



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan
Komp. Keahlian	: Semua Kompetensi Keahlian
Kelas/Semester	: XI /Gasal
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Alokasi Waktu	: 10 Jam (5 Kali Tatap Muka)
Pertemuan	: 1, 2, 3, 4 dan 5

A. Kompetensi Inti

- KI-1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI-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.
- KI-3 **Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi** tentang **pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif** sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
- KI-4 Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait

dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar

- 3.14 Menganalisis latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.14 Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.14.1 Menganalisa pengertian latihan pengukuran dan kebugaran jasmani
- 3.14.2 Menganalisa bentuk-bentuk tes pengukuran
- 3.14.3 Menganalisa bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani tanpa menggunakan alat
- 4.14.1 Mempraktekkan beberapa bentuk tes pengukuran
- 4.14.2 Mempraktekkan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani tanpa menggunakan alat

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran pada Kompetensi Dasar ini diharapkan siswa dapat:

1. Menganalisa pengertian latihan pengukuran dan kebugaran jasmani
2. Menganalisa bentuk-bentuk tes pengukuran
3. Menganalisa bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani tanpa menggunakan alat
4. Mempraktekkan beberapa bentuk tes pengukuran
5. Mempraktekkan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani tanpa menggunakan alat

E. Materi Pembelajaran

1. Beberapa bentuk latihan kondisi fisik untuk jangka pendek

Latihan otot-otot lengan, perut, punggung, dada, dan tungkai

Bentuk latihan ; push-up, back lift, sit-up, angkat tungkai dan squat-jump

Latihan yang diberikan dengan memperhatikan jumlah gerakan setiap set, repetisi serta adanya recovery untuk memperoleh hasil yang optimal. Latihan diberikan selama minimal 5 kali tatap muka.

2. Beberapa bentuk latihan kondisi fisik untuk jangka panjang

Bentuk latihan yang diberikan berupa latihan berbeban dengan memanfaatkan alat sedehana, seperti dumbbell maupun barbell buatan sendiri menyesuaikan kebutuhan masing-masing siswa. Latihan diberikan dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan berbeban.

Dalam latihan kondisi fisik harus diperhatikan beberapa hal, diantaranya adalah:

1. Prinsip-prinsip latihan

- a. Prinsip overload
Prinsip latihan pembebanan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih.
 - b. Prinsip konsistensi
Proses latihan harus ajeg dalam kurun waktu yang lama
 - c. Prinsip spesifikasi
Mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi dalam tubuh. Bentuk latihan, ukuran yang berbeda-beda, waktu latihan
 - d. Prinsip progresif
Pembebanan latihan harus meningkat berangsur-angsur sesuai kemajuan dan kemampuan siswa
 - e. Prinsip individualitas
Adanya pemberian bentuk latihan yang berbeda-beda antara satu dan lainnya. Respon terhadap latihan, pembebanan latihan, kemampuan penyesuaian diri.
 - f. Prinsip tahap latihan
Dosis latihan yang sesuai kemampuan tubuh
 - g. Prinsip kestatisan
Mempertahankan kondisi fisik siswa ketika fase terbaik diperoleh.
 - h. Prinsip periodisasi
Disesuaikan program latihan, jangka pendek atau panjang
3. Menyusun dan melaksanakan program latihan kondisi fisik
- Dalam menyusun program latihan kondisi fisik setiap siswa tidak semua sama, menyesuaikan kondisi fisik masing-masing siswa. Selain itu juga memperhatikan tingkat kebutuhan siswa akan latihan yang akan dijalankannya, apakah untuk prestasi atau sebatas untuk menjaga kebugaran fisik.
4. Contoh bentuk latihan jangka pendek
- Gerakan push up
 - Gerakan sit up
 - Gerakan angkat tungkai
 - Gerakan pull up
 - Lari 60 m full sprint

F. Pendekatan, Strategi dan Metode

- a. Pendekatan : Sainifik
- b. Model : Based Discovery Learning, Pembelajaran kooperatif
- c. Metode : Presentasi, diskusi, penugasan, serta praktik

