

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP XAVERIUS 1 JAMBI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Tujuan Pembelajaran	Kompetensi inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (Keterampilan)
Melalui kegiatan praktikum dengan pendekatan saintifik dan model pembelajaran Discovery learning Peserta didik mampu melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan dan kekuatan (Push-up, sit-up dan back-up) serta melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan dan kekuatan. (Push-up, sit-up dan back-up)	3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
	KD 3	KD 4
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
Langkah - Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: Saintifik • Alat, bahan, dan media pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan 2. Stopwatch 3. Slide/ gambar 4. Video pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. • Produk: Gerak spesifik sikap badan, koordinasi gerak tangan dan kaki. Serta peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan, • Deskripsi: Peserta didik secara WFH memahami dan melakukan aktivitas kebugaran jasmani 	<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memimpin doa. 2. Guru memberi salam kepada siswa 3. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. 4. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai. 5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran 6. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan. <p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibentuk menjadi 3 kelompok (2 kelompok putra dan 1 Kelompok putri) 2. Guru meminta siswa membaca buku paket pegangan siswa hal 187-189 serta melihat video yang di tampilkan dan mendiskusikan tentang gerak secara spesifik aktivitas kebugaran jasmani 3. Guru mengawasi apakah peserta didik melakukan diskusi dengan sebaik mungkin <p>Mempertanyakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam kelompok bpeserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. 2. Peserta mengumpulkan data terkait dengan skap tubuh pada saat melakukan Push-up, Sit-up dan Back-up 3. Peserta didik mengelompokan latihan berdasarkan kelompok otot <p>Mengolah data</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik mencoba setiap gerakan dan mencoba melakukan tahapan latihan yang terdapat pada program yang telah dibuat 5. Peserta didik melakukan pengamatan dengan seksama dan mencatatnya pada LKPD 6. Setiap peserta didik mencari sumber pbanding dan menunjukan pada guru <p>Membuktikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Setelah melakukan observasi pada program dan melakukan percobaan gerakan, peserta didik dan guru membuktikan hasil dari latihan dengan pengamatan, otot mana saja yang mengalami kontraksi sebagai pengertian bahwa latihan kebugaran dilakukan secara benar 8. Setiap peserta didik membuktikan latihan dengan video dan dikirim kepada guru melalui google form <p>Menarik kesimpulan</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Setelah mengamati dan mempraktikan masing – masing aktifitas latihan maka peserta didik bersama dengan guru menarik kesimpulan 10. Peserta didik memaparkan kesalahan yang dimungkinkan terjadi pada setiap latihan 11. Peserta didik menarik kesimpulan dari keseluruhan rangkaian pembelajaran <p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. 2. Guru meyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya. 3. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir. 4. Guru menutup dengan salam. 	
<p>Asesmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan menggunakan aplikasi google form. c. Keterampilan : Tes praktik 		

Mengetahui,
Kepala sekolah

Jambi, Juli 2020
Guru mapel

Markus wahyudi, S.Pd

Sanjaya Juli Hartanto, S.Pd

Lampiran 1 Penilaian Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan.

1. Penilaian Sikap dengan Observasi:

Nama Matapelajaran :
Kelas/Semester :
Topik/Materi :
Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku ilmiah disiplin, Jujur dan kerjasama

No	Nama Siswa	Disiplin	Jujur	Kerjasama	Keterangan
1					
2					
3					

Kolom aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut:

- 4. Sangat baik
- 3. Baik
- 2. Cukup
- 1. Kurang

2. Penilaian Pengetahuan:

Tugas Individu

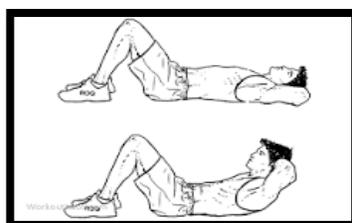
A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . .
a. Kebugaran jasmani b. Ketahanan tubuh c. Daya tahan tubuh d. Kekuatan tubuh
2. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar di atas adalah gerakan untuk melatih kekuatan otot...

- a. Lengan b. Perut c. Punggung d. Lutut
3. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan
a. Daya tahan tubuh c. Kelenturan persendian
b. Kekuatan otot d. Daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.
 4. Berikut ini yang tidak termasuk unsur-unsur kondisi fisik adalah...
a. Peregangan b. Daya tahan c. Kelincahan d. Keseimbangan
 5. Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal disebut dengan...
a. Kekuatan b. Daya tahan c. Kelenturan d. Keseimbangan
 6. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar diatas adalah gerakan untuk melatih...

- a. Kekuatan otot pinggang c. Kekuatan kaki
 - b. Keseimbangan. d. Kekuatan otot perut
7. Istilah lain untuk daya tahan otot adalah...
- a. *Cardiorespiratory* b. *Wight training* c. *Endurance* d. *Muscular endurance*
8. Latihan push up berguna untuk melatih kekuatan otot...
- a. Lengan b. Bahu c. Perut d. Lengan dan bahu
9. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh
- a. Volume daya tahan yang tinggi c. Derajat kebugaran jasmani
 - b. Kemampuan dalam melakukan aktivitas d. Tingkat kesehatan seseorang
10. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan
- a. kelenturan b. kelincahan c. kekuatan d. daya tahan

3. Penilaian Keterampilan

1. Penilaian dilakukan dengan patokan normatif (PAN) dimana disesuaikan dengan normatif dari hasil perolehan dalam satu menit peserta didik dapat melakukan berapa kali berikut ini gambaran terkait dengan grade penilaian yang telah dibuat oleh penulis :

A. Push Up

Tes kekuatan otot tangan

Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu

1. Alat dan Fasilitas Stopwatch

- Alat tulis
- Formulir tes Lapangan datar

2. Petugas tes

- Seorang pengawas merangkap penghitung waktu,dan seorang pencatat hasil

3. Pelaksanaan tes

- Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
- Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
- Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
- Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.

4. Skor:

- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan push-up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

TABLE PENILAIAN PUSH – UP

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	38	Baik sekali	21-
4	29-37 Kali	Baik	16-20 Kali
3	20-28 Kali	Sedang	10-15 Kali
2	12-19 Kali	Kurang	5-9 Kali
1	4-11 Kali	Kurang sekali	1-4 Kali

B. Sit Up

Tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

1. Alat dan fasilitas

- Lapangan/ lantai yang rata dan bersih Stopwatch
- Alat tulis
- Alas tikar atau matras
- Petugas tes Pengamat waktu
- Penghitung gerakan merangkap pencatat

2. Pelaksanaan Sikap permulaan

- Tidur terlentang di lantai, kepala menghadap ke bawah dengan kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan dibelakang kepala
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- Gerakan
- Gerakan aba – aba “ YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali pada sikap awal
- Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik.

3. Pencatat hasil:

- Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

TABEL PENILAIAN SIT-UP

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	38 Ke atas	Baik sekali	28 Kali
4	28-37 Kali	Baik	19-27 Kali
3	19-27 Kali	Sedang	09-18 Kali
2	08-18 Kali	Kurang	03-08 Kali
1	00-07Kali	Kurang sekali	00-02 Kali

C. Back Up

Tes kekuatan otot punggung

- Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot punggung.

1. Alat dan fasilitas :

- Stopwatch
- Alat tulis
- Formulir tes
- Lapangan datar
- Petugas tes
- Seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan seorang pencatat hasil

2. Pelaksanaan tes

- Lakukankah dengan posisi tidur tengkurap, posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekuk dan ujung tangan memegang pelipis kanan dan kiri.
- Angkatlah badan keatas, dengan kedua kaki tetap lurus menempel lantai.
- Turunkan badan, sehingga posisinya kembali seperti posisi semula.

3. Skor:

- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan back-up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

TABEL PENILAIAN BACK UP.

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	>66	Baik sekali	>41
4	53-65	Baik	31-40
3	34-52	Sedang	21-30
2	25-33	Kurang	13-20
1	00-24	Kurang sekali	00-12

Lampiran 2 Pengamatan Gerak

Petunjuk.

1. Guru akan menentukan kelompok yang melakukan pengamatan dan kelompok yang melakukan Praktek gerak
2. Siswa yang sudah ditunjuk untuk mengamati harus siap-siap berada di hadapan siswa yang diamati untuk melakukan pengamatan dan diakhiri dengan kesimpulan dari hasil yang diamati. Dan menghitung jumlah akifitas yang dilakkan lalu di tuliskan kedalam LKPD
3. Siswa yang mengamati dan diamati diberikan waktu kurang lebih 60 detik untuk melaksanakan tugas yang diberikan.
4. Bunyi pluit dari guru menandakan dimulainya kegiatan dan akhir dari kegiatan setelah pluit berikutnya dibunyikan

Yang diamati: _____

Mengamati: _____

Diisi dengan cara menandai dengan (V) pilihan kualitas gerak yang diamati.

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak		Jumlah 60 detik	Otot yang berkontraksi
	benar	salah		
Push Up				
a) Posisi badan datar				
b) Kedua tangan ditekuk				
c) Gerakan terputus-putus				
d) Badan terangkat sepenuhnya				
Sit Up				
a) Kedua tangan di belakang kepala				
b) Kedua kaki ditekuk.				
c) Badan terangkat sepenuhnya				
d) Gerakan terputus-putus				
Back Up				
a) Kedua tangan di belakang kepala				
b) Kedua kaki lurus				
c) Badan terangkat sepenuhnya				
d) Gerakan terputus-putus				
JUMLAH SKOR				
MAKSIMAL: 12				

Kriteria penilaian penilaian pengamatan gerak

1. Kualitan gerakan benar bernilai 1 disetiap indkator penilaian di masing-masing aspek.
2. Kualitas gerakan salah bernilai 0 disetiap indicator penilaian di masing-masing aspek.

Nilai akhir dari hasil pengamatan akan ditentukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut:

1. Jumlah skor yang didapat x 100

Total skor maksimal

= ----- X 100