

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Handayani 1 Pameungpeuk
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X /2
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub materi pokok : Kekuatan otot perut, lengan dan tungkai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (1 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Melalui pendekatan saintifik, model problem based learning, dan metode latihan terbimbing yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi latihan komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. Peserta didik dapat menjelaskan latihan komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
5. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
6. Peserta didik dapat melakukan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran.
7. Peserta didik dapat menggunakan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap sosial : 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain	2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. 2.1.2 Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. 2.1.3 Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. 2.1.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. 2.2.2 Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. 2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. 2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan

2.3 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	yang merugikan orang lain. 2.3.1 Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. 2.3.2 Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). 2.3.3 Tidak mengganggu peserta didik yang lain. 4.2.4 Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran. 2.4.1 Hadir tepat waktu. 2.4.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. 2.4.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. 2.4.4 Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.
3.5 Menganalisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan) menggunakan instrumen terstandar.	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok. 3.5.2 Menjelaskan berbagai hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok. 3.5.3 Menjelaskan cara menerapkan berbagai hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut dan lengan) menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok.
4.5 mempraktikkan hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Melakukan berbagai hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan otot perut menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok. 4.5.2 Melakukan berbagai hasil analisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani kekuatan otot lengan menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok.

C. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

a. Kekuatan otot perut, lengan dan tungkai

- **Materi lebih lengkap dapat dilihat pada:**

- Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMA Kelas X, hal 160 - 187; Jakarta: PT. Erlangga, 2016.

A. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Problem Based Learning*
3. Gaya : Komando dan Latihan terbimbing

B. Media dan Alat Pembelajaran

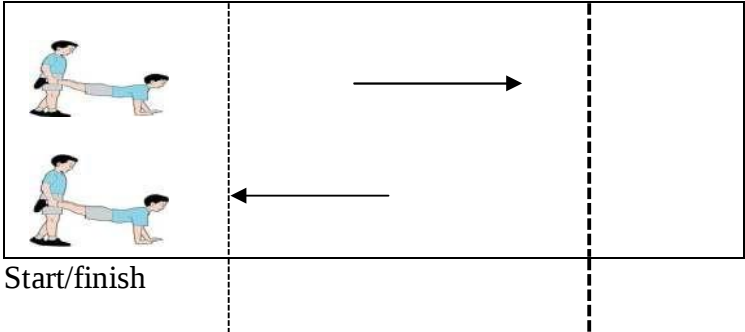
1. Media Pembelajaran :
 - a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut, lengan dan tungkai).
 - b. Gambar latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut, lengan dan tungkai).
 - c. Video pembelajaran latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan otot perut, lengan dan tungkai).
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
 - b. Matras senam
 - c. Peluit dan *stopwatch*.

C. Sumber Pembelajaran

1. Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas X Kurikulum 2013, hal 160 - 187; Jakarta: PT. Erlangga, 2016.

D. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
PENDAHULUAN Komando	1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan (<i>fokus penguatan karakter ialah kedisiplinan</i>) 2. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. 3. Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang akan dipelajari. 4. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan latihan kekuatan otot perut, lengan dan tungkai).mengkaitkan di kehidupan sehari hari. 5. Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai. 6. Melakukan pemanasan diawali dari penguluran otot-otot yang dilakukan dengan penuh rasa tanggung jawab. 7. Melakukan pemanasan dengan permainan gerobak dorong. Cara bermain: a) Peserta didik dibagi saling berpasangan b) Buat garis mulai (<i>start</i>) dan garis selesai(<i>finish</i>). c) Salah satu peserta didik menjadi gerobak, dan pasangannya akan membantu memegang kedua kaki ke belakang.	15 menit

	d) Peserta didik yang menjadi gerobak mengambil posisi merangkak di garis start. e) Kedua tangan lurus menopang tubuh. f) Satu per satu kaki diangkat dan dipegang oleh pasangannya. g) Kaki dalam keadaan lurus ke belakang. h) Perlahan-lahan si gerobak berjalan dengan menggerakkan kedua tangan. i) Pemegang kaki membantu agar gerobak dapat berjalan dengan mudah. j) Gerobak berjalan sampai garis finish. k) Setelah sampai finish bergantian posisi gerobak menjadi penopang, penopang menjadi gerobak kembali lagi ke garis start. l) Setelah melakukan beberapa kali kemudian di adakan kompetisi. (<i>fokus penguatan karakter ialah kerjasama</i>) 	
INTI <i>Problem Based Learning</i> Fase 1. Orientasi terhadap masalah	1. Guru menyampaikan materi kebugaran (kekuatan otot perut, lengan dan tungkai).) melalui pengamatan pada gambar dan peragaan dan peserta didik mengamati penjelasan guru. 2. Guru menyampaikan permasalahan yang akan di bahas 3. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya 4. Dengan panduan guru, peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal yang perlu diketahui agar dapat melakukan gerakan yang akan dicapai	
Fase 2. Organisasi belajar	1. Guru membagi peserta didik menjadi 3 kelompok, tiap-tiap kelompok mengidentifikasi gerakan yang diamati (lembar kerja kelompok). 2. Guru mengorganisasi tugas belajar peserta didik. 3. Peserta didik kemudian mendiskusikan dalam kelompok masing-masing fenomena untuk menemukan hal-hal yang perlu diketahui agar dapat melakukan gerakan yang akan dicapai melalui media gambar (<i>fokus penguatan karakter ialah tanggung jawab</i>)	

Fase 3. Membimbing Penyelidikan individual maupun kelompok (Latihan)	Masing-masing kelompok melakukan kegiatan sebagai berikut: 1. Peserta didik melakukan latihan otot perut (<i>Sit up</i> dan <i>leg lift</i>). 2. Peserta didik melakukan latihan otot lengan (<i>Push up</i> dan <i>Chair dip</i>). 3. Peserta didik melakukan latihan otot tungkai (<i>squat</i>). 4. Peserta didik menyampaikan hasil analisis kepada peserta didik lain, sehingga memunculkan tanggapan dari peserta didik lain 5. Guru membimbing peserta didik mengenai hal-hal yang belum dimengerti.	
Fase 4 Pengembangan dan Penyajian hasil penyelesaian masalah	1. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi dari kelompoknya, 2. Peserta didik mempraktikan dan diamati oleh peserta didik di kelompok yang berbeda. 3. Semua peserta didik aktif, bukan hanya perwakilan dari masing-masing kelompok baik menjadi pemapar materi maupun yang mempraktikkan dalam presentasi. (<i>fokus penguatan karakter ialah tanggung jawab</i>)	
Fase 5 Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah	Guru mengevaluasi hasil penyampaian peserta didik pada saat presentasi	
PENUTUP Komando	1. Peserta didik melakukan recovery pada bagian bagian tubuh yang banyak digunakan untuk bergerak 2. Guru memberikan timbal balik kepada peserta didik melalui (Lembar Kerja Peserta Didik) untuk di kerjakan selama 5 menit 3. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran kekuatan otot dan komposisi tubuh. 4. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya 5. Peserta didik bersama-sama guru berdoa 6. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib (<i>fokus penguatan karakter agar setiap anggota kelompok bertanggung jawab</i>)	15 menit

E. Penilaian Hasil Pembelajaran

I. PENILAIAN

1. Jenis/teknik penilaian

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Sikap spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 4	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

Sikap sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 4	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis (individu)	Pertanyaan tertulis berbentuk LKPD	Terlampir dalam lembar kerja Peserta Didik (LKPD)	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan (kelompok)	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis secara berkelompok	Terlampir dalam lembar kerja	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

c. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Terlampir dalam lembar Kerja	Pada saat pembelajaran berlangsung.	Penilaian Pencapaian Pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

Kepala SMA Handayani 1 Pameungpeuk

Arjasari, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

Asep Juanda, S.Pd
NIP.

Denda Wismana, S.Pd
NIP.

Bahan Ajar

1. Pembelajaran Reguler (Materi dalam RPP)

A. Kekuatan otot

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Kekuatan otot dapat

ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sebagai berikut:

1) Latihan Kekuatan Otot Perut

a. *Sit up*



Cara melakukan :

- Mulailah dengan berbaring dalam kondisi tubuh yang rileks
- Lanjutkan dengan menekuk lutut dengan telapak kaki tetap berada di lantai agar tubuh tetap stabil.
- Selanjutnya silangkan tangan diatas dada / tekuk tangan didekat telinga.
- Angkatlah badan keatas kea rah lutut sembari mengeluarkan napas kalian.
- Turunkan tubuh kalian ke posisi berbaring sembari menarik napas, ulangi gerakan beberapa kali.

b. Leg Lift

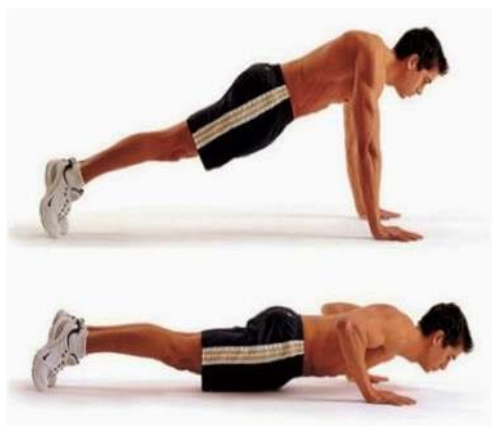


Berguna melatih otot perut bagian bawah, pinggang, dan paha depan.
Cara melakukan:

- Posisi tidur terlentang
- Kedua tangan ada di samping badan
- Kaki lurus ke atas
- Angkat pinggul hingga mendorong ujung kaki naik lebih tinggi lagi
- Tarik nafas saat kaki turun dan hembuskan nafas saat kaki naik
- Ulangi gerakan beberapa kali

2) Latihan Kekuatan Otot Lengan

a. Latihan Push up
(Putra)



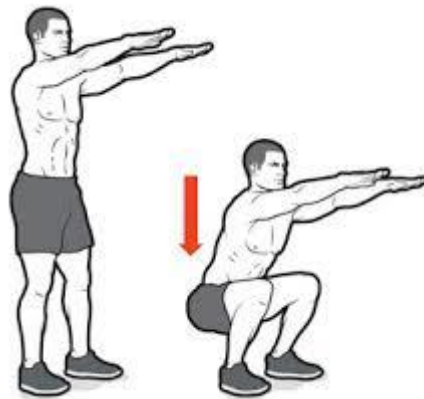
Knie up
(Putri)



Cara melakukan :

- Letakkan telapak tangan di atas lantai, sekitar selebar bahu. Keduanya harus berada di sebelah bahu Anda, dengan siku mengarah ke arah jari-jari kaki Anda.
- Angkat tubuh Anda menggunakan lengan. Pada titik ini, berat badan Anda akan ditopang oleh tangan dan pangkal jari kaki (putra), lutut (Putri). Posisi tubuh Anda harus membentuk garis lurus dari kepala hingga ke tumit (Putra), lutut (Putri).
- Turunkan tubuh Anda ke lantai, hingga siku membentuk sudut 90 derajat. Jagalah siku agar tetap dekat dengan tubuh, untuk menghasilkan resistensi yang lebih besar. Hadapkan kepala Anda ke depan. Usahakan agar ujung hidung Anda tetap mengarah ke depan. Jagalah agar tubuh Anda tetap berada pada posisi papan yang rata, dan jangan menurunkan pinggul Anda. Tarik napas sambil menurunkan tubuh Anda.

