

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK Takhassus Al Quran wonosobo
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan / 3 Minggu (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui PJJ:

Memahami mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam bentuk sirkuit *training* dan pengukuran hasilnya dengan menunjukkan sikap percaya diri, mandiri, kerjasama melalui metode pembelajaran saintifik dengan indikator mempraktekkan berbagai bentuk latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dan hasilnya dalam bentuk sirkuit training

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: <i>Problem Based Learning</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Laptop o HP android o Gambar o Vidio Pembelajaran o Pearlatan yang dimodifikasi contoh sandal/sepatu untuk pengganti <i>con</i>, sebagai rintangan lari <i>zig-zag</i> atau <i>shuttle run</i>. o Halaman rumah • Produk: Gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani. terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya dalam bentuk sirkuit training • Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan mempratekkan gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya dalam bentuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) Guru mengkondisikan siswa agar siap untuk belajar melalui WA group dan <i>google classroom</i>. Guru mengajak siswa untuk berdoa sesuai dengan agama/kepercayaan masing-masing dilanjutkan presensi dan motivasi pembelajaran melalui WA group atau <i>zoom</i>; guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari, melalui WA group, dan <i>google classroom</i> 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca informasi tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. b. Mengamati video latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang di upload via <i>google classroom</i> dan memberikan komentar hasil pengamatan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan tersebut di kolom komentar pribadi. c. Peserta didik diberi kesempatan secara bergantian saling bertanya/menanggapi tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan via <i>google classroom</i> di kolom komentar. d. Peserta didik mencoba latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras dengan peralatan sederhana/modifikasi secara mandiri/berpasangan di rumah. e. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> 1) Mencari hubungan antara bentuk-bentuk latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. 2) Mencari hubungan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kesehatan dan daya tahan tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas kebugaran jasmani. f. Peserta didik mengkomunikasikan dengan cara mengirimkan video rekaman mempraktekan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dan hasilnya diupload via <i>google classroom</i>. g. Guru memberikan tanggapan dan umpan balik dari temuan rekaman video peserta didik yang dikirim di <i>google classroom</i> h. Selanjutnya Secara mandiri siswa memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari guru yang ditulis melalui kolom komentar 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru melakukan evaluasi dan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. b. Bersama guru, peserta didik membuat rangkuman/ kesimpulan pelajaran;

sirkuit training	c. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; d. Guru memberikan tugas kepada peserta didik berupa soal di <i>google classroom</i> Menginformasikan materi minggu depan, dan berdoa
C. Assesmen: Penilaian Sikap : Kehadiran di <i>Whatsap group</i> , dan <i>google meeting</i> Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis soal di <i>google classroom</i> Penilaian Keterampilan : Tes Unjuk kerja berupa penilaian rekaman video pembelajaran latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, kelenturan dan hasilnya yang diupload via <i>google classroom</i>	

Mengetahui,

Kepala sekolah

H. Nuruzzaman S.Sy, M.Pd

WK Kurikulum

Wahyu Sutanto S.Pd, M.Pd

Wonosobo, Juni 2020

Guru Mata Pelajaran

Awan Eko Budiono S.Pd

A. Penilaian Pengetahuan

1) Kisi-kisi

No.	Kompetensi Dasar	Media dan aplikasi	Jenis Soal	Contoh Soal	Kunci jawaban
	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam bentuk sirkuit <i>training</i>	-Media <i>Android/ laptop</i> . - Aplikasi <i>Google classroom</i>	Pilihan ganda	Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan adalah a. keseimbangan b. kecepatan c. kelincahan d. koordinasi	c
	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam bentuk sirkuit <i>training</i>	<i>Android/ laptop</i> . -Aplikasi <i>Google classroom</i>	Uraian	Jelaskan dan berikan contoh kelincahan yang bisa dilakukan di rumah	Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Contoh <i>lari shuttle run, lari zig-zag</i>

2) Pedoman Penskoran

❖ Untuk soal pilihan ganda apabila jawaban benar nilai 1 (satu)

❖ Untuk soal uraian/esay

a) Penskoran

(1) Soal nomor 1

- (a) Skor 4 jika dapat menjawab dengan benar dan lengkap
- (b) Skor 3, jika dapat menjawab kurang benar dan lengkap
- (c) Skor 2, jika dapat menjawab kurang benar dan kurang lengkap
- (d) Skor 1, jika jawaban salah
- (e) Skor 0, jika tidak dijawab

