

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan
Kelas / Semester
Tema
Sub Tema
KEBUGARAN

: SMA SWASTA HKBP 2 TARUTUNG
: XI.(SEBELAS) IPA / 2 (DUA).
: PENGUKURAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI TERKAIT KETERAMPILAN
: PENGUASAAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK TES DAN PENGUKURAN

JASMANI TERKAIT DENGAN KETERAMPILAN (KOORDINASI, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, DURASI , DAYA LEDAK DLL.

Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 MENIT

A. TUJUAN PEMBELAJARAN:

1. Melalui kegiatan pengamatan peserta didik dapat mengidentifikasi jenis Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan tepat.
2. Melalui kegiatan berdiskusi, peserta didik dapat mengetahui jenis Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan tepat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN :

KEGIATAN PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
I. Orientasi/Apersepsi /Motivasi	1.Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam dan do'a (Religius dan Integritas). 2.Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. 3.Mengulas sedikit materi kebugaran jasmani yang telah disampaikan hari sebelumnya	2 MENIT
II.INTI PEMBELAJARAN	Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Kegiatan Pembuka: 1. Di awal Peserta didik menandai dan menyebutkan gambar bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani. (C 1 Pengetahuan) Berdiskusi: 1. Peserta Didik dapat mendiskusikan dimana dibagi dalam kelompok terdiri atas 4-5 siswa. (C2 Pemahaman) 2.Setiap kelompok menuliskan dan menjelaskan informasi penting pada Lembar pengamatan pada gambar jenis tes pengukuran kebugaran jasmani, kemudian bergantian setiap kelompok membacakan hasil pekerjaannya.(C2 Pemahaman). 3. Setiap Peserta didik menciptakan bentuk latihan sederhana dan menerapkan praktik tes kebugaran jasmani dirumah masing masing.(C5 Sintesis). 4.Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang mengidentifikasi informasi-informasi penting pada teks pengukuran kebugaran jasmani. Sebagai kegiatan penutup: Guru memimpin diskusi kelas dan membantu siswa dalam membuat simpulan umum tentang kegiatan-kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada peserta didik diminta untuk merefleksikan: (Mandiri) 1. Pengetahuan apa yang dipelajari siswa hari ini?	7 MENIT

	2. Keterampilan apa yang siswa praktikkan hari ini? 3. Sikap apa yang siswa kembangkan hari ini?	
PENUTUP	Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	1 MENIT

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN :

Penilaian terhadap materi ini yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau rubrik penilaian.

Tarutung, 14 Mei 2021

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

(PJOK)

FREDDY DOLOKSARIBU,S.Pd

GAMBAR PENGAMATAN: Bentuk Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani.

LATIHAN 1. KEKUATAN

A. BENTUK TES NAIK TURUN BANGKU UP



OTOT PADA KAKI

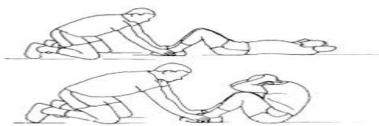
PENJELASAN:

A. Latihan **naik turun bangku** adalah metode latihan untuk **melatih kekuatan otot** kaki. merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah power tungkai.

B. **TES SIT – UP** dengan berbaring. Lanjutkan dengan menekuk lutut, dengan kaki menapak di lantai agar tubuh tetap stabil. Letakkan tangan dalam posisi silang di atas dada atau letakkan di dekat telinga. Angkat badan ke atas ke arah lutut, sambil menghembuskan napas saat melakukannya.

C. **TES BACK UP** latihan otot perut dan otot punggung dengan cara posisi awal tidur tengkurap, kaki merapat, kedua tangan dirapatkan di depan dagu. Kemudian angkat tubuh bagian depan ke atas, sehingga dada tidak menyentuh lantai. Kemudian kembali ke posisi semula. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang.

B. BENTUK TES SIT – UP



OTOT PADA PERUT

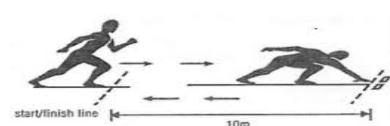
C. BENTUK TES BACK UP



OTOT PADA PUNGGUNG

LATIHAN 2. KELINCAHAN

A. LARI BOLAK BALIK(Shuttle – Run)

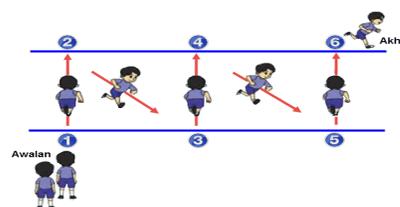


PENJELASAN:

B. SQUAT TRUST



C. LARI ZIG - ZAG



A. LARI BOLAK BALIK Shuttle – Run bertujuan untuk mengukur kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

B. SQUAT TRUST adalah Bentuk latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok-berdiri. Tujuan latihan **squat thrust** adalah untuk melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).

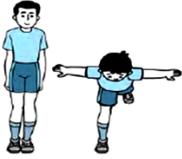
C. LARI ZIG - ZAG

Suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, dimana bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat.

LATIHAN 3. KESEIMBANGAN

A. BERDIRI DENGAN SATU KAKI DENGAN

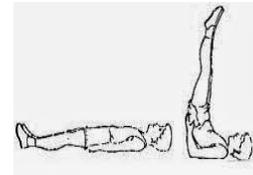
KE ATAS



B. POSISI DUDUK ANGKAT KEDUA KAKI



C. BERTUMPU PADA PUNDAK KEDUA KAKI DIANGKAT LURUS



PENJELASAN:

A. BERDIRI DENGAN SATU KAKI, Jadikan salah satu kaki sebagai tumpuan berat badan Anda, angkat kaki lainnya ke belakang. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian, dengan rentang waktu 30 detik.

B. POSISI DUDUK ANGKAT KEDUA KAKI, Dalam posisi duduk angkat kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan memegang kedua paha, kaki diangkat ke atas sampai posisi tubuh menyerupai huruf V. Kemudian angkat lagi kedua kaki sampai menyerupai huruf V, dan peganglah kedua pergelangan kaki.

C. BERTUMPU PADA PUNDAK DENGAN KEDUA KAKI DIANGKAT LURUS KE ATAS, dengan posisi kaki tegak berada di atas ditopang oleh kedua tangan pada pinggang dan kepala berada dibawah.

LEMBAR : HASIL DISKUSI PENGAMATAN KELOMPOK:

Penilaian :

Siswa dapat menuliskan dan menjelaskan dengan bahasa yang baik dan benar hasil dari pengamatan kelompok tersebut.

KELAS :

NAMA KELOMPOK :

NAMA ANGGOTA : 1.
2.
3.
4.
5.

Penilaian :

Siswa dapat menuliskan dan menjelaskan dengan bahasa yang baik dan benar hasil dari pengamatan kelompok tersebut.

1. LATIHAN KEKUATAN

A. BENTUK TES NAIK TURUN BANGKU :

Penjelasan :

.....

.....

.....

B. BENTUK TES SIT – UP:

Penjelasan :

.....

.....

.....

C. BENTUK TES BACK UP:

Penjelasan :

.....
.....
.....

D. KESIMPULAN:

.....
.....
.....

2. LATIHAN KELINCAHAN

A.LARI BOLAK BALIK (Shuttle – Run):

Penjelasan :

.....
.....
.....

B. SQUAT TRUST:

Penjelasan :

.....
.....
.....

C. LARI ZIG - ZAG:

Penjelasan :

.....
.....
.....

D. KESIMPULAN:

.....
.....
.....

3.LATIHAN KESEIMBANGAN

A.BERDIRI DENGAN SATU KAKI (one leg stand)

Penjelasan:

.....
.....
.....

B.POSISI DUDUK ANGKAT KEDUA KAKI

Penjelasan

.....
.....
.....

C.BERTUMPU PADA PUNDAK DENGAN KEDUA KAKI DIANGKAT LURUS KE ATAS

Penjelasan:

.....
.....
.....

D.KESEIMPULAN

.....

Demikian laporan diskusi kelompok ini kami sampaikan. Terima kasih.

FORMAT PRAKTEK TES KEBUGARAN JASMANI MANDIRI

NAMA SISWA :

KELAS :

PETUNJUK:

1. BUATLAH SEBUAH TES KEBUGARAN JASMANI DALAM BENTUK SEDERHANA SECARA MANDIRI
2. UNTUK TES KEBUGARAN INTENSITAS/ WAKTU 60 DETIK
3. UNTUK TES KEBUGARAN KELINCAHAN INTENSITAS/ WAKTU 60 DETIK
4. UNTUK LATIHAN KESEIMBANGAN INTENSITAS/ WAKTU 60 DETIK

KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI

NO	JUMLAH NILAI YANG DIDAPAT	KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI
1	22 s/d 25	BAIK SEKALI (BS)
2	18 s/d 21	BAIK (B)
3	14 s/d 17	SEDANG (S)
4	10 s/d 13	KURANG (K)
5	5 s/d 9	KURANG SEKALI)

PRAKTEK TES KEBUGARAN JASMANI MANDIRI

NO	BENTUK LATIHAN KEKUATAN	HASIL	BENTUK LATIHAN KELINCAHAN	HASIL	BENTUK LATIHAN KESEIMBANGAN	HASIL	KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI
----	-------------------------	-------	---------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------------------------------

1
2
3

Demikian laporan praktek tes kebugaran jasmani ini saya sampaikan. Terim kasih

Nama peserta didik: