

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 4 Pandeglang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x 3 Jam Pelajaran @45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- **KI 2:** Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.
- **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.
- **KI 4:** 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	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.	3.7.1 Menganalisis konsep latihan aktivitas kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan baik dan benar. 3.7.2 Memahami konsep tahapan tes dan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani pada unsur daya tahan dengan menggunakan metode Harvard step test.
4.7 mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.	4.7.1 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan menanamkan nilai-nilai kedisiplinan serta rasa tanggung jawab. 4.7.2 Melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani unsur daya tahan menggunakan metode Harvard step test dengan Langkah-langkah yang tepat dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis konsep, tujuan dan manfaat dari latihan aktivitas kebugaran jasmani unsur daya tahan bagi kehidupan sehari-hari.
- Memahami langkah-langkah dalam melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada unsur daya tahan dengan menggunakan metode Harvard step test.
- Mempraktikkan bentuk latihan aktivitas kebugaran jasmani pada unsur daya tahan.
- Mempraktikkan tes dan pengukuran pada Latihan aktivitas kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan menggunakan metode Harvard step test.

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

- Bentuk latihan kebugaran jasmani unsur daya tahan.
- Langkah-langkah melakukan Tes dan Pengukuran dengan Metode Harvard Step Test.

E. Model, Metode dan Pendekatan pembelajaran

1. Model yang digunakan:

- Model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

2. Metode yang digunakan:

- Mengukur kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan Harvard step test

3. Pendekatan pembelajaran yang digunakan:

- Scientific berbasis ICT dan TPACK

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Media visual berupa materi tentang konsep kebugaran jasmani dengan menggunakan power point/canva.
- b. Media audio visual berupa video pembelajaran tentang prosedur langkah-langkah tahapan Harvard step tes.
- c. Media audio berupa tempo/ketekan metronome dengan kecepatan 120 kali/menit.

2. Alat dan Bahan:

- a. Kursi/bangku atau tangga dengan ketinggian sekitar 50cm.
- b. Speaker/pengeras suara
- c. Stopwatch/jam tangan
- d. Laptop/computer/HP untuk memutar audio metronome

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Video tahapan tes dan pengukuran daya tahan dengan metode Harvard step test.

<https://www.youtube.com/watch?v=AYmn452a684>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Sintak Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> Membuka pertemuan dengan ucapan salam, menyapa kabar serta memanjatkan rasa syukur terhadap segala nikmat dan karunia tuhan YME. Melakukan berdoa bersama-sama agar proses pembelajaran penuh dengan keberkahan dan kelancaran. Melakukan cek absensi sebagai bagian dari kedisiplinan peserta didik. Menanyakan kesiapan peserta didik baik secara fisik maupun psikis sebelum melakukan proses pembelajaran. Menyanyikan lagu kebangsaan indonesia raya sebagai proses penanaman rasa nasionalisme terhadap bangsa dan negara. Mengingatkan tentang protokol kesehatan dan mengingatkan untuk menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga. Meriview materi pembelajaran sebelumnya. Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. Menyampaikan tujuan pembelajaran. Menyampaikan gambaran tentang manfaat materi pada pembelajaran kali ini dengan aktivitas kehidupan sehari-hari. Memberikan pertanyaan untuk merangsang wawasan terkait pemahaman tentang materi yang akan dipelajari. Melakukan pemanasan dinamis dengan permainan/ice breaking. 	25 menit
Kegiatan Inti	Pengumpulan Stimulus	<ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan tentang tahapan tes pengukuran daya tahan dengan metode Harvard step test Mengapresiasi video materi Langkah-langkah prosedur Harvard step test untuk gambaran proses pembelajaran Guru menugaskan siswa melakukan proses test dengan panduan dari guru dan video materi 	95 menit
	Identifikasi Masalah	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati penjelasan guru tentang kebugaran jasmani unsur daya tahan. Mengamati penjelasan guru tentang Langkah-langkah Harvard step test. Menganalisis demonstrasi guru atau video pembelajaran tentang prosedur Langkah-langkah Harvard step test. 	

	Pengumpulan Data	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi dari buku sumber ajar atau referensi lainnya terkait kebugaran jasmani unsur daya tahan. • Mencari informasi atau video peraga lainnya tentang Langkah-langkah proses Harvard step test. • Mendiskusikan terkait hasil pengamatan dengan teman sejawat. 	
	Pembuktian	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan Latihan kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan metode Harvard step test. • Mempraktikkan pengukuran dengan Langkah-langkah prosedur Harvard step test • Siswa menghitung hasil dari tes pengukuran daya tahan. • Siswa Mengidentifikasi hasil dengan tabel indeks kebugaran jasmani yang sudah dijelaskan. 	
Penutup	Menarik kesimpulan/generalisasi	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>). • Mendorong siswa untuk menyimpulkan, merefleksi, dan menemukan nilai-nilai manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas kegiatan pembelajaran hari ini • Mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan menghargai kesehatan untuk kepentingan diri sendiri. • Berdiskusi antar siswa untuk bisa menarik kesimpulan apa yang didapat dan dipahami dalam proses pembelajaran kali ini • Guru memberi tes lisan atau tulisan sebagai evaluasi belajar. • Guru memberikan tugas untuk mengirimkan hasil proses pembelajarannya kedalam google classroom. • Memberikan penghargaan (pujian dalam lisan atau tulisan) kepada peserta didik yang berkinerja baik. • Menutup kegiatan dengan berdoa sebagai rasa syukur terhadap tuhan YME. 	15 menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

Mengamati aktivitas siswa pada saat berlangsungnya proses pembelajaran, dipantau langsung oleh guru dengan lembar observasi dibawah ini.

Format Penilaian Sikap

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
A. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan	
2. Mengikuti semua proses kegiatan pembelajaran	
3. Mentaati aturan dan perintah yang sudah di intruksikan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat sebelumnya	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain pada saat proses pembelajaran	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan memperlakukan peralatan sebagaimana mestinya	
C. Kerjasama	
1. Saling memberikan masukan dan solusi ketika mengalami hambatan	
2. Saling membantu pada saat ada yang membutuhkan	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 10	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

2. Penilaian Keterampilan

Tes uji kerja

- 1) Melakukan Latihan tes dan pengukuran kebugaran jasmani unsur daya tahan dengan metode Harvard step test.
- 2) Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan Langkah-langkah dalam proses tes dan pengukuran serta penghitungan data yang diperolehnya untuk dimasukkan kedalam table indeks kebugaran jasmani (penilaian produk).

Format Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Praktek Latihan Daya Tahan					Proses Tes dan Pengukuran					Proses pengambilan data					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
NILAI TERTINGGI = 15																				
JUMLAH NILAI AKHIR MAKSIMAL = 45																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

3. Penilaian Pengetahuan

Menjawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep aktivitas kebugaran jasmani.

Format Penilaian Pengetahuan

No	Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!					
2	Sebutkan manfaat dari melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani!					
3	Jelaskan apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani					
4	Jelaskan pengertian daya tahan!					
5	Jelaskan bagaimana tahapan-tahapan dalam proses tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan metode Harvard step test					

Keterangan:

- 1) **Skor 4** : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- 2) **Skor 3** : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 3) **Skor 2** : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- 4) **Skor 1** : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

SKOR MAKSIMAL = 16

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

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

Lembar Tes Soal Pilihan Ganda:

1. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah... a. mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari b. Meningkatkan daya tahan tubuh c. Meningkatkan kekuatan otot d. Meningkatkan kelentukan persendian e. Meningkatkan kecepatan
2. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah a. Cardio-Visiological Fitness b. Fisiologycal Fitness c. Physical Fitness d. Fitness e. Physical Endurance
3. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan berbagai aktivitas yang lain dinamakan ... a. Pendidikan jasmani b. Fisiologis c. Biomekanika d. Kebugaran jasmani e. Pendidikan Olahraga
4. Salah satu bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah... a. Pus-up b. Circuit training c. Shuttle-run d. Interval training e. Squard-jump
5. Kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya dinamakan ... a. Kekuatan b. Daya tahan c. Kecepatan d. Kelincahan e. Kelenturan

J. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Untuk siswa yang mendapat nilai < dari KKM, maka dilaksanakan remedial.
- Untuk siswa yang mendapat > dari KKM, maka diberikan pengayaan.

Remedial

Kegiatan remedial diberikan kepada peserta didik yang belum menguasai materi pelajaran dan belum mencapai kompetensi yang telah ditentukan.

Aktivitas yang dilakukan:

- Untuk aspek pengetahuan, peserta didik secara terencana mempelajari sumber belajar pada bagian tertentu yang belum dikuasainya.
- Untuk aspek keterampilan, guru memberikan metode reciprocal agar siswa mempelajari materi praktik yang belum dikuasainya

- 3) Atau guru secara langsung memfasilitasi peserta didik untuk menguasai materi pelajaran.
- 4) Peserta didik diminta komitmennya untuk belajar secara disiplin dalam rangka memahami materi pelajaran yang belum dikuasainya.
- 5) Guru mengadakan uji kompetensi kembali pada materi yang belum dikuasai peserta didik yang bersangkutan.

Mata Pelajaran : **PJOK**
 Kelas/Semester : **X/Ganjil**
 Tanggal Penilaian Harian :
 Tanggal Remedial :

NO	Nama Siswa	L/P	Nilai Sebelum Perbaikan	Nilai Sesudah Perbaikan	Indikator Pencapaian kompetensi	Ket.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
dst						

Pengayaan:

Kegiatan pengayaan merupakan kegiatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai materi pembelajaran. Dalam pengayaan ini dapat dilakukan dengan beberapa cara dan pilihan. Sebagai contoh untuk kompetensi pengetahuan, peserta didik dapat diberikan bahan bacaan lanjutan yang relevan dengan materi pembelajaran yang diberikan.

Untuk kompetensi keterampilan peserta didik dapat diberikan dengan menambah intensitas atau kompleksitas dari materi pelajaran dengan materi yang sesuai atau bisa disarankan untuk dikembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler.

Pandeglang, Juni 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Engkos Kosasih, M.M.Pd.
NIP. 196308241987031008

Haris Suharyan, S.Si, M.Pd
NIM. 2012721085

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....

.....

.....