

RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 75 Jakarta
 Kelas/Semester : X/Semester 1
 Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
 Sub Tema : Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Dengan Keterampilan (Koordinasi, Kelincahan, Keseimbangan, Durasi, Daya Ledak dan Lain – Lain.
 Pembelajaran Ke :
 Alokasi Waktu : 10 Menit

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.4. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1. Menganalisis berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), Kekuatan, kelentukan, serta pengukurannya 3.4.2. Menemukan variasi dan kombinasi latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), Kekuatan, kelentukan, serta pengukurannya
4.4. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.4.1. Mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), Kekuatan, kelentukan, serta pengukurannya 3.4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), Kekuatan, kelentukan, serta pengukurannya

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran, teknik ATM, Serta pendekatan saintifik yang menuntun peserta didik untuk mengamati (membaca) permasalahan, menuliskan penyelesaian dan mempresentasikan hasilnya , Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat : **Memelihara Kebugaran tubuh. Dan Menjaga Kebugaran Tubuh.**

B. . Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
1) Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran Peserta didik sebagai sikap disiplin 2) Mengaitkan materi kegiatan Pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik sebelumnya serta mengajukan pertanyaan mengenai, Kebugran Jasmani , satu satu untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjut nya (Apersepsi) 3) Menyampaikan Motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (Tujuan dan Manfaat) dengan mempelajari Materi hari ini 4) Menjelaskan hal – hal yang akan dipejarai, kompetensi yang akan dicapai metode belajar yang akan di tempuh	
Kegiatan Inti (30 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberikan motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali, mereka di berikan Paparan Presentasi terkait Kebugaran jasmani dan bahan bacaan terkait materi yang terdapat pada Buku Siswa
Critical Thinking	Guru Memberikan Kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan Faktual sampai pertanyaan yang bersifat Hipotetik . Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani : Daya Tahan Jantung dan Paru, Kekuatan, Kelentukan, Variasi dan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani
Colaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai bagaimana Memelihara Kebugaran Tubuh Sehari – Hari, Melalui materi Aktivitas Kebugaran Jasmani : Daya Tahan Jantung dan Paru, Kekuatan, Kelentukan, Variasi dan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani
Communication	Peserta didik Mencoba Memperagakan Beberapa Variasi Keterampilan Gerak Dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani : Daya Tahan Jantung dan Paru, Kekuatan, Kelentukan, Variasi dan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani hasil kerja individu atau kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan Secara Daring
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi Memelihara Kesehatan Tubuh sehari – hari Melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani
Kegiatan Penutup (5 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru di laksanakan	

C. . Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a) . Penilaian Pengetahuan

Tes Formatif :

NO	SOAL	KESESUAI JAWABAN	NILAI
1	Tulislah Bentuk - Bentuk Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru – Paru !		
2	Tulislah Bentuk - Bentuk Latihan Kekuatan !		
3	Tulislah Bentuk - Bentuk Latihan Kelentukan !		
5	Tulislah kombinasi latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), Kekuatan, kelentukan, serta pengukurannya)		

Keterangan :

<75 = kurang baik Jika jawaban pertanyaan kurang dijawab dengan tepat

75-79 = cukup baik Jika jawaban pertanyaan cukup dijawab dengan tepat

80-89 = Baik Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan tepat

90-100 = Sangat Baik Jika jawaban pertanyaan dijawab dengan lengkap, tepat dan runtut

b) . Penilaian Keterampilan

Membuat video salah satu bentuk latihan Kebugaran Jasmani yang diunggah pada GCR dengan ketentuan :

- Video berdurasi maksimal 1 menit
- Video adalah hasil edit, hiperlapse, atau slowmotion
- Di dalamnya memberikan informasi terkait tahapan latihan
- Di dalamnya terdapat identitas siswa yaitu nama, nomor absen, dan kelas

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Penguasaan materi				
2	Bentuk latihan				
3	Kebenaran gerakan				
4	Kesesuaian video				
5	Penjelasan tahapan yang diberikan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

c). Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

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

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

Jakarta, 1 Juli 2021

Mengetahui,

KEPALA SMA NEGERI 75 JAKARTA

GURU MATA PELAJARAN

Drs. SUCIPTO, M.Si
NIP. 196811281993031007

TEGUH KARYA, S.Or, Gr
NIKKI. 1011176

Catatan Kepala Sekolah :

