

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Sekolah : SMA Negeri 2 Bojonegoro
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / Ganjil
 Materi Pokok : Latihan Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 30 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	IPK
3.4. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1 Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya 3.4.2 Menemukan variasi dan kombinasi latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani 3.4.3 Menjelaskan tahapan latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani (HOTS)
4.4. Mempraktekkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4.1 Melakukan latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani 4.4.2 Merancang variasi dan kombinasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani 4.4.3 Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani terkait daya tahan dan kelenturan dilandasi nilai – nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerjasama. (HOTS, PPK)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Peserta didik mampu menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya dengan lugas
- Peserta didik mampu menjelaskan tahapan latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat
- Peserta didik mampu menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan benar
- Peserta didik mampu melakukan latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani secara bertahap
- Peserta didik mampu merancang variasi dan kombinasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan baik
- Peserta didik mampu melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani terkait daya tahan dan kekuatan dengan norma yang telah ditetapkan dilandasi nilai – nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerjasama.
(STEAM, HOTS, PPK)

D. Materi Pembelajaran

Fakta

1. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani melalui media elektronik
2. Latihan bentuk-bentuk kebugaran jasmani pada club-club olahraga

Konsep

1. Latihan daya tahan
2. Latihan kekuatan

Prinsip

1. Bentuk-bentuk latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
2. Variasi dan kombinasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
3. Tes pengukuran kebugaran jasmani

Prosedur :

1. Daya tahan : kemampuan seseorang melakukan gerakan tubuhnya dengan waktu yang cukup lama dan temposedang sampai cepat tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan
2. Kekuatan : kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Saintifik
- Model Pembelajaran Based Learning
- Metode : diskusi kelompok, Tanya jawab, dan penugasan

F. Media, Alat, Bahan

- *Worksheet* atau lembar kerja (siswa) melalui Google Document
- Lembar penilaian melalui Google Form
- Laptop / smartphone
- Power point

- Google Classroom
- Zoom

G. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, tahun 2017
- Power point
- <https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8>
- https://www.youtube.com/watch?v=XxKLHd1_oVs
- <https://www.youtube.com/watch?v=4ywtu07bgAl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8ixGFtK-MDc>
- <https://eprints.uny.ac.id/66733/3/BAB%20II.pdf>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 30 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui WA Group mengingatkan peserta didik untuk masuk pada kelas Google Classroom (Integrasi ICT) • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (Religius) • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui tautan https://forms.gle/zqfm8cD1zV5GGx2P6 (PPK, TPACK) • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. • Apabila materi ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i> • Mengajukan pertanyaan yang relevan yang membangkitkan motivasi peserta didik <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Pembagian kelompok belajar • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.
Kegiatan Inti (60 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :</p> <p>→ Melihat dan Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mengamati video pada tautan youtube : <ul style="list-style-type: none"> ✓ https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8 ✓ https://www.youtube.com/watch?v=4ywtu07bgAl ● Pemberian contoh-contoh materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya <p>→ Membaca.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● melalui tautan yang dibagikan oleh guru https://eprints.uny.ac.id/66733/3/BAB%20II.pdf <p>→ Mendengarkan dan Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disajikan dan akan dijawab melalui tautan https://docs.google.com/document/d/13z6u_c2g_H1h7V3f0nSQJz-QoVxuqybEivaZBE3n9hM/edit?usp=sharing kegiatan belajar forum diskusi pada GOOGLE DOCUMENT,</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ Mengamati</p> <p>Mengamati dengan seksama materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk video dan materi melalui tautan yang telah dibagikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ Membaca</p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari melalui tautan yang telah dibagikan</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>→ Mendiskusikan</p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas bentuk – bentuk latihan dalam video mengenai materi Latihan gerakan daya tahan dan</p>

	<p>kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani melalui tautan https://docs.google.com/document/d/13z6u_c2g_H1h7V3f0nSQJz-QoVxuqybEivaZBE3n9hM/edit?usp=sharing pada Google Dokumen</p> <p>→ Mengumpulkan informasi</p> <p>Mencatat semua informasi tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>→ Saling tukar informasi tentang materi :</p> <p><i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>→ Berdiskusi dan mengolah informasi tentang data dari Materi :</p> <p><i>Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani melalui tautan</i></p> <p>https://docs.google.com/document/d/13z6u_c2g_H1h7V3f0nSQJz-QoVxuqybEivaZBE3n9hM/edit?usp=sharing pada Google Document</p>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>→ 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 :</p> <p><i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) dan CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <p>Peserta didik menyimpulkan melalui Google Classroom</p> <p>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p>
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan 	

kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan.

- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru diselesaikan.

Membuat video salah satu bentuk latihan daya tahan dan kekuatan dengan ketentuan :

- ✓ Video berdurasi maksimal 1 menit
- ✓ Video adalah hasil edit, hiperlapse, atau slowmotion
- ✓ Di dalamnya memberikan informasi terkait tahapan latihan
- ✓ Di dalamnya terdapat identitas siswa yaitu nama, nomor absen, dan kelas

Peserta didik diberikan waktu 5 hari untuk mengerjakan tugas yang selanjutnya diunggah ke Google Classroom pada folder tugas yang telah disiapkan oleh guru

- Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Sebelum mengakhiri pelajaran, guru bersama peserta didik dapat melakukan refleksi terkait pelaksanaan pembelajaran hari itu.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, Tuhan YME bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar

- Memberikan penilaian sikap pada lembar penilaian terkait keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran
- Memberikan penilaian pengetahuan pada lembar penilaian terkait pengetahuan peserta didik dalam mengikuti forum diskusi
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

1. Pertemuan Ke-2 (3 x 30 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Melalui WA Group mengingatkan peserta didik untuk masuk pada kelas Google Classroom (**Integrasi ICT**)
- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (**Religius**)
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui tautan <https://forms.gle/zqfm8cD1zV5GGx2P6> (**PPK, TPACK**)
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengajukan pertanyaan yang relevan yang membangkitkan motivasi peserta didik

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (60 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :</p> <p>→ Mendengar , Melihat, dan Menyimak</p> <p>Pemberian materi variasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani oleh guru melalui media POWER POINT menggunakan aplikasi ZOOM MEETING</p> <p>→ Membaca dan Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">● melalui tautan yang dibagikan oleh guru https://eprints.uny.ac.id/66733/3/BAB%20II.pdf <p>Penjelasan pengantar kegiatan tentang materi pelajaran mengenai materi : Variasi latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab yang belum dipahami</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ Aktivitas</p> <p>Menyusun rancangan latihan dari kegiatan mengamati dengan materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>→ Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Saling tukar informasi</p>

	<p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas hasil karya penugasan video peserta didik pada pertemuan sebelumnya mengenai materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani melalui tautan https://docs.google.com/document/d/13z6u_c2g_H1h7V3f0nSQJz-QoVxuqybEivaZBE3n9hM/edit?usp=sharing pada GOOGLE DOKUMEN</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → Berdiskusi tentang hasil penugasan pada pertemuan sebelumnya Materi : <i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani melalui tautan https://docs.google.com/document/d/13z6u_c2g_H1h7V3f0nSQJz-QoVxuqybEivaZBE3n9hM/edit?usp=sharing pada Google Document</i> → Mengolah informasi dari materi Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. →</p>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik melakukan pengamatan dari tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya 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>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan melalui Google Classroom <u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u> → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani Melalui GOOGLE CLASSROOM pada folder yang telah disiapkan oleh guru</p>
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan 	

kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan.

- Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Sebelum mengakhiri pelajaran, guru bersama peserta didik dapat melakukan refleksi terkait pelaksanaan pembelajaran hari itu.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, Tuhan YME bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar

- Memberikan penilaian sikap pada lembar penilaian terkait keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran
- Memberikan penilaian keterampilan pada tugas yang telah diselesaikan

1. Pertemuan Ke-3 (3 x 30 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Melalui WA Group mengingatkan peserta didik untuk masuk pada kelas Google Classroom (**Integrasi ICT**)
- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (**Religius**)
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui tautan <https://forms.gle/zqfm8cD1zV5GGx2P6> (**PPK, TPACK**)
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (60 Menit)

Sintak Model Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

Stimulation

KEGIATAN LITERASI

(stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Melihat dan Mengamati Mengamati video pada tautan youtube telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya untuk memberikan penguatan kepada peserta didik → Membaca <ul style="list-style-type: none"> • melalui tautan yang dibagikan oleh guru https://eprints.uny.ac.id/66733/3/BAB%20II.pdf → Menyimak dan Mendengar Menyimak penjelasan guru mengenai materi : variasi dan kombinasi latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar pada GOOGLE CLASSROOM</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari melalui tautan yang telah dibagikan <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas hasil karya penugasan video peserta didik pada pertemuan sebelumnya mengenai materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani pada pertemuan sebelumnya → Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → Saling tukar informasi tentang materi : <i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i>
Data processing	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p>

<p>(pengolahan Data)</p> <p>Verification (pembuktian)</p>	<p>Peserta didik mengerjakan uji kompetensi pada materi latihan daya tahan dan kekuatan melalui tautan https://forms.gle/1QkzYAyZWY9MdfRA7 pada GOOGLE FORM</p> <p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif materi :</p> <p style="text-align: center;"><i>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik memberikan kesimpulan melalui GOOGLE CLASSROOM</p> <p>→ Menyampaikan hasil diskusi dan pembelajaran tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :</p> <p>Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani Melalui GOOGLE CLASSROOM pada folder yang telah disiapkan oleh guru</p>
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Latihan gerakan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sebelum mengakhiri pelajaran, guru bersama peserta didik dapat melakukan refleksi terkait pelaksanaan pembelajaran hari itu. <p>Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, Tuhan YME bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Latihan daya tahan dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani ● Memberikan penilaian sikap pada lembar penilaian terkait keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran ● Memberikan penilaian pengetahuan pada tugas yang telah diselesaikan 	

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Teknik Penilaian :

- | | | |
|---------------------------|---|------------------------------------|
| a) Penilaian Sikap | : | Observasi / pengamatan |
| b) Penilaian Pengetahuan | : | Uji kompetensi melalui Google Form |
| c) Penilaian Keterampilan | : | Praktek |

- b. Bentuk Penilaian :
1. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 2. Tes tertulis : Multiple choice dan essay (Google Form)
 3. Unjuk kerja : Lembar penilaian praktek
- c. Instrumen Penilaian (terlampir)
- d. Remedial
- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
- e. Pengayaan
- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
 - Peserta didik yang mencapai nilai $n(ketuntasan) < n < n(maksimum)$ diberikan materii masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
 - Siwa yang mencapai nilai $n > n(maksimum)$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 2 Bojonegoro

Bojonegoro, 24 September 2020

Guru Mata Pelajaran,

Dra. Rokhani Cahyaning Pratiwi, M.Pd.
Nip.19630615 198803 2 017

Adhik Octa Prihatini, S.Pd
NIP. -

Lampiran Penilaian Sikap

1. Penilaian Observasi

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1								
2								
3								

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung 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)

2. Penilaian Diri

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

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)

Lampiran Penilaian Pengetahuan

1. Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda melalui *GOOGLE FORM*
✓ <https://forms.gle/1QkzYAyZWY9MdfRA7>
dengan Token : SAYAJANJIMENGERJAKANSENDIRI
2. Tes Lisan/Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab dan Percakapan melalui *GOOGLE CLASSROOM*

Penilaian Aspek Tanya Jawab Diskusi

No.	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Penguasaan materi							
2	Ketepatan menjawab							
3	Kemampuan menjawab							
4	Kesesuaian jawaban							
5	Kemampuan menyelesaikan masalah							

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)

Lampiran Penilaian Keterampilan

1. Penugasan

Membuat video salah satu bentuk latihan daya tahan dan kekuatan yang diunggah pada Google Classroom dengan ketentuan :

- ✓ Video berdurasi maksimal 1 menit
- ✓ Video adalah hasil edit, hiperlapse, atau slowmotion
- ✓ Di dalamnya memberikan informasi terkait tahapan latihan
- ✓ Di dalamnya terdapat identitas siswa yaitu nama, nomor absen, dan kelas

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Penguasaan materi				
2	Bentuk latihan				
3	Kebenaran gerakan				
4	Kesesuaian video				
5	Penjelasan tahapan yang diberikan				

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)