

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Satuan Pendidikan** : SMAN 1 Baleendah  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Materi Pokok** : Pengukuran Kebugaran Jasmani (Kekuatan Otot Perut dan Pinggang)  
**Kelas/Semester** : XI/Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2021/2022  
**Alokasi Waktu** : 3 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran problem based learning, peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Menganalisis konsep pengukuran daya tahan kekuatan otot perut dan pinggang menggunakan instrumen terstandar.
2. Mengelompokkan bentuk-bentuk latihan kekuatan untuk melatih otot perut dan otot pinggang.
3. Menyusun program latihan yang berkaitan dengan materi pembelajaran melalui permasalahan yang diberikan.
4. Mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan kekuatan otot perut dan pinggang menggunakan instrumen terstandar.

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini di kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat merasakan manfaat dari latihan kekuatan otot perut dan otot pinggang melalui hasil analisa, mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Stimulus** : Memberikan paparan mengenai manfaat latihan kekuatan otot perut dan otot pinggang, memberikan contoh dalam melakukan teknik dan bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot perut dan otot pinggang secara baik dan benar, Menjelaskan pengukuran daya tahan kekuatan otot perut dan otot pinggang.

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh pengukuran kekuatan otot perut dan otot pinggang.

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi dan hasil praktek.

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis pelaksanaan pengukuran kekuatan otot perut dan pinggang ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan latihan dan pengukuran kekuatan otot perut dan otot pinggang ( terlampir )



Baleendah, Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

  
Erwan Risnawan, S.Pd  
NIP. 198104062009021001

## Lampiran Penilaian

### a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang bentuk-bentuk latihan kekuatan otot perut dan otot pinggang !

No	Nama	Bentuk Latihan	Sasaran
1			
2			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80–89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

### c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Sit-Up	Back-Up
1			
dst			

#### Tabel Tes Push-Up dan Back-Up

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu melakukan Sit-Up dan Back-Up di atas 50 kali selama 30 detik
80–89	Mampu melakukan Sit-Up dan Back-Up di atas 30-50 kali selama 30 detik
76-79	Mampu melakukan Sit-Up dan Back-Up di atas 20-25 kali selama 30 detik
75	Mampu melakukan Sit-Up dan Back-Up di bawah 20 kali selama 30 detik