**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Nama Sekolah**  : SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : XI/ 1

**Pertemuan Ke-** : 1

**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani

**Standar Kompetensi** : 2. Memperaktikan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukuranya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : 2.1. Memperaktikan berbagai bentuk latihan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

2.2. Memperaktikan tes untuk daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

**Indikator** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Melalui demonstrasi ini siswa dapat** | **K** | **P** | **A** |
| 1  2  3  4 | Mampu melakukan lari 12 menit dengan baik dan benar  Dapat memahami dan mengetahui tes kebugaran jasmani  Dapat mengetahui komponen – komponen kebugaran jasmani  Dapat menunjukan sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama | √  √ | √ | √ |

**A. Tujuan Pembelajaran** :

1. Siswa dapat mencapai target lari 12 menit
2. Siswa dapat mengetahui kebugaran jasmnai masing – masing individu
3. Siswa dapat mengukur tingkat kebugaran jasmnai
4. Siswa dapat memunculkan nilai sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama

* **Karakter siswa yang diharapkan :**

*sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama*

1. **Materi Pembelajaran**

Lari 12 menit

1. Latihan dan penilaian teknik start berdiri & jauhnya jarak yang di tempuh selama lari 12 menit

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demontrasi
2. Komando
3. Latihan dan penilaian

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gambar | Kegiatan | Keterangan |
| **G**  **S S S S S**  **S S S S S** | 1. **Kegiatan Pendahuluan (15 menit)** 2. Siswa di siapkan dan di bariskan menjadi 4 saff (dapat menyesuaikan) 3. Berhitung dan berdo’a. 4. Menyampaikan salam pembuka dengan menanyakan kesiapan siswa, kondisi siswa dll 5. Memberikan apersepsi pada siswa tentang materi yg akan dampaika yaitu kebugaran jasmani. Dan guru menanyakan kepada siswa siapa yang tahu tentang pengertian kebugaran jasmnai?? Kemudian guru menjelaskan lebih rinci, bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain di waktu senggangnya. Apa saja komponen yang ada dalam kebugaran jasmani? (kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan dll). Guru memberitahu bahwa latihan fisik kebugaran jasmani kali ini untuk daya tahan. Selain itu guru juga memberitahukan kepada siswa tujuan dari pembelajaran yaitu agar siswa mengetahui tingkat kebugaran masing- masing individu. 6. Pemanasan    * + - Lari mengelilingi lapangan 3 kali putaran        - Pemanasan statis dan dinamis        - Pemanasan permainan  * Guru menyuruh siswa untuk lari lari kecil mengitari garis kotak yang sudah di tentukan * Ketika guru menyebutkan angka angka tertentu misalnya angka 5 maka siswa harus berebut masuk ke simpai yang sudah di sebar secara acak dengan jumlah masing masing simpai 5 anak, tidak boleh lebih maupun kurang * Apabial di dalam simpai jumlah anak lebih atau kurang dari angka yang sudah di sebutkan oleh guru maka anak tersebut mendapatkan hukuman seperti bernyanyi maupun yang lainya * Di lakukan begitu seterusnya sampai waktu yang di tentukan habis |  |
|  | 1. **Kegiatan Inti (45 menit) ,pertemuan ke 1**  * Siswa di bagi menjadi 4 bersaf * Siswa melakukan jogging sejauh 10 m bolak balik * Siswa jogging sambil kaki di tekuk kebelakang secara bergantian * Menggerakan kaki kedepan sambil jogging sejauh 10 m * Mengangkat kaki ke atas secara bergantian sambil jogging sejauh 10 m * Siswa lari di tempat di lanjutkan lari cepat sejauh 10 m * Kesemuanya di lakukan secara bergantian di lakukan oleh siswa pada saf pertama terlebih dahulu * Setelah itu siswa lari mengitari lapangan selama 5 menit kemudian di tingkatkatkan lagi menjadi 8 menit. Dengan peraturan lari yaitu sbg: bunyi 1 peluit maka siswa jogging, bunyi 2 peluit maka siswa lari sekencang kencangnya, peluit 3 maka siswa jalan. Di lakukan begitu seterusnya sampai batas yang di tentukan habis. Kegiatan ini di lakukan dengan tujuan agar mengukur tingkat kebugaran masing masing siswa. * Kemudian lari keliling dusun dengan tujuan agar mengetahui tingkat kebugaran masing masing siswa, selain itu juga melatih meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama daya tahan tubuh siswa   **Pertemuan ke 2**   * Siswa melakukan pemanasan statis di namis * Lari mengelilingi lapangan sambil mengerak gerakan kaki seperti, menekuk kaki kebelakang secara bergantian, mengangkat kaki keatas sambil joging secara bergantian, gerakan pada saat berlari lebih menekankan pada gerakan kaki. * Siswa di bagi menjadi 3 kelompok (urut presensi), kelompok 2 menghitung jarak kelompok 1, kelompok 3 menghitung jarak kelompok 2, kelompok 1 menghitung jarak kelompok 3. * Melakukan tes lari 12 menit * Pada saat lari ada 3 aba aba bunyi peluit yaitu, pelit 2 yaitu1 menit terakhir, pelit 3 yaitu10 detik terakhir dan peluit panjang 1 kali yaitu siswa harus berhenti * Yang melakukan terlebih dahulu yaitu kelompok 1, kemudian kelompok 2 dan terakhir kelompok 3 * Di lakukan seterusnya sampai semua melakukan. |  |
| **G**  **S S S S S**  **S S S S S** | **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**   * + - 1. Permainan pendinginan * Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok * Guru mempersiapkakan kalimat yang sudah di buat dalam sebuah kertas dan masing masing kertas dengan kalimat yang berbeda * Cara permainannya yaitu: masing masing kelompok baris berbanjar, siswa paling depan dalam kelompok mengambil kertas yang ada di depanya kemudian menghafal kalimat yang ada di kertas, pabila sudah di rasa hafal siswa itu membisikan kalimat itu ke teman di belakangnya, di lakukan begitu seterusnya sampai siwa yang paling akhir, jika sudah siswa paling akhir menyebutkan kata yang tadi di bisikan oleh temanya, jika dalam menyebut salah maka mendapatkan hukuman.   + - 1. Evaluasi proses * Mengumpulkan dan mengkondisikan siswa * Memberikan pertanyaan-pertanyaan yang mengukur penguasaan materi yang baru saja dilakukan. Pertanyaan ini disampaikan secara lisan. * Memberi kesimpulan atau garis besar materi yang baru saja dilakukan yaitu agar siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran masing masing individu * Menyampaikan pesan untuk pertemuan berikutnya. * Siswa dibariskan dalam dua bersaf   Berhitung, Berdo’a, salam penutup dan membubarkan barisan. |  |