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Pengantar pembelajaran	10'
Inti	Penyampaian uraian materi tentang latihan kebugaran	70'
Penutup	Refleksi dan evaluasi	10'

Pertemuan ke-2

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Pengantar pembelajaran, mengulas materi awal secara ringkas	10'
Inti	Menyusun program latihan diawali dengan pre test	70'
Penutup	Refleksi, evaluasi dan gambaran materi pertemuan berikutnya	10'

Pertemuan ke-3

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Pengantar pembelajaran, mengulas materi awal secara ringkas	10'
Inti	Program latihan bersama sesuai form latihan yang telah dibuat	70'
Penutup	Refleksi, evaluasi dan gambaran materi pertemuan berikutnya	10'

Pertemuan ke-4

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Pengantar pembelajaran, mengulas materi awal secara ringkas	10'
Inti	Program latihan bersama sesuai form latihan yang telah dibuat	70'
Penutup	Refleksi, evaluasi dan gambaran materi pertemuan berikutnya	10'

Pertemuan ke-5

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Pengantar pembelajaran, mengulas materi awal secara ringkas	10'
Inti	Program latihan bersama sesuai form latihan yang telah dibuat	70'
Penutup	Refleksi, evaluasi dan gambaran materi pertemuan berikutnya	10'

H. Media Pembelajaran

- a. Alat : matras spon
- b. Bahan : alat tulis, form penilaian/format latihan
- c. Media : aula, LCD, materi tentang tes pengukuran & kebugaran jasmani

I. Sumber Belajar

1. Muhajir , 2008. Pendidikan jasmani & Kesehatan Untuk SMK/MK Kelas XII, Bandung, Yudhistira
2. Modul Penjaskes kelas XII, 2012, SMK Muhammadiyah 1 Skh
3. Program Latihan Kondisi Fisik, 2000, UNS Press
4. Media pembelajaran berupa CD Pembelajaran materi latihan kondisi fisik
5. Media internet

J. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

- 1) Teknik Penilaian : Observasi sikap religius dan sikap sosial bermuara ke nilai-nilai karakter (jenis nilai karakter terlampir)
- 2) Bentuk Penilaian : Lembar Pengamatan
- 3) Instrumen Penilaian : Jurnal

b. Penilaian Pengetahuan

- 1) Teknik Penilaian : Tertulis, Lisan, dan Penugasan
- 2) Bentuk Tes : Uraian/Pilihan ganda, wawancara, Tugas individu/kelompok
- 3) Instrumen

c. Penilaian Keterampilan

- 1) Jenis/Teknis Tes : Kinerja, Proyek, dan Portofolio
- 2) Instrumen

2. Remedial

Remediasi dilakukan hanya bagi siswa yang belum melakukan pengambilan data awal dan data akhir.

➤ ***Tugas terstruktur*** :

Langsung melakukan pengambilan data, atau melakukan jatah latihan yang ditinggalkan

➤ ***Tugas non struktur*** :

Diberikan kepada siswa yang tidak mampu melakukan program latihan. Mencari informasi tentang program latihan berbeban dengan ketentuan:

- Sumber internet maupun majalah
- Minimal 30 halaman

- Dilengkapi soft copy (dalam bentuk CD)
- Dikumpulkan sampai batas waktu kompetensi latihan kondisi fisik selesai.

3. Pengayaan

Bagi siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan diberikan pembelajaran pengayaan sebagai berikut:

- a. Siswa yang mencapai nilai $75 \leq n \leq 90$ diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- b. Siswa yang mencapai nilai $n > 90$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui
Kepala SMK Muhammadiyah 1
Sukoharjo

Drs. Bambang Sahana, M.Pd

Sukoharjo, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran,

Agus Sugiharto, S.Pd

Lampiran-lampiran

PENILAIAN SIKAP

a. Observasi

No	Nama	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Nilai Akhir				
		Tanggung Jawab Tugas				Tanggung Jawab Sarana Prasaran				Perilaku Santun				Kerjasama				Toleransi					Disiplin			
1	Andi	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2	Budi																									
3	Caca																									
4	Dani																									
5	Endag																									

JUMLAH SKOR MAKSIMAL OBSERVASI (NILAI SIKAP) = 24

Keterangan:

Skala penilaian sikap dibuat dengan rentang antara 1 s.d 4. dengan kriteria sebagai berikut :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

$$\text{Penilaian Observasi Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Diri

Penilaian Konsep Diri Peserta Didik

Nama sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Mata Ajar : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Nama Siswa :

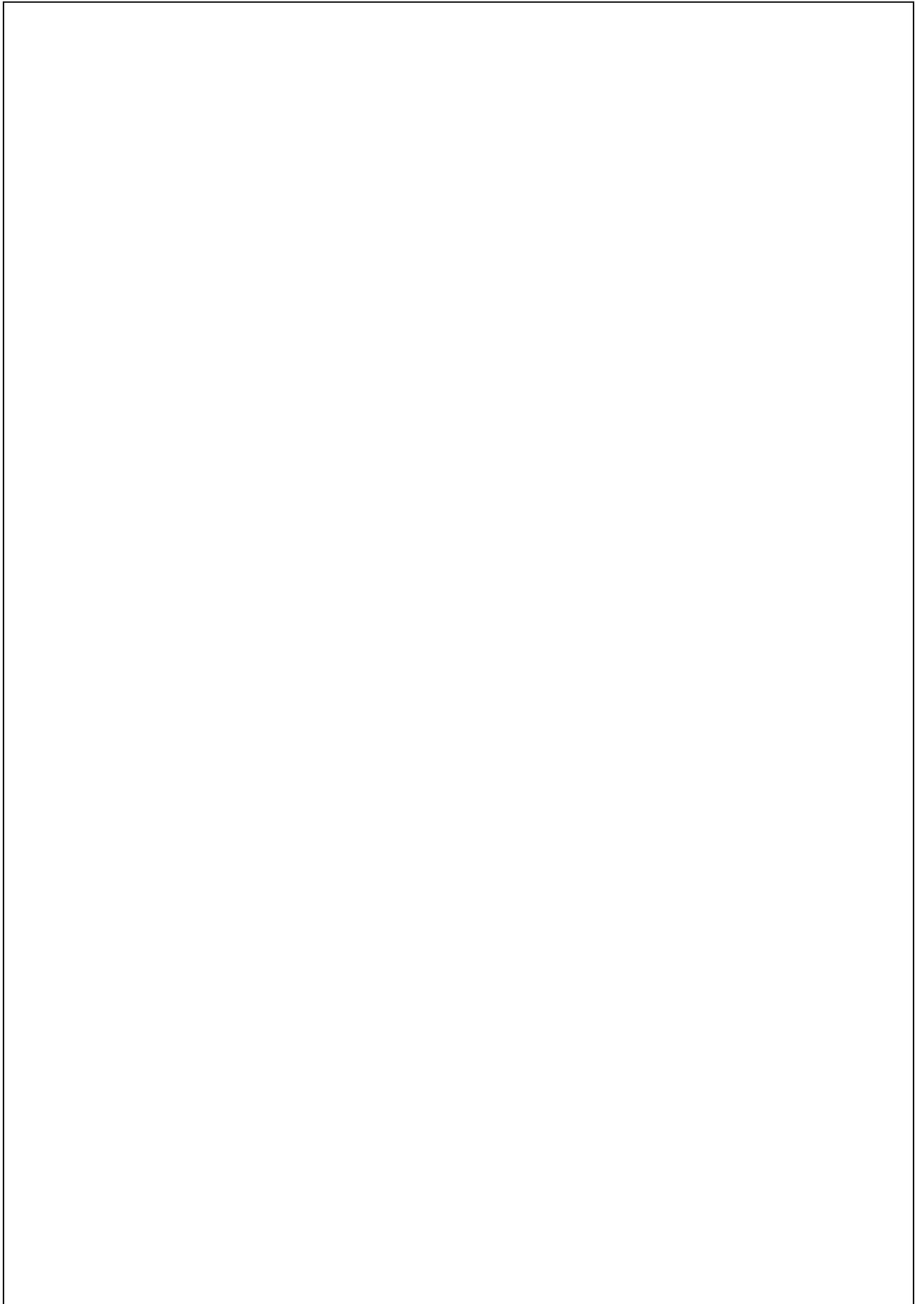
Kelas :

