

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Tedi Permadi
 Sekolah : SMAN 25 BANDUNG
 Kelas/Semester : XI / 1
 Tema : Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Pembelajaran ke : Satu
 Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

KD 3	KD 4
3.4 Menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar	4.4 Mempraktikkan hasil konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan dan kekuatan) menggunakan instrumen terstandar
IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan keterampilan (kecepatan, kelincahan dan kekuatan)

B. Kegiatan pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan
 - a. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
 - b. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
 - c. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
 - d. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis)
2. Kegiatan Inti
 - a. Guru membagi kelompok menjadi 3 kelompok laki laki dan perempuan dipisah atau tidak disatukan kelompoknya.
 - b. Setelah membagi kelompok guru membagi post materi menjadi 3 post materi (Post1 kecepatan, Post2 kelincahan dan Post 3 kekuatan).
 - c. Guru memperlihatkan atau mencontohkan Gerakan kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan, dan kekuatan).
 - d. Peserta didik melakukan pembelajaran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, dan kekuatan) disetiap Post dengan durasi waktu 1 menit, setelah satu menit berganti Post,
 - e. Peserta didik melakukan penilaian antar kelompok terkait Gerakan kebugaran jasmani yang dilakukan .
 - f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.
3. Kegiatan Penutup
 - a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
 - b. Peserta didik melakukan pendinginan/*colling down*.
 - c. Melakukan tanya jawab tentang materi kebugaran jasmani.
 - d. Peserta didik berdoa, mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

C. Penilaian Pembelajaran

Asesmen:
a. Sikap : Jurnal/observasi.
b. Keterampilan : Proyek pembuatan video yang menunjukkan Gerakan aktifitas kebugaran jasmani

Rubrik penilaian (latihan kecepatan, kelincahan dan kekuatan).	Keterampilan		
	Sangat baik	Baik	Kurang
	Dalam waktu 1 menit peserta didik melakukan Gerakan kecepatan, kelincahan dan kekuatan sebanyak 85 s.d 100 kali	Dalam waktu 1 menit peserta didik melakukan Gerakan kecepatan, kelincahan dan kekuatan sebanyak 60 s.d 75 kali	Dalam waktu 1 menit peserta didik melakukan Gerakan kecepatan, kelincahan dan kekuatan sebanyak 45 s.d 59 kali

Keterangan
 Untuk peserta didik yang nilainya kurang akan diadakan remedial

