



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA
TENGAH DINAS PEDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 3 KOTA
TEGAL**

Jln. Gajahmada No. 72D Telp.(0283)356081 Tegal
52113

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran	PJOK
Kelas/Semester	XI
Alokasi Waktu	12 JP
Tanggal/Waktu	24 – 28 Agustus 2020

Tujuan Pembelajaran :	KD 3 (Pengetahuan)	KD 4 (Keterampilan)
	3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3 mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif
	Indikator KD 3	Indikator KD 4
	3.3.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak lari 3.3.4 Menganalisis kesalahan dalam kategori gerak lari	4.3.3 Mengidentifikasi kesalahan dalam ketegori gerak lari 4.3.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari

Materi Pembelajaran :	Melakukan lari jarak menengah dengan menggunakan alat test Cooper test atau Tes Cooper yang bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani dengan cara berlari sejauh mungkin dalam waktu 12 menit.
------------------------------	---

Model : Project Learning Produk : Kemampuan menghasilkan jarak lari sejauh mungkin dalam waktu 12 menit Deskripsi : Peserta didik dibagi melakukan pengukuran cooper test secara mandiri dengan dibantu aplikasi running android Alat, Bahan, dan Media : Aplikasi running android	Langkah Pembelajaran : <ol style="list-style-type: none"> Menentukan titik start dan rute yang aman (disarankan menuju ke Gelanggang Olahraga terdekat) bisa berlari dengan memutasi GOR atau menggunakan lintasan stadion sepakbola. Siapkan aplikasi running yang telah di download sebelumnya (referensi aplikasi running https://carisinyal.com/aplikasi-untuk-lari-dan-jogging/ , nyalakan GPS, dan tekan tombol start seraya memulai berlari peserta tes berlari memutari lintasan sebanyak mungkin sampai 12 menit, apabila waktu telah menunjukkan 12 menit maka peserta tes harus berhenti hetikan aplikasi running dan cek jarak yang telah dihasilkan selama lari 12 menit Hasil yang diperoleh dikonfirmasi dengan tabel VO2Max tes lari 12 Menit di bawah ini: <table border="1" data-bbox="467 1478 1312 1868"> <thead> <tr> <th>Age</th> <th></th> <th>Very good</th> <th>Good</th> <th>Average</th> <th>Bad</th> <th>Very bad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">13-14</td> <td>M</td> <td>2700+ m</td> <td>2400 - 2700 m</td> <td>2200 - 2399 m</td> <td>2100 - 2199 m</td> <td>2100- m</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>2000+ m</td> <td>1900 - 2000 m</td> <td>1800 - 1899 m</td> <td>1500 - 1599 m</td> <td>1500- m</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">15-16</td> <td>M</td> <td>2800+ m</td> <td>2500 - 2800 m</td> <td>2300 - 2499 m</td> <td>2200 - 2299 m</td> <td>2200- m</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>2100+ m</td> <td>2000 - 2100 m</td> <td>1700 - 1999 m</td> <td>1600 - 1899 m</td> <td>1600- m</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">17-20</td> <td>M</td> <td>3000+ m</td> <td>2700 - 3000 m</td> <td>2500 - 2699 m</td> <td>2300 - 2499 m</td> <td>2300- m</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>2300+ m</td> <td>2100 - 2300 m</td> <td>1800 - 2099 m</td> <td>1700 - 1799 m</td> <td>1700- m</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> Laporkan hasil cooper test mandiri tersebut dengan cara: <ol style="list-style-type: none"> Screen shoot hasil evaluasi jarak dan waktu di aplikasi running Simpulkan hasil kebugaran jasmani setelah menkonversikan hasil jarak kedalam tabel diatas Hasil simpulan langsung dapat dituliskan dalam gambar screenshot Upload bukti screenshot yang telah diberi kesimpulan ke aplikasi microsoft Teams (Tugas) 	Age		Very good	Good	Average	Bad	Very bad	13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1800 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m	15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1899 m	1600- m	17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
	Age		Very good	Good	Average	Bad	Very bad																																								
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m																																									
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1800 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m																																									
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m																																									
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1899 m	1600- m																																									
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m																																									
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m																																									

Penilaian/Asesmen : Pengetahuan : Tes tertulis, Keterampilan : Penilaian unjuk kerja dan Obervasi

Mengetahui, Kepala SMKN 3Tegal SRI INDRAWATI, M.Pd NIP. 19710506 199702 2 004	Ttd kepsek	Tegal, 9 Januari 2020 Guru Pengampu FIKA NURAINI R, M.Pd NIP. 19861217 200903 2 003	Ttd guru
---	------------	---	----------