

No. Dokumen	:	F/751/WKS1/P/5
No. Revisi	:	1
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Godean
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/1
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani (Cooper Test)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Pada saat pengamatan materi, Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktifitas gerakan 6 unsur kesegaran jasmani dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat mempraktekkan variasi dan kombinasi aktifitas gerakan 6 unsur kesegaran jasmani dengan baik dan benar.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

IPK :

- Melakukan analisis variasi dan kombinasi keterampilan gerakan 6 unsur kesegaran jasmani
- Mempraktikan variasi dan kombinasi ketrampilan gerakan 6 unsur kesegaran jasmani khususnya cooper test/lari 12 menit

C. Materi Pembelajaran :

- kebugaran jasmani (cooper test)

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik
- Penugasan

E. Media Pembelajaran :

- Alat : Peluit, lapangan, stopwatch
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1,video pembelajaran kebugaran jasmani

F. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. PertemuanPertama (3 JP)

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>Berdoa, Presensi, Apersepsi</p> <p>Menyampaikan ruang lingkup pembelajaran.</p> <p>Menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pemanasan	
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mengamati video/poster6 unsur aktivitas kesegaran jasmani• Siswa melakukan6 unsur aktivitas kesegaran jasmani <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Setelah mengamati dan melakukan gerakan 6 unsur aktivitas kesegaran jasmani siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang apa yang diamati.• Peserta didik saling bertanya tentang 6 unsur aktivitas kesegaran jasmani <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Variasi dan kombinasi 6 unsur aktivitas kesegaran jasmani(kekuatan,ketahanan,kelincahan, keseimbangan,kelentukan,kecepatan) <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa membandingkan hasil pengamatan 6 unsur aktivitas kesegaran jasmani (dari video/gambar) dengan hasil penampilan 6 unsur aktivitas kesegaran jasmani di kelas	

Komunikasi <ul style="list-style-type: none">Siswa melakukan 1 unsur aktivitas kesegaran jasmani yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
C. Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none">Pendinginan,Refleksi/NasihatEvaluasi/kesimpulanApresiasiTindak lanjut.	

.....Dstnya sesuai banyak tatap muka

Lampiran 2

1. Teknik penilaian:

• **TES UNJUK KERJA (KETERAMPILAN):**

Lakukan teknik 1 unsur aktivitas kesegaran jasmani (cooper test)

Keterangan:

keterangan	Laki-laki	Perempuan
Kurang sekali	1 putaran	1 putaran
Kurang	3	2-3
Cukup	5 – 6	4 – 5,5
Baik	7 – 8	6 - 7
Baik sekali	>8	>7

referensi : the original article that describes this test : cooper, K.H. (1968) *A means of a assessing maximal oxygen uptake. Journal of the American Medical Association* 203:201-204

• **SIKAP/PERILAKU DALAM 6 UNSUR KESEGARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Berlaku sportif	
2. Kerjasama	
3. Toleransi dalam berbagi peralatan	
4. Belajar menerima kekalahan	

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM 6 UNSUR KESEGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan				
2. Bagaimana cara melakukan latihan ketahanan				
3. Bagaimana cara melakukan latihan kelincahan				
4. Bagaimana cara melakukan latihan keseimbangan				
5. Bagaimana cara melakukan latihan kelenturan				
6. Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Godean, 2 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I
Mahasiswa PPL UNY