

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIMULASI MENGAJAR CALON SEKOLAH PENGGERAK)

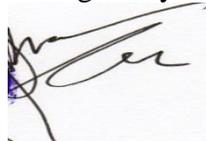
OLEH : KRISTIAN PARUTY LEWIER

Sekolah : SMP YPK Tomer Mata Pelajaran : PJOK		Kelas : IX Alokasi Waktu : 1 x 30 Menit		KD : 3.5 dan 4.5 Pertemuan : 1	
Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani					
A. Tujuan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> - Mengidentifikasi Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani berkaitan dengan daya Tahan Kekuatan - Menjelaskan cara melakukan Latihan Kebugaran Jasmani berkaitan dengan daya tahan kekuatan - Melakukan Pengukuran Kebugaran Jasmani berkaitan dengan daya tahan kekuatan. 					
B. Kegiatan Pembelajaran					
Media	Slide Presentasi (ppt)	Alat	Laptop, LCD, Handpon,dll	Sumber	Buku Guru PJOK edisi revisi 2018, Internet, dan sumber lain yang relevan dll
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama • Guru mengecek kehadiran peserta didik • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran 			
Kegiatan Inti		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan mengidentifikasi sebanyak mungkin bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani • Guru membimbing peserta didik untuk memahami bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dan cara melakukan pengukuran berkaitan dengan daya tahan kekuatan otot lengan, perut dan tungkai. • Peserta didik diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dan mempresentasikan proses pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan kekuatan otot lengan, perut dan tungkai. • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait bentuk-bentuk latihan kebugaran, cara melakukan latihan kebugaran, dan proses pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot lengan, perut dan tungkai. 			
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa 			

C. Penilaian

- Penilaian Sikap, Pengetahuan, Ketrampilan

Guru Bidang Study



Kristian P Lewier

NIP : 19710811 199702 1 003

Tomer 4 November 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah



Kristian P Lewier

NIP : 19710811 199702 1 003

- kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,
 - badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- c. Sikap akhir
- sikap tidur terlungkup,
 - kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

B. Sit Up

a. Sikap awal

- sikap baring terlentang
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- kedua tangan menopang leher bagian belakang.

b. Sikap pelaksanaan

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- kedua tangan tetap memegang leher
- pandangan mata tetap ke atas

c. Sikap akhir

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

C. Squat Jump

a. Sikap awal

- Posisi badan jongkok
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua tangan berpegangan di belakang kepala

b. Sikap pelaksanaan

- Setelah aba-aba peluit lompat dengan kedua kaki dari posisi jongkok
- Posisi tangan di belakang kepala
- Kembali ke posisi jongkok

c. Sikap akhir

- Jongkok
- Kedua tangan di belakang kepala
- Pandangan ke depan

3. Cara Pengukurannya:

Pengukuran Gerakan Push Up sebagai Berikut : Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung dan diberikan skor :

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
41 - \geq	Sangat Baik	19 \geq	100
22 - 40 x	Baik	14 - 18 x	90
10 - 21 x	Sedang	9 - 13 x	80
4 - 9 x	Kurang	4 - 8	70
\leq 3	Sangat Kurang	\leq 3	60

Pengukuran Gerakan Sit Up sebagai Berikut : Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor :

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
41 ≥	Sangat Baik	28 ≥	100
30 – 40	Baik	20 – 27	90
21 – 29	Sedang	10 – 19	80
10 – 20	Kurang	3 – 9	70
≤ 10	Sangat Kurang	≤ 2	60

Pengukuran Gerakan Squat Jump sebagai Berikut : Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor :

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
66 ≥	Sangat Baik	41 ≥	100
53 – 65	Baik	31 – 40	90
34 – 52	Sedang	21 – 30	80
25 – 33	Kurang	13 - 20	70
≤ 24	Sangat Kurang	≤ 12	60

C. Penilaian Ketrampilan

Teknik penilaian : Unjuk Kerja

Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

Lembar pengamatan proses latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, dan Squat Jump) untuk meningkatkan kebugaran jasmani:

1. Teknik penilaian

Praktik push up, sit up, Squat Jump (dalam sirkuit training) selama 60 detik.

