

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus	Kelas/Semester : XII/ 1	KD : 3.5 dan 4.5
Bustanul Ulum Puger	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Mata Pelajaran : PJOK		
Materi	: Program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	

### A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</li> <li>Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi</li> <li>Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>Mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>
---

### B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>Media :</b> a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	<b>Alat/Bahan :</b> a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah. b. Palang tunggal. c. Matras. d. Peluit dan Stopwatch. d. Panduan Pembelajaran Siswa
--	--

<b>PENDAHULUAN</b>	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b> Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati dengan seksama materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.
	<b>Critical Thinking</b> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i>
	<b>Collaboration</b> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</i>
	<b>Communication</b> Peserta didik mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan..
	<b>Creativity</b> Menjawab pertanyaan tentang materi Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
<b>PENUTUP</b>	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

### C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi
---

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHI, S.Pd

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus	Kelas/Semester : XII/ 1	KD : 3.5 dan 4.5
Bustanul Ulum Puger	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 2
Mata Pelajaran : PJOK		
Materi	Program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	

### A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi</li> <li>Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi</li> <li>Merancang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>Mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> </ul>
--

### B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>Media :</b> e. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. f. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. g. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	<b>Alat/Bahan :</b> e. Lapangan olahraga atau halaman sekolah. f. Palang tunggal. g. Matras. h. Peluit dan Stopwatch. h. Panduan Pembelajaran Siswa
--	--

<b>PENDAHULUAN</b>	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
<b>KEGIATAN INTI</b>	<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi dengan cara : Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi.
	<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi</i>
	<b>Collaboration</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: Mencatat semua informasi tentang materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
	<b>Communication</b> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan hasil diskusi tentang materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.
	<b>Creativity</b> Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran..
<b>PENUTUP</b>	Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam mengontrol bola

### C, PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,
------------------------------

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

## A. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

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

#### - Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

#### 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	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				

3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $5 \times 100 = 500$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
- 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)

**2. Penilaian Pengetahuan**

- Teknik penilaian  
Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

**3. Penilaian Keterampilan**

- Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

- 1) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.  
Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

b . Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincuhan, dan daya tahan yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincuhan, dan daya tahan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- (4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... $\geq$ 7.2 dtk	..... $\geq$ 19 kali	..... $\geq$ 41 kali	..... $\geq$ 73	..... $\geq$ 3.14 mnt	86 – 100	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	71 - 85	Baik

8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	56 – 70	Cukup
..... ≤ 11.0 dtk	..... ≤ 8 kali	..... ≤ 20 kali	..... ≤ 49	..... ≤ 5.13 mnt	..... ≤ 55	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... ≥ 8.4 dtk	..... ≥ 41 kali	..... ≥ 28 kali	..... ≥ 50	..... ≥ 3.52 mnt	86 – 100	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	71 - 85	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	56 - 70	Cukup
..... ≤ 11.5 dtk	..... ≤ 9 kali	..... ≤ 9 kali	..... ≤ 30	..... ≤ 5.59 mnt	..... ≤ 55	Kurang

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

**Keterangan Orang Tua Siswa:**

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

**Keterangan Orang Tua Siswa:**

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd