**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Jetis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran (*Multistage*)

Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

.

1. **Kompetensi Dasar**
   1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
   2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani

4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani

1. **Indikator**
2. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa mengetahui kebugaran diri
3. Mau menerima dan mengikuti apa yang diajarkan oleh guru
4. Tertib, taat aturan, tepat waktu
5. Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dan dengan koordinasi dengan baik
6. Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik
7. **Tujuan Pembelajaran**
8. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar lari dengan koordinasi yang baik.
9. Siswa dapat melakukan lari *multistage* dengan baik dan benar sesuai dengan aturan.
10. Siswa dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

* **Karakter siswa yang diharapkan :** Tanggung jawab ( *responsibility* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

Kejujuran ( *Honestly* )

1. **Materi Pembelajaran**

***Aktivitas Kebugaran***

1. Latihan daya tahan menggunakan lari *multistage.*
2. Aktivitas kebugaran jasmani dengan tes

1. **Metode Pembelajaran**
2. Demontrasi
3. Bagian dan keseluruhan
4. Saling menilai sesama teman
5. **Alat dan Sumber Belajar**
6. **Alat Pembelajaran :**
   * + - *Cone*
       - Lapangan atau halaman sekolah
       - Lembar penilaian
       - Peluit
7. **Sumber Pembelajaran**
   * + - Media cetak
         * Drs. Arma Abdoellah Msc., *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi,* Sastra Budaya
         * Drs. Harsono, M.Sc., *Latihan Kondisi Fisik*
       - Media elektronik

* Audio *multistage fitness test*

1. **Langkah-langkah Pembelajaran**

**Kegiatan Pendahuluan**

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

* + Siswa dibariskan, dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi tentang materi kebugaran jasmani.

Dewasa ini, banyak orang yang telah berolahraga, baik yang dilakukan dirumah, jalan-jalan atau di pusat kebugaran sekalipun. Tapi, sedikit sekali yang mengetahui

apakah olahraga yang dilakukan telah membawa kebugaran bagi tubuh.

Olah raga, dalam kacamata kesehatan menjadi sangat penting karena perannya dalam upaya peningkatan kondisi badan yang sehat, karena relatif lebih *cost-effective* dan membawa dampak yang lebih besar lagi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kebugaran jasmani secara definisi, adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak.

Kebugaran jasmani adalah *Physical Fitness Physic* artinya kondisi fisik dan *fitness* artinya kecocokan, keserasian serta secara lebih jauh lagi kemampuan tubuh kita untuk beradaptasi, menjaga keseimbangan proses faali dan biokimiawi tubuh dalam keadaan stres berat termasuk kerja fisik.

Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kebugaran jasmani yang statis, dinamis dan keterampilan motorik. Kebugaran jasmani statis artinya ketidakadaan atau keadaan terbebas dari kecacatan atau penyakit. Sedangkan, kebugaran jasmani dinamis atau fungsional artinya kemampuan untuk melakukan pekerjaan fisik yang berat. Sementara itu kebugaran jasmani keterampilan motorik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks.

Selain pengategorian di atas, kebugaran jasmani meliputi komponen-komponen seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, berat badan seimbang, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Kebugaran jasmani dapat diukur secara kuantitatif dengan beberapa metode. Memperhatikan komponen kebugaran jasmani, maka telah dikembangkan pula beberapa jenis pengukuran untuk mengetahui daya tahan jantung-paru, kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot dan sebagainya.

* + Motivasi : siswa diberikan motivasi tentang kebugaran jasmani tentang kesehatan dan banyaknya orang yang sekarang banyak dirawat di Rumah Sakit karena kurang sehat. Sehat itu penting dan sehat itu mahal.
  + Penjelasan tujuan & mekanisme pembelajaran.
  + Berlari mengelilingi lapangan, melakukan penguluran statis dan dinamis, dan gerak aktif.

**Kegiatan Inti**

* + ***Mengamati***

Siswa mengamati peragaan guru, tentang bagaimana cara melakukan lari *multistage fitness test*, dari mulai sikap, teknik, cara berlari dan irama berlari menggunakan metronom dengan koordinasi yang baik.

* + ***Menanya***

Siswa menjawab pertanyaan, “ Untuk dapat berlari dengan baik dan kuat (daya tahannya) bagaimana teknik berlarinya?” Guru membimbing siswa untuk mengeksplorasi pertanyaan.

* **Mengeksplor**

Memperagakan latihan daya tahan melalui lari *multistage fitness test* dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

* **Mengasosiasi**

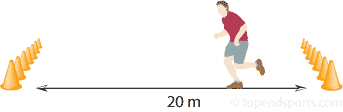
Memilih daya tahan yang cocok dan sesuai dengan keadaan serta kemapuan siswa.

* **Mengkomunikasikan**

Melakukan tes kebugaran jasmani dengan multistage fitness test sesuai dengan kebugaran jasmani masing-masing dengan menerapkan teknik yan telah dipelajarinya.

Menunjukkan perilaku bersedia menerima dan mengikuti materi yang diajarkan oleh guru.

Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas.



**Kegiatan Penutup**

* + - * Pendinginan: Siswa melakukan pendinginan dengan cara membentuk formasi melingkar dengan 2 lingkaran, berpeganganan kedua tangan sesama teman satu kelompok, kemudian siswa bernyanyi.
      * Dalam posisi siswa masih membentuk lingkaran dan berpengangan kedua tangan, kemudian tangan dilepaskan dan siswa menganyun ayunkan kedua tangan keatas dan kebawah.
      * Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang kebugaran jasmani.
      * Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk melakukan latihan daya tahan, untuk pertemuan yang akan datang.
      * Berbaris dan berdoa

1. **Penilaian**

**Teknik dan Bentuk Penilaian**

**Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan tes multistage, unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses) dan banyaknya melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

* Contoh penilaian tes multistage

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Level / Stage | Skor | Nilai Akhir |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |
|  | **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 15** | | |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

* Tabel penilaian siswa putera

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***very poor*** | ***poor*** | ***fair*** | ***average*** | ***good*** | ***very good*** | ***excellent*** |
| 12 - 13 yrs | < 3/3 | 3/4 - 5/1 | 5/2 - 6/4 | 6/5 - 7/5 | 7/6 - 8/8 | 8/9 - 10/9 | > 10/9 |
| 14 - 15 yrs | < 4/7 | 4/7 - 6/1 | 6/2 - 7/4 | 7/5 - 8/9 | 8/10 - 9/8 | 9/9 - 12/2 | > 12/2 |
| 16 - 17 yrs | < 5/1 | 5/1 - 6/8 | 6/9 - 8/2 | 8/3 - 9/9 | 9/10 - 11/3 | 11/4 - 13/7 | > 13/7 |
| 18 - 25 yrs | < 5/2 | 5/2 - 7/1 | 7/2 - 8/5 | 8/6 - 10/1 | 10/2 - 11/5 | 11/6 - 13/10 | > 13/10 |

* Tabel penilaian siswa puteri

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***very poor*** | ***poor*** | ***fair*** | ***average*** | ***good*** | ***very good*** | ***excellent*** |
| 12 - 13 yrs | < 2/6 | 2/6- 3/5 | 3/6- 5/1 | 5/2 - 6/1 | 6/2 - 7/4 | 7/5 - 9/3 | > 9/3 |
| 14 - 15 yrs | < 3/3 | 3/4 - 5/2 | 5/3 - 6/4 | 6/5 - 7/5 | 7/6 - 8/7 | 8/8 - 10/7 | > 10/7 |
| 16 - 17 yrs | < 4/2 | 4/2 - 5/6 | 5/7 - 7/1 | 7/2 - 8/4 | 8/5 - 9/7 | 9/8 - 11/10 | > 11/11 |
| 18 - 25 yrs | < 4/5 | 4/5 - 5/7 | 5/8 - 7/2 | 7/3 - 8/6 | 8/7 - 10/1 | 10/2 - 12/7 | > 12/7 |

\* tabel dibuat oleh *Topend Sport* berdasarkan data dari norma-norma *VO2max*, hasil-hasil dari para atlet, dan pengalaman pribadi.

**Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (*Affective Behaviors*)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : tanggung jawab, kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan kejujuran.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Aspek Sikap Yang Dinilai | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Tanggung jawab | | | Kerjasama | | | Toleransi | | | Percaya diri | | | Keberanian | | | Kajujuran | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Butir-butir Pertanyaan | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Soal No.1 | | | Soal No.2 | | | Soal No.3 | | | Soal No.4 | | | Soal No.5 | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Contoh Butir Pertanyaan**

|  |  |
| --- | --- |
| No | Butir Pertanyaan |
| 1. | Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani! |
| 2. | Sebutkan komponen kebugaran jasmani! |
| 3. | Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan! |
| 4. | Jelaskan apa yang dimaksud dengan *multistage*! |
| 5. | Jelaskan cara melakukan tes *multistage* yang benar! |

**Kunci Jawaban Soal Uraian :**

* + - * 1. Kebugaran jasmani secara definisi adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperuan mendadak.
        2. Kebugaran jasmani meliputi komponen-komponen seperti: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, berat badan seimbang, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.
        3. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.
        4. *Multistage test* terdiri dari beberapa bagian set (level dan stage) yang dinilai sebagai unit dan bisa dinilai secara administrasi. Tes ini merupakan test yang  dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang  cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan.
        5. Dengarkan perintah dari rekamannya, berlari sesuai dengan irama rekaman, berlari dengan jarak 20 meter dan kembali ketempat asal dilakukan dengan menjaga kecepatan sesuai dengan irama, tanda yang diberikan oleh rekaman menandakan kapan kamu berlari dan dimana harus berhenti (tidak boleh telat / tidak mencapai garis).

**Rekapitulasi Penilaian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | Jumlah | Nilai Akhir | Kriteria |
| Psikomotor | Afektif | Kognitif |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |
| **NIlai Rata-rata** | |  |  |  |  |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----------------------------------------

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

* Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
* Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
* Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
* Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
* Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,  Guru Mata Pelajaran | Jetis, 26 Agustus 2013  Mahasiswa PPL |
| Much. Kasmadi, S.Pd  NIP. 19690109 200701 1 1009 | Renindya Titis Juanita  NIM . 10601241109 |
|  |  |