997021003