No	Pernyataan	Alternatif	
		YA	TIDAK
1	Saya berusaha meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME agar mendapat ridho-Nya dalam belajar dan berlatih olahraga		
2	Saya menyukai pelajaran olahraga di sekolah		
3	Saya memahami materi permainan sepak bola		
4	Saya berusaha berlatih dan mencoba gerakan ketrampilan teknik dasar dan taktik permainan sepak bola dengan sungguh- sungguh		
5	Saya optimis dan yakin dapat melakukan beberapa ketrampilan teknik dasar dan taktik dengan baik dan benar		
6	Saya akan aktif dalam mengikuti materi pelajaran permainan sepak bola		
7	Saya akan melaksanakan tugas dengan penuh tanggung jawab		
8	Saya berusaha mematuhi segala peraturan yang berlaku		
9	Saya berusaha bersikap disiplin selama mengikuti kegiatan pembelajaran		
10	Saya berusaha bersikap toleran selama mengikuti kegiatan pembelajaran		
	TOTAL SKOR MAKSIMAL = 20		

Rentangan nilai yang digunakan 1 dan 2.

Jika Jawaban “ YA “ maka diberi skor 2.

Jika jawaban “ TIDAK “ maka diberi skor 1.



Antar Peserta Didik

No	Pernyataan	Alternatif	
		YA	TIDAK
1	Melakukan latihan beberapa teknik dasar dengan sungguh-sungguh		
2	Menerapkan berbagai teknik dasar yang dikuasai dalam permainan		
3	Menerapkan berbagai taktik dan strategi dalam permainan		
4	Mampu bekerja sama dengan siswa lain dalam satu tim		
5	Sportif selama pelaksanaan kompetisi		
	TOTAL SKOR MAKSIMAL = 10		

Rentangan nilai yang digunakan 1 dan 2.

Jika Jawaban “ YA “ maka diberi skor 2.

Jika jawaban “ TIDAK “ maka diberi skor 1.

c. Jurnal

Mengumpulkan semua lembar kerja observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan catatan sikap yang dibuat oleh siswa dan guru untuk didokumentasikan sebagai bahan laporan.

No	Nama Siswa	Hari / Tanggal	Kejadian	Keterangan
1				
2				
3				
4				

PENILAIAN PENGETAHUAN

Indikator :

