

SMA NEGERI 1 SITUBONDO	Nama Pelatihan	:	Simulasi Mengajar Calon Guru Penggerak
RPP	Mata Pelajaran		PJOK
EKA AGUS SETYA WARTI, S.Pd., M.Pd	Kelas/Semester	:	X / 1
TAHUN PELAJARAN 2021/2022	Materi Pokok	:	Program Latihan Sederhana
		:	Pengembangan Kebugaran terkait kesehatan
	Alokasi Waktu	:	1 JP (10 menit)
KD Pengetahuan & Indikator	KD Keterampilan & Indikator		
3.5 Menganalisis keterampilan gerak salah satu kebugaran jasmani serta menyusun rencana perbaikan*	4.5 Mempraktekkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu kebugaran jasmani serta menyusun rencana perbaikan*		
TUJUAN PEMBELAJARAN :			
<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tahapan program latihan gerakan daya tahan otot lengan (Push up dan plank) dan kelincahan (lari zigzag dan naik turun tangga) dengan pengukuran VO2max tiap siswa menggunakan modifikasi latihan yaitu dengan sirkuit Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi program latihan gerakan daya tahan otot lengan (Push up dan plank) dan kelincahan (lari zigzag dan naik turun tangga) dengan pengukuran VO2max tiap siswa menggunakan modifikasi latihan yaitu dengan sirkuit Mempraktekkan program latihan gerakan daya tahan otot lengan (Push up dan plank) dan kelincahan (lari zigzag dan naik turun tangga) dengan pengukuran VO2max tiap siswa menggunakan modifikasi latihan yaitu dengan sirkuit 			
Pertemuan 1 : (1 x 10 menit)			
LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN			
PENDAHULUAN (2 menit) <ul style="list-style-type: none"> Persiapan Appersepsi Motivasi 	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberi salam, berdoa Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi Guru menyampaikan tujuan dan manfaat program latihan kebugaran jasmani yang dimodifikasi terkait kesehatan Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran Cek denyut nadi sebelum melakukan pemanasan 		
KEGIATAN INTI (6 menit) Sintak Pembelajaran	Kegiatan literasi ; <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru melakukan program latihan daya tahan otot lengan (push up dan plank) dan kelincahan (naik turun tanggapan dan lari zigzag) yang dimodifikasi menggunakan sirkuit selama 2 set dengan interval 15 menit Critical Thinking; <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi program latihan daya tahan otot lengan dan kelincahan terkait kesehatan dengan modifikasi latihan yaitu sirkuit Collaboration;		

SMA NEGERI 1 SITUBONDO	Nama Pelatihan		: Simulasi Mengajar Calon
			Guru Penggerak
PENUTUP (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mempraktekkan dan saling bertukar informasi mengenai program latihan daya tahan otot lengan dan kelincahan terkait kesehatan dengan modifikasi latihan yaitu sirkuit <p>Communication;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan game antar kelompok dan mengkomunikasikan hasil dari tiap kelompok, serta mempresentasikan hasil di tiap masing-masing kelompok dengan data yang sudah ada <p>Creativity;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait program latihan daya tahan otot lengan dan kelincahan terkait kesehatan dengan modifikasi latihan yaitu sirkuit. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan ▪ Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran kebugaran jasmani yang memiliki kinerja yang baik. ▪ Menginformasikan kegiatan pembelajaran pada pertemuan berikutnya ▪ Menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam
PENILAIAN	Sikap	:	Jurnal
	Pengetahuan	:	Penugasan (terstruktur, tidak terstruktur)
	Keterampilan	:	Unjuk kerja

Terstruktur, tidak terstruktur



Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Situbondo
Drs. Nurhidayat Yuliadi, M.Pd
NIP. 19620714 198603 1 018

Situbondo, 03 Januari 2022
Guru Mapel PJOK.

Eka Agus Setya Warti, S.Pd., M.Pd
NIP.

1. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap

Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Abelia Wanda	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

- Penilaian Diri

Format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Saya menghitung denyut nadi sesuai instruksi	50		250	62,50	C
2	Melakukan lari zig-zag		50			
3	Melakukan naik turun tangga	50				
4	Melakukan posisi push up dengan benar	100				
5	Melakukan posisi plank dengan benar					

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50

2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$

3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$

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 juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Menyelesaikan hitungan denyut nadi	100		450	90,00	SB
2	Melakukan lari zig-zag	100				
3	Melakukan naik turun tangga		100			
4	Melakukan push up dengan mengangkat posisi lengan	100				
5	Melakukan plank dengan posisi lurus		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100

2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500

3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$

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)

- **Penilaian Jurnal (Lihat lampiran)**

b. Pengetahuan

- **Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda (Lihat lampiran) Terstruktur**

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Kode Nilai
		25	50	75	100		
1	Pemahaman VO2max						

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Kode Nilai
		25	50	75	100		
2	Kelincahan						
3	Daya tahan otot kaki						

- **Penugasan** (*Lihat Lampiran*) Tidak terstruktur
Membuat makalah disertai PPT tentang kelincahan dan daya tahan otot kaki terkait kesehatan yang dilakukan diri sendiri

c. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**
Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan kebugaran jasmani sebagai berikut:

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian denyut nadi dengan umur				
2	Lari zig-zag				
3	Naik turun tangga				
4	Push up				
5	Plank				

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)