

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMA Negeri 6 Jakarta</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: X/Genap</b>
<b>Tema</b>	<b>: Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan</b>
<b>Sub Tema</b>	<b>: Penguasaan pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (Push Up, Sit Up dan Back Up)</b>
<b>Pembelajaran ke</b>	<b>: 1 (satu)</b>
<b>Alokasi waktu</b>	<b>: 10 menit</b>

### Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar. 3.5.2 Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

## **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

- a. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
- b. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
- c. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

## B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<p><b>Guru</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik.</li><li>• Peserta didik diingatkan untuk selalu bersyukur kepada Tuhan YME dalam pemberian nikmat salah satunya kesehatan.</li><li>• Menyanyikan Lagu Indonesia Raya</li></ul> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran melalui PowerPoint dengan sikap disiplin, dan tanggung jawab yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. (Pemanfaatan ICT-TPACK)</li></ul> <p><b>Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li><li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li></ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</li></ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot.</li><li>• Memberitahukan kompetensi dasar, indikator, dan KKM</li></ul>	2 menit

	<b>Peserta didik dan Guru melakukan pemanasan</b>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p><b><u>Mengamati</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gambar/foto/video yang relevan dalam pembelajaran yang disampaikan guru tentang materi <b>push up, sit up dan back up</b></li> </ul>	5 menit
	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p><b><u>Menanya</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik bertanya tentang peragaan atau gambar/foto/video pembelajaran yang disampaikan oleh guru materi tentang materi yang belum dipahami (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</li> </ul> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membahas permasalahan yang sering terjadi ketika melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up, sit up, back up</i>)?</li> </ul> <p>Peserta didik dalam pembelajaran mencoba memecahkan masalah pada konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan cara :</p> <p><b>Mengasosiasi</b> tentang data dari Materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up, sit up, back up</i>) dengan baik dan benar yang diberikan contoh oleh guru.</li> </ul> <p><b>Peserta didik diminta mengomunikasikan melalui gerakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat mempraktikkan <i>push up, sit up, back up</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab secara mandiri atau berpasangan</li> </ul>	



Gambar 1. Gerakan *Push Up*



Gambar 2. Gerakan *Sit Up*



Gambar 3. Gerakan *Back Up*

**Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik dalam pembelajaran yang meliputi sikap spiritual dan sosial**

**Penutup**

- Peserta didik melakukan gerak pendinginan
- Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;
  - Apa saja yang telah dipahami peserta didik dalam materi latihan kekuatan dan daya tahan otot (*push up, sit up, back up*)?
  - Apa yang belum dipahami peserta didik mengenai materi latihan kekuatan dan

3 Menit

	<p>daya tahan otot?</p> <p>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>• Peserta didik menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b>Disiplin dan tanggung jawab</b></li> <li>• Mengingatkan peserta didik untuk disiplin menerapkan 5 M dan rutin berolahraga secara mandiri.</li> <li>• Mengingatkan rasa toleransi beragama kepada peserta didik</li> <li>• Dilanjutkan dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik.</li> <li>• Kelas ditutup dengan salam dari guru.</li> </ul>	
--	---	--

## C. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Spritual

#### a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

#### b. Instrumen Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Berdoa diawal dan akhir pembelajaran	Mengucap syukur atas karunia Tuhan	Mengucap salam ketika mau berbicara/ menjawab salam
1				
2				
3				
4				

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik  
 Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik  
 Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup  
 Kegiatan aspek penilaian spritual tidak dilakukan = Perlu bimbingan

## 2. Penilaian Sosial

### a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

### b. Instrumen Penilaian

#### RUBRIK PENILAIAN SOSIAL

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Disiplin	Tanggung Jawab	Keberanian
1				
2				
3				

No	Kriteria	Sikap yang dinilai
1	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hadir tepat waktu</li><li>○ Mengenakan seragam olahraga</li><li>○ Menyimak pembelajaran dengan baik</li></ul>
2	Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu</li><li>○ Mengikuti pembelajaran atau mengerjakan penugasan sesuai instruksi</li></ul>
3	Keberanian	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Berani melakukan praktik</li><li>○ Berani menyampaikan pendapat</li><li>○ Berani bertanya</li></ul>

Tiga kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan	= Amat Baik
Dua kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan	= Baik
Satu kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan	= Cukup
Kegiatan aspek penilaian sosial tidak dilakukan	= Perlu bimbingan

## 3. Penilaian Pengetahuan

### a. Teknik Penilaian

Jenis soal = Pilihan Ganda

Jumlah = 10 soal

b. Instrumen Penilaian

KISI-KISI PENULISAN SOAL

No	KD	IPK	Materi Pokok	Level	Bentuk soal	Nomor Soal
1	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.	Kebugaran Jasmani	L1	Pilihan Ganda	2, 5, 10
				L2	Pilihan Ganda	1, 7,8, 9
2		Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar		L3	Pilihan Ganda	3,4, 6

**Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf A, B, C, atau D di lembar jawab yang telah tersedia!**

1. Kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain, seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan disebut ... .
  - A. daya tahan
  - B. kelincahan
  - C. kekuatan
  - D. kelentukan
2. Lari naik-turun anak tangga dan lari dengan pola *zig-zag* merupakan latihan untuk melatih ... .
  - A. daya tahan
  - B. kelincahan
  - C. kebugaran
  - D. kekuatan
3. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah ....
  - A. menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
  - B. menekuk dan meluruskan badan
  - C. menekuk dan meluruskan kedua kaki
  - D. meliuk dan meregangkan pinggang
4. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *sit-up* adalah ....
  - A. mengangkat badan dari posisi telentang
  - B. mengangkat bahu dari posisi tidur
  - C. mengangkat pinggul dari posisi duduk
  - D. mengangkat pundak dari posisi duduk

5. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
  - A. Otot lengan, bahu, dada
  - B. Otot kaki, perut, punggung
  - C. Otot punggung, tangan
  - D. Otot perut, dada
  
6. Posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan merupakan sikap saat akan melakukan ... .
  - A. *push up*
  - B. *sit up*
  - C. *plank*
  - D. *back up*
  
7. Kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra. Jenis latihan yang bisa meningkatkan dan butuh sebuah reaksi adalah lempar tangkap disebut ... .
  - A. reaksi
  - B. kelincahan
  - C. kecepatan
  - D. kekuatan
  
8. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...
  - A. meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
  - B. pencegahan terhadap wabah penyakit
  - C. menanggulangi serangan penyakit
  - D. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh
  
9. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali .....
  - A. *sit up*
  - B. *Push up*
  - C. Angkat tubuh
  - D. *Squat thrus*
  
10. Faktor-faktor berikut ini dianggap dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang, kecuali ... .
  - A. Masalah kesehatan
  - B. Masalah gizi
  - C. Masalah latihan fisik
  - D. Masalah lingkungan

## KUNCI JAWABAN

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. A  |
| 2. B | 7. A  |
| 3. A | 8. D  |
| 4. A | 9. B  |
| 5. A | 10. D |

## RUBRIK PENILAIAN

No	Nama Peserta Didik	Nomor Soal										Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Skor Maksimal = 10													
Nilai = Skor perolehan X 10													

#### 4. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik Penilaian  
Teknik penilaian yang digunakan adalah peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan push up, sit up dan back up
- b. Instrumen Penilaian

##### KISI-KISI PENULISAN SOAL

No	KD	IPK	Materi Pokok	Level	Bentuk soal	Nomor Soal
1	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Kebugaran Jasmani	L3	Penilaian Kinerja	1

##### KARTU SOAL

Soal Nomor 1 ( Penilaian Kinerja)	
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Level Kognitif	: L3
1. Praktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot ( <i>push up, sit up, dan back up</i> ) dengan baik dan benar.	

##### Penskoran

###### a) Push Up

###### Kriteria Penilaian

- Telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki
- Posisi badan lurus
- pandangan ke depan
- Gerakan kedua siku kesamping hingga badan dan dada turun menyentuh matras dan gerakan siku diluruskan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

###### b) Sit Up

###### Kriteria Penilaian

- Kedua tangan di kepala
- Kedua lutut ditekuk rapat
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat punggung dan bahu dari lantai (matras) lalu turun kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

c) *Back Up*

Kriteria Penilaian

- Posisi badan telungkup
- Kedua lengan lurus disamping badan
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat dada ke atas dari lantai/matras hingga pinggang melenting lalu turunkan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

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

### Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.
2. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:  
Instrumen Kompetensi pengetahuan :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik..	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carilah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot.</li><li>• Carilah bentuk-bentuk pengukuran latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot.</li></ul>

Instrumen Kompetensi keterampilan :

- Lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Tes praktik	<ul style="list-style-type: none"><li>• latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot</li></ul>

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 6 Jakarta,

Jakarta, 05 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

Wanito Handoyo, M.Pd  
NIP. 196908021998021001

Kurnia Fitri Ramadhan, S.Or  
NIKKI. 1001576