3.1.1 Menganalisis berbagai teknik teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola

3.1.2 Menganalisis berbagai taktik dan strategi yang ada dalam permainan sepak bola

3.1.3 Menganalisis berbagai peraturan resmi dalam permainan sepak bola

3.1.4 Menganalisis penyelenggaraan kompetisi sederhana permainan sepak bola

A. Tes Tertulis Dengan Soal Uraian																	
No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir											
		1	2	3	4												
1	Sebutkan dan jelaskan berbagai teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola?																
2	Sebutkan dan jelaskan berbagai taktik dan strategi yang bisa diterapkan dalam permainan sepak bola?																
3	Sebutkan dan jelaskan beberapa peraturan resmi dalam penyelenggaraan kompetisi resmi permainan sepak bola?																
4	Sebutkan beberapa pola pertahanan yang biasa diterapkan dalam kompetisi liga-liga dunia?																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PENGETAHUAN SOAL URAIAN) : 16																	
<p style="text-align: center;">Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Penilaian Pengetahuan Uraian = ----- X 100</p> <div style="border: 1px solid black; width: 80%; margin: 10px auto; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Jumlah skor maksimal</p> </div>																	
B. Tes Tertulis Dengan Soal Pilihan Ganda																	
<p>1. Berikut beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola, kecuali...:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">a. umpan</td> <td style="width: 50%;">d. menyundul</td> </tr> <tr> <td>b. lay up</td> <td>e. menggiring</td> </tr> <tr> <td>c. menendang</td> <td></td> </tr> </table> <p>2. Tujuan utama penerapan strategi dalam permainan sepak bola diantaranya adalah, kecuali...</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">a. agar menang</td> <td style="width: 50%;">d. mengulur waktu</td> </tr> <tr> <td>b. menciptakan permainan yang menarik</td> <td>e. kerja sama tim</td> </tr> <tr> <td>c. efisiensi energi</td> <td></td> </tr> </table>						a. umpan	d. menyundul	b. lay up	e. menggiring	c. menendang		a. agar menang	d. mengulur waktu	b. menciptakan permainan yang menarik	e. kerja sama tim	c. efisiensi energi	
a. umpan	d. menyundul																
b. lay up	e. menggiring																
c. menendang																	
a. agar menang	d. mengulur waktu																
b. menciptakan permainan yang menarik	e. kerja sama tim																
c. efisiensi energi																	
<p>Jumlah jawaban betul yang diperoleh</p>																	

Penilaian Pengetahuan Pilihan Ganda = ----- X 100

Jumlah butir soal yang dibuat

C. Tes Lisan Dengan Membuat Rubrik Pertanyaan

No	Pernyataan	Alternatif	
		YA	TIDAK
1	Apakah siswa menyukai pelajaran olahraga		
2	Apakah siswa memiliki cedera pada anggota tubuh sebelum melakukan aktivitas olahraga		
3	Apakah siswa memiliki semangat mengikuti pelajaran olahraga materi sepak bola		
4	Apakah siswa akan bertanggung jawab, disiplin, dan bersikap toleran selama pembelajaran diberikan		
5	Apakah siswa memahami materi sepak bola		
	TOTAL SKOR MAKSIMAL = 20		

Rentangan nilai yang digunakan 1 dan 2.

Jika Jawaban “ YA “ maka diberi skor 2.

Jika jawaban “ TIDAK “ maka diberi skor 1.

D. Penugasan

1. Tugas Individu :

- a. Siswa diberikan tugas mencari gambar rangkaian gerakan ketrampilan senam ketangkasan loncat kangkang menggunakan peti lompat.
- b. Siswa diberikan tugas mencari gambar rangkaian gerakan ketrampilan senam ketangkasan loncat jongkok menggunakan peti lompat.

2. Tugas Kelompok

Siswa diberikan tugas menganalisa gerakan ketrampilan senam ketangkasan dengan melihat video /visualisasi yang diperoleh melalui media internet.

PENILAIAN KETERAMPILAN

Indikator :

- 4.1.1 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat/peti lompat
- 4.1.2 Mempraktekkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat/peti lompat
- 4.1.3 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan meja lompat/peti lompat
- 4.1.4 Mempraktekkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan meja lompat/peti lompat

a. Uji Praktik

Nama Siswa	Penilaian Ketrampilan Penerapan Teknik Dasar dalam Permainan												Skor Akhir	Ket.
	Penilaian Proses													
	Menggiring				Menendang				Menyundul					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Andi														
Budi														
Caca														
Dani														
Endang														
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETRAMPILAN) : 12														

Skor 1 = Tidak Kompeten

Skor 2 = Cukup Kompeten

Skor 3 = Kompeten

Skor 4 = Sangat Kompeten

Jumlah skor yang diperoleh Penilaian Ketrampilan = ----- X 100 Jumlah skor maksimal

NB: Tabel penitatan Uji Diri bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan

A. INSTRUMEN PENILAIAN KETRAMPILAN