2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, dan squat jump) untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b. Rubrik penilaian keterampilan gerak (push up, sit up, dan squat jump)

No	Indikator Penilaian	Baik	Cukup	Kurang
1	Sikap Awal Melakukan Gerakan			
2	Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan			
3	Sikap Akhir Melakukan Gerakan			
	Skor Maximal 9			

Pedoman penskoran :

1. Penskoran untuk keterampilan gerak push up :

Sikap awal

Skor baik jika:

- sikap tidur terlungkup,
- kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
- kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan

Skor baik jika:

- angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus,
- badan dan kaki merupakan garis lurus.
- kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,
- badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Skor Sedang jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir

Skor baik jika:

- sikap tidur terlungkup,
- kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

- Penilaian hasil keterampilan gerak push up
- Tahap pelaksanaan pengukuran Penilaian hasil/produk keterampilan gerak push up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :
- Mula-mula siswa tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai, kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan push up yang dilakukan selama 60 detik.
- Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- Konversi jumlah ulangan dengan skor
Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor :

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
41 - \geq	Sangat Baik	19 \geq	100
22 - 40 x	Baik	14 - 18 x	90
10 - 21 x	Sedang	9 - 13 x	80
4 - 9 x	Kurang	4 - 8	70
≤ 3	Sangat Kurang	≤ 3	60

2. Penskoran untuk keterampilan gerak sit up :

Sikap awal Skor Baik jika:

- sikap baring terlentang
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap pelaksanaan Skor Baik jika:

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- kedua tangan tetap memegang leher
- pandangan mata tetap ke atas

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap akhir Skor Baik jika :

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

- Penilaian hasil keterampilan gerak sit up
- Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak sit up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :
- Mula-mula siswa baring terlentang, kedua lutut ditekuk dan dirapatkan (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya).
- Kedua tangan menopang leher bagian belakang
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan sit up yang dilakukan selama 60 detik.
- Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- Konversi jumlah ulangan dengan skor
Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$41 \geq$	Sangat Baik	$28 \geq$	100
30 – 40	Baik	20 – 27	90
21 – 29	Sedang	10 – 19	80
10 – 20	Kurang	3 – 9	70
≤ 10	Sangat Kurang	≤ 2	60

3. Penskoran untuk keterampilan gerak squat jump

Sikap awal

Skor baik jika:

- Posisi badan jongkok
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua tangan berpegangan di belakang kepala

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap pelaksanaan

Skor baik jika:

- Setelah aba-aba peluit lompat dengan kedua kaki dari posisi jongkok
- Posisi tangan di belakang kepala
- Kembali ke posisi jongkok

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap akhir

Skor baik jika:

- Jongkok
- Kedua tangan di belakang kepala
- Pandangan ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai kecerampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$.

- Penilaian hasil keterampilan gerak squat jump
- Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak squat jump dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :
 - Mula-mula siswa jongkok, kedua kaki selebar bahu dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
 - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan squat jump yang dilakukan selama 60 detik.
 - Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
 - Konversi jumlah ulangan dengan skor
Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$66 \geq$	Sangat Baik	$41 \geq$	100
53 – 65	Baik	31 – 40	90
34 – 52	Sedang	21 – 30	80
25 – 33	Kurang	13 - 20	70
≤ 24	Sangat Kurang	≤ 12	60

D. LEMBAR KERJA

Petunjuk:

- Lakukan latihan push up, sit up, dan Squat jump secara berpasangan.
- Diskusikan dengan pasanganmu tentang prosedur melakukan latihan push up, sit up dan squat jump.
- Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.

a. Menjelaskan Prosedur melakukan push up, sit up, squat jump.

No	Latihan	Prosedur Melakukan
1	Push Up	
2	Sit Up	
3	Squat Jump	

Tomer 4 November 2021

Guru Bidang Study



Kristian P Lewier

NIP : 19710811 199702 1 003

Mengetahui
Kepala Sekolah



Kristian P Lewier

NIP : 19710811 199702 1 003