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

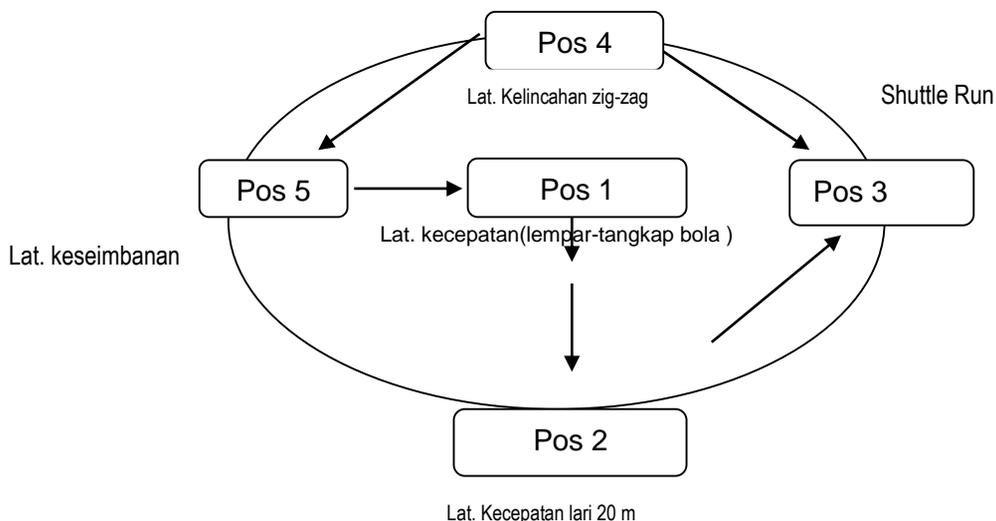
Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: SP/20

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

B. PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

PETUNJUK

1. Amati hasil atau produk atau penampilan dari proyek sirkuit training tiap siswa melalui rekaman video pembelajaran latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dan hasilnya yang diupload via *google classroom*.



a. Penilaian Keterampilan Kebugaran Jasmani/Psikomotor (KI 4)

Teknik penilaian

Teknik Penilaian : Tes Praktik

Bentuk Instrumen : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)

Kisi-kisi : 1. Melakukan latihan lempar tangkap bola
2. Lat. Kecepatan lari 20 m
3. Lari *Shuttle Run*
4. Lat kelincahan lari *zig-zag*
5. Lat keseimbangan(*sikap kapal terbang*)

Lembar Pengamatan Keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak
Lakukan teknik gerakan:		
1	Latihan kecepatan tangan (lempar-tangkap bola)	
2	Lat. Kecepatan lari 20 m	
3	Lari <i>Shuttle Run</i>	
4	Lari <i>zig-zag</i>	
5	Sikap kapal terbang	
Jumlah Skor maksimal : 50		

Skor perolehan

Nilai :----- X 100

Skor maksimal

Rubrik dan pensekoran

1) Lempar-tangkap bola (*kecepatan otot tangan*)

No	Rubrik	Skore
1	a) melakukan passing bola secara berpasangan/dipantulkan di tembok secara mandiri b) melakukan lemparan ketembok kemudian menangkap kembali c) Sedapat mungkin gerakan passing dilakukan dengan cepat untuk melatih kecepatan otot tangan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar

2) Lari cepat 20 m (*kecepatan otot kaki*)

No	Rubrik	Skore
1	a) Lari sprint sejauh 20m b) Dilakukan secara berulang-ulang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar

3) Lari shuttle run (kelincahan)

No	Rubrik	Skore
1	a) <i>persiapan</i> : berdiri menghadap arah gerakan, , pandangan ke depan, cone atau rintangan dipasang berjarak 1-2 meter, b) <i>pelaksanaan</i> : lakukan lari berkelok-kelok atau zig-zag, upayakan tidak menyentuh rintangan (cone), lakukan gerakan dengan cepat namun dalam keadaan terkontrol.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar

4) Sikap kapal terbang (keseimbangan)

No	Rubrik	Skore
1	<p>a. Posisi awal, berdiri kaki rapat dengan kedua tangan direntangkan</p> <p>b. kaki kanan diangkat diluruskan ke belakang.</p> <p>c. tubuh condong ke depan, posisi ini ditahan selama 2 × 8 hitungan.,</p> <p>d. kemudian, kaki kiri diangkat diluruskan ke belakang, tubuh condong ke depan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada empat indikator yang dilakukan benar ▪ Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar. ▪ Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar

C. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan media google classromm atau WA untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

D. Pembelajaran pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani