

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Balen
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Latihan Kekuatan
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran :

- 1. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk latihan kebugaran sesuai kebutuhan dengan benar.
- 2. Peserta didik mampu menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan sesuai kebutuhan dengan benar.
- 3. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan sesuai kebutuhan dengan benar.

B. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

- Media : Lapangan, gambar gerak spesifik, peluit, stopwatch.
- Sumber Belajar : Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII, internet

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *Problem Based Learning (PBL)*.

Pendahuluan (2 menit)	
1. Guru memberikan salam, salah satu peserta didik ditunjuk memimpin berdoa dan menyanyikan lagu Indonesia Raya. 2. Menyapa dan menanyakan kondisi peserta didik. 3. Mengecek kehadiran, mengecek kesiapan mengikuti pembelajaran dan memberikan motivasi. 4. Mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik sebelumnya. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai.	
Kegiatan Inti (6 menit)	
1. <i>Orientasi peserta didik terhadap masalah</i>	<i>Menyajikan masalah nyata pada peserta didik :</i> 1. Guru menampilkan gambar untuk diamati peserta didik. 2. Guru menyampaikan pertanyaan “Bagaimana pendapat kalian tentang gambar yang baru saja kalian amati ?” 3. Guru memfasilitasi peserta didik untuk aktif berpendapat tentang hasil pengamatannya terhadap gambar.
2. <i>Organisasi belajar</i>	<i>Peserta didik berbagi peran/tugas untuk menyelesaikan masalah :</i> 1. Peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk game. 2. Guru membagi kelompok dengan anggota masing-masing 4 anak. 3. Guru membagikan gambar berbeda untuk masing-masing kelompok tentang bentuk-bentuk latihan kekuatan.

3. <i>Penyelidikan individu ataupun kelompok</i>	<i>Menemukan pemecahan masalah :</i> 1. Masing-masing kelompok mengamati gambar yang dibagikan dan mempraktikkannya. 2. Peserta didik menemukan teknik yang tepat, serta menemukan manfaat dari bentuk latihan yang telah dilakukan. 3. Masing-masing kelompok saling bertukar gambar dan mempraktikkan sehingga semua bentuk latihan dilakukan dan dianalisis.
4. <i>Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah</i>	<i>Menyajikan hasil pemecahan masalah :</i> 1. Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan berdiskusi untuk menyelesaikan masalah. 2. Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok dalam bentuk paparan dan unjuk kerja.
5. <i>Analisis dan evaluasi hasil pemecahan masalah</i>	<i>Melakukan presentasi dan evaluasi terhadap penyelesaian masalah :</i> 1. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerjanya dihadapan seluruh peserta didik. 2. Masing-masing kelompok saling memberikan tanggapan terhadap hasil kerjanya. 3. Masing-masing kelompok memperbaiki hasil kerjanya berdasarkan masukan dari kelompok lain. 4. Guru memberikan apresiasi terhadap partisipasi peserta didik.
Penutup (2 menit)	
1. Guru merefleksikan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 2. Guru memberikan rangkuman terhadap materi yang telah dipelajari. 3. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan yang akan datang. 4. Guru menutup kegiatan pembelajaran, berdoa, dan memberikan salam.	

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap : Observasi
2. Penilaian pengetahuan : Tes tulis
3. Penilaian ketrampilan : Tes unjuk kerja



Mengetahui
Kepala SMP Negeri 2 Balen

AHMAD ROFI'I, S.Pd.MM.
NIP. 196201261987031003

Bojonegoro, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

JOKO BUDHI PRASETYO
NIP. 197609162003121005

RUBRIK PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

Penilaian sikap menilai kedisiplinan siswa dengan tabel observasi sebagai berikut :

No	Nama	Aspek Pengamatan					Total Skor	Nilai
		Datang tepat waktu	Berseragam lengkap	Pakaian rapi/dimasukkan	Bersepatu	Taat peraturan		
1								
2								
dst								

Keterangan :

✓ Perkriteria berskor 1 bagi yang melaksanakannya, bagi yang tidak melaksanakan skor 0

NILAI = TOTAL SKOR X 20

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan tes tulis

Soal Tes Tulis

Nama :
Kelas :
No. Absen :

NO	SOAL	JAWABAN
1.	Apakah yang dimaksud dengan kekuatan ?	
2.	Bagaimanakah agar kekuatan otot dapat ditingkatkan ?	
3.	Kekuatan otot apakah yang dapat ditingkatkan dengan melakukan sit-up ?	
4.	Apakah manfaat dari push-up ?	
5.	Sebutkan bentuk latihan untuk memperkuat otot betis !	

Kunci Jawaban

1. Kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu beraktivitas atau bekerja.
2. Dengan melakukan latihan secara benar dan teratur.
3. Otot perut.
4. Untuk memperkuat otot lengan.
5. Squat

NILAI = JUMLAH SKOR X 20

C. PENILAIAN KETRAMPILAN

Penilaian ketrampilan dilaksanakan dengan tes unjuk kerja

1. Lakukan Push up selama 30 detik !

KRITERIA PENILAIAN

No	Nama	Aspek Pengamatan					Skor
		Sikap awal	Sikap turun	Sikap naik	Frekwensi > 10	Ritme	
1							
2							
3							
dst							

Keterangan :

- ✓ Benar memperoleh skor 1, salah memperoleh skor 0

2. Lakukan Sit up selama 30 detik !

KRITERIA PENILAIAN

No	Nama	Aspek Pengamatan					Skor
		Sikap awal	Sikap naik	Sikap turun	Frekwensi > 10	Ritme	
1							
2							
3							
dst							

Keterangan :

- ✓ Benar memperoleh skor 1, salah memperoleh skor 0

3. Lakukan Back up selama 30 detik !

KRITERIA PENILAIAN

No	Nama	Aspek Pengamatan					Skor
		Sikap awal	Sikap naik	Sikap turun	Frekwensi > 10	Ritme	
1							
2							
3							
dst							

Keterangan :

- ✓ Benar memperoleh skor 1, salah memperoleh skor 0

4. Lakukan Squat selama 30 detik !

KRITERIA PENILAIAN

No	Nama	Aspek Pengamatan					Skor
		Sikap awal	Sikap melompat	Sikap mendarat	Frekwensi > 10	Ritme	
1							
2							
3							
dst							

Keterangan :

- ✓ Benar memperoleh skor 1, salah memperoleh skor 0

NILAI AKHIR = TOTAL SKOR X 5