**E. Alat dan Sumber Belajar**

1. **Alat Pembelajaran :**
   * + - Lapangan
       - Stopwatch
       - Peluit
2. **Sumber Pembelajaran :**

* Edy Purnomo, *Pedoman mengajar dasar gerak Aletik*, UNY Yogyakarta 2007
* Sujarwadi dan Dwi Sarjianto, *Buku Penjasorkes Kelas* *VIII*, PT. Intan Pariwara Klaten,

**F. Penilaian Hasil Belajar :**

a. Test unjuk Kerja (Psikomotor)

* + - * Melakukan lari 12 menit
    - NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 50 %

Jumlah skor maksimal

b. Pengamatan Sikap ( afeksi)

* + - Sikap keberanian
    - Kedisiplinan
    - Kejujuran

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 30 %

Jumlah skor maksimal

c Kuis (Kognisi)

* + - Bagaimana langkah gerakan lari yang benar saat berlari?
    - Bagaimana cara yang paling efektif dalam bernafas saat berlari?
    - NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 20 %

Jumlah skor maksimal

**G. Rubrik Penilaian :**

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Lari jarak menengah (12 menit)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Indikator | Aspek yang di nilai | jarak | Nilai |
| * + - * 1. Melakukan lari 12 menit | * + Jarak tempuh dalam waktu 12 menit |  |  |
|  | Jumlah nilai |  |  |

Kriteria penilaian putra Kriteria penilaian putri

* 4 – 5 putaran = 70
* 5 - 6 putaran = 75
* 6 – 7 putaran = 80
* 7 – 8 putaran = 85
* 8 – 9 putaran = 90
* 9 – 10putaran = 95
* 6 – 7 putaran = 70
* 7 - 8 putaran = 75
* 8 – 9 putaran = 80
* 9 – 10 putaran = 85
* 10 – 11 putaran = 90
* 11 – 12 putaran = 95

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui :  Guru Pembimbing  Yanuar Fandi T,S.Pd | Klaten, 29 Agustus 2012  Guru Mata Pelajaran  Wijiyanti |
| NIP. | NIM. 10601244096 |