

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: MTs Negeri 1 Tolitoli
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/2 ( dua )
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

### 1. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

- Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
- Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya

### 2. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

#### a. Pendahuluan (15 Menit )

- Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.
- Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.
- Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

#### b. Kegiatan Inti ( 50 )

##### Mengamati

- Membaca dan mencari informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan

##### Menanya

- Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran

##### Eksplorasi

- Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa MTs (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 m dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh

##### Mengkomunikasikan

- Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

#### c. Penutup.

- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang

### C.PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Unjuk

Mengetahui,  
Kepala Madrasah,

Sumiati, S.Pd  
NIP. 198007202005012001

TOLITOLI, 2020

Guru Mata Pelajaran

Sahdan, S.Pd