

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Cikalongwetan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Materi Pokok : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan menggunakan model pembelajaran discovery learning maka siswa dapat menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar. Terampil mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar dengan jujur dan penuh semangat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Guru Memberikan Salam
- Berdo'a di pimpin oleh kelompok yang bertugas
- Mengecek Kehadiran
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Melakukan Peregangan

2. Kegiatan Inti

- Guru menyampaikan gambaran umum tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani
- Guru Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman melakukan Latihan kebugaran jasmani, dan atau pernah melakukan latihan Tes Kebugaran Jasmani (Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 60 meter, Lari 1200 meter).
- Guru mengaitkan apa yang dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan peserta didik duduk berdasarkan kelompoknya masing-masing
- Guru menjelaskan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia SMA.
- Peserta didik menyimak peragaan tes kebugaran jasmani (Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 60 meter, Lari 1200 meter) yang dilakukan oleh peserta didik lain dan melihat dari tayangan video.
- Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai tes kebugaran jasmani (Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 60 meter, Lari 1200 meter) yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan peserta didik lain.
- Peserta didik duduk berdekatan dengan kelompoknya
- Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan tes kebugaran jasmani(Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak) dengan baik dan benar sesuai dengan yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD)/Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- Guru mengamati proses pelaksanaan Latihan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

3. Kegiatan Penutup

- Meminta peserta didik menyimpulkan tes Kebugaran Jasmani Indonesia(Gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak) yang baik dan benar.
- Evaluasi dan Motivasi
- Memberikan tugas pengamatan variasi latihan tes kebugaran jasmani(lari 60 m, lari 1200 m dan Lari Beep Test) melalui media baca, video atau internet.
- Mengingatkan materi pertemuan berikutnya.
- Melakukan Pendinginan
- Do'a Penutup Oleh kelompok tugas

C. PENILAIAN

- a. Sikap : Observasi
 - b. Pengetahuan : (Tes Tertulis dan Penugasan).
 - c. Keterampilan : Tes Praktik
- Instrumen penilaian terlampir.

Bandung Barat, 17 Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

Irfan Nur Awaludin Mulyawan, S.Pd
NUPTK. 2854769670130182

LAMPIRAN

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

A. Tes Sikap : Lembar Pengamatan Observasi

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					

B. Tes Pengetahuan

1. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan...
 - a. Kelincahan yang baik
 - b. Kesegaran jasmani yang baik
 - c. Kecepatan yang tinggi
 - d. Daya tahan yang optimal
 - e. Fleksibilitas yang baik
2. Berikut cabang olah raga yang tidak memerlukan daya tahan dan stamina adalah.....
 - a. Sepak bola
 - b. Tinju
 - c. Menembak
 - d. RenangBasket
 - e. Latihan lari
3. 1.200 meter putra dan 1.000 meter putri berfungsi untuk.....
 - a. Menyelaraskan daya tahan tubuh dan daya ingat
 - b. Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan
 - c. Mempertahankan kekuatan dan kelentukan
 - d. Meningkatkan daya ingat
 - e. Mempertahankan dan menyalarkan kondisi sekitar
4. Latihan kelincahan untuk mengubah gerak tubuh arah lurus dapat dilakukan dengan melakukan latihan.....
 - a. Lari zig – zag
 - b. Squat thrust
 - c. Shuttle run
 - d. Angkat barbeli
 - e. Jongkok berdiri
5. Apa tujuan dari latihan lari 1.200 meter putra
 - a. Mengukur kekuatan fisik seseorang
 - b. Mengetahui Ketahanan otot seseorang
 - c. Mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan
 - d. Mengukur kesehatan seseorang
 - e. Melihat perkembangan fisik seseorang

C. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari Tes Lari 60 M, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter , unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), pencapaian hasil dari setiap tes.

Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putra umur 16 - 19 tahun

No	NAMA	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	≤ 7'2"	≥ 19	≥ 41	≥ 73	≤ 3'14'	5
4	7'3" - 8'3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8'4" - 9'6"	.09 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9'7" - 11'1"	.5 - 8	.10 - 20	30 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	≥ 11'1"	.0 - 4	.0 - 9	0 - 29	≥ 6'34"	1

Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putra umur 16 - 19 tahun

Nilai	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	≤ 7'2"	≥ 19	≥ 41	≥ 73	≤ 3'14'	5
4	7'3" - 8'3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8'4" - 9'6"	.09 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9'7" - 11'1"	.5 - 8	.10 - 20	30 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	≥ 11'1"	.0 - 4	.0 - 9	0 - 29	≥ 6'34"	1

Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putri umur 16 - 19 tahun

Nilai	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	≤ 8'4"	≥ 16	≥ 29	≥ 50	≤ 3'52'	5
4	8'5" - 9'8"	.11 - 15	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'56"	4
3	9'9" - 11'4"	.7 - 10	.10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
2	11'5" - 13'4"	.2 - 6	.3 - 9	23 - 50	5'59" - 7'23"	2
1	≥ 13'5"	.0 - 1	0-2	0 - 22	≥ 7'24"	1

Konversi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	.10 - 13	Kurang (K)
5	.5 - 9	Kurang Sekali (KS)