

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 32 Jakarta
Kelas/ Semester	: XI/ Ganjil
Tema	: Pengukuran derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan
Sub Tema	: Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 menit

### **Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### **Kompetensi Dasar :**

- 3.14 Menganalisis Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
- 4.14 Mempraktikan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)

#### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah melaksanakan pembelajaran peserta didik dapat menguasai pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, kelincahan, keseimbangan, durasi, daya ledak, dll)

### **Indikator :**

- 3.14.1 Mendefinisikan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
- 3.14.2 Menganalisa Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
- 3.14.3 Menjelaskan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
- 4.14.1 Mempraktikan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan koordinasi
- 4.14.2 Mempraktikan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan keseimbangan
- 4.14.3 Mempraktikan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan daya ledak

**Materi Pembelajaran :**

1. Menganalisis Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)
2. Mempraktikkan Penguasaan pengetahuan dan praktik tes program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)

**Metode Pembelajaran :**

3. Pendekatan : scientific
4. Model Pembelajaran : Problem based learning

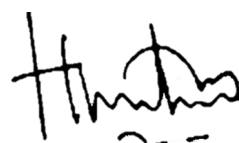
**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

KEGIATAN	ALUR KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa dan memberi salam , saling menanyakan kabar serta mengajak peserta didik berdoa</li> <li>2. Guru memastikan kondisi dan kesiapan peserta didik</li> <li>3. Guru menyampaikan topik pembelajaran yang akan dipelajari</li> <li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan acuan pembelajaran</li> <li>5. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik</li> </ol>	2 Menit
Kegiatan Inti	<p>Mengorientasikan Peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membentuk /mendampingi peserta didik dalam pembagian kelompok</li> <li>2. Guru menjelaskan prinsip penguasaan dan pengetahuan tes dan praktik kebugaran jasmani</li> <li>3. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali informasi melalui video berbagi (Youtube) secara berkelompok</li> <li>4. Guru meminta peserta didik memberikan komentar tentang hasil pengamatannya</li> <li>5. Guru memberikan penyusunan penguasaan pengetahuan dan praktik tes kebugaran jasmani</li> <li>6. Guru memberikan teknis menyusun tes kebugaran jasmani</li> </ol>	6 Menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menanyakan pendapat peserta didik terkait pembelajaran hari ini dan memberikan kesempatan bertanya bila masih kurang memahami</li> <li>2. Guru menanyakan masukan para peserta didik untuk memperbaiki pembelajaran berikutnya.</li> <li>3. Guru memberikan tugas untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik</li> <li>4. Guru memberikan motivasi para peserta didik untuk mendorong peserta didik dalam menyelesaikan tugas .</li> <li>5. Guru menutup kegiatan pembelajaran dan diakhiri Salam dan BerDoa Kepada Tuhan Yang Maha Esa</li> </ol>	2 Menit

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Teknik Penilaian : Otentik
- Sikap : Jurnal /Observasi
  - Pengetahuan : Tes Tertulis
  - Keterampilan : Praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani

Jakarta, 05 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran



Heru Sutanto, M.Pd

## A. Penilaian Sikap :

NO	NAMA PESERTA DIDIK	1 Menunjukkan sikap tanggung jawab  Nilai : 10-100	2 Menunjukkan sikap Kedisiplinan  Nilai : 10-100	3 Menunjukkan sikap sportif  Nilai : 10-100	4 Menunjukkan sikap percaya diri  Nilai : 10-100	5 Menunjukkan sikap daya juang  Nilai : 10-100
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Dst						

## Keterangan :

- 1) Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru
- 2) Total skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- 3) Predikat nilai sikap :
  - 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)

## B. Penilaian Pengetahuan

## Soal Esay:

1. Jelaskan tentang kebugaran jasmani
2. Tuliskan latihan untuk meningkatkan kecepatan
3. Tuliskan bentuk latihan untuk kelincahan
4. Jelaskan yang dimaksud latihan daya ledak
5. Tuliskan gerakan gerakan untuk melatih daya ledak

## Jawaban Esay:

1. Kemampuan seseorang untuk tetap bisa menghadapi beban fisik yang didapatkan tanpa merasa kelelahan
2. Lari cepat, lari naik turun tangga, lari mengubah-ubah kecepatan
3. Lari zig zag dan lari shuttle run
4. Latihan yang mengkombinasikan kekuatan dan kecepatan
5.
  1. Naik turun tangga
  2. Squat thrust
  3. squat jump
  4. Lunge

### C. Penilaian Keterampilan

#### 1. Penilaian untuk kerja kelompok

NO	KELOMPOK	Kerjasama dalam kelompok Nilai : 10 - 100	Kedisiplinan dalam kelompok Nilai 10 - 100
1			
2			
3			
4			
5			

#### 2. Penilaian Individu

NO.	NAMA ANGGOTA KELOMPOK	Penguasaan pengetahuan Nilai: 10-100	Penguasaan praktik tes Nilai: 10-100	Penguasaan pengukuran kebugaran jasmani Nilai 10-100	Penguasaan keterampilan tes kebugaran jasmani Nilai 10-100
1					
2					
3					
4					
5					

#### Keterangan:

Total nilai keterampilan = jumlah skor dibagi jumlah yang dinilai. Predikat nilai keterampilan:

- 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)

#### Sumber Belajar :

- Buku Cetak PJOK SMA/MA/SMK Kelas XI  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Penulis : Sumaryoto dan Soni Novembri
- Link You tube : Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan <https://youtu.be/ik1Vsf1bTBk>
- Link You tube : Latihan Kebugaran Jasmani <https://youtu.be/PAjv6nyP-6g>
- Artikel Google : Unsur kebugaran jasmani antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan dan kelincahan dengan Link Google <https://www.sehatq.com/artikel/unsur-unsur-kebugaran-jasmani>