3). Latihan kekuatan Otot tungkai



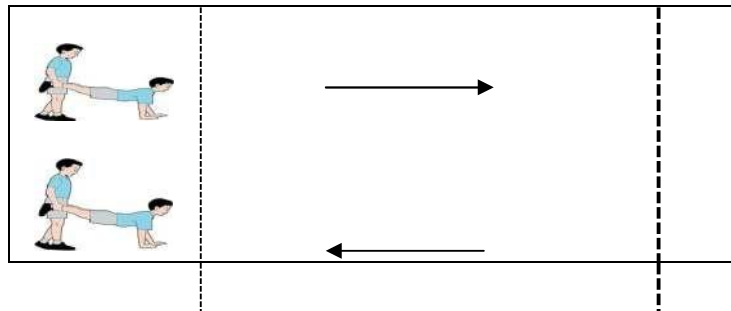
- Awali dengan posisi berdiri tegak.
- Berdiri dengan kaki dibuka selebar pinggul
- Turunkan tubuh Anda sejauh yang Anda bisa dengan mendorong punggung ke belakang, sambil naikan lengan Anda lurus ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Tubuh bagian bawah harus sejajar dengan lantai dan dada harus dibusungkan, tidak membungkuk. Lalu angkat sebentar dan kembali ke posisi awal.
- Saat Anda menurunkan tubuh Anda seperti ingin duduk atau jongkok, paha belakang memanjang di sendi pinggul dan memperpendek sendi lutut.
- Pada saat yang sama, otot punggung atas menegang, yang membantu Anda mempertahankan batang tubuh Anda tetap tegak, sehingga punggung Anda tidak berputar.

Lampiran 2

MEDIA PEMBELAJARAN

Amati gambar di bawah ini!

Gambar lapangan pemanasan permainan



Catatan: Cara bermain disampaikan saat pembelajaran

Gambar Sit up



Gambar Hip Thrust



Gambar Push up



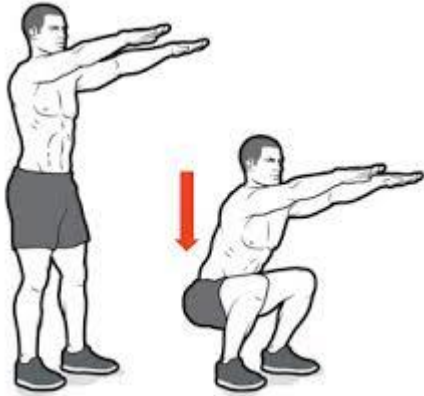
(Putra)

Knie up



(Putri)

Gambar Squat



Lampiran 3

LEMBAR KERJA

2. Lembar kerja peserta didik

Nama :

Kelas :

Kerjakan soal di bawah ini!

Soal :

1. Secara kelompok analisislah gerakan melakukan *leg lift* yang benar!
2. Secara kelompok analisislah gerakan melakukan *Push up* yang benar!
3. Secara kelompok analisislah gerakan melakukan *Squat* yang benar!

Jawaban :

- 1)
.....
.....
.....
.....
.....
- 2)
.....
.....
.....
.....
- 3)
.....
.....
.....
.....

Kepala SMA Handayani 1 Pameungpeuk

Arjasari, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

Asep Juanda, S.Pd
NIP.

Denda Wismana, S.Pd
NIP.

EVALUASI PEMBELAJARAN

Praktik Menyusun Evaluasi Hasil Belajar Kisi-kisi Instrumen Soal

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
Menganalisis latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan) menggunakan instrumen terstandar.	X SMA	Aktivitas kebugaran jasmani Kekuatan otot perut dan lengan	Disajikan materi teknik latihan Kekuatan otot perut dan lengan, peserta didik mampu menganalisis gerakan Kekuatan otot perut dan lengan	C4	1	essay
		Aktivitas kebugaran jasmani Kekuatan otot perut dan lengan	Disajikan materi latihan Kekuatan otot perut dan lengan, peserta didik mampu mengevaluasi latihan Kekuatan otot perut dan lengan	C5	2	essay
		Aktivitas kebugaran jasmani Kekuatan otot perut dan lengan	Disajikan materi latihan Kekuatan otot perut dan lengan, peserta didik mampu menganalisis latihan Kekuatan otot perut dan lengan	C4	3	essay
		Aktivitas kebugaran jasmani Kekuatan otot perut dan lengan	Disajikan materi latihan Kekuatan otot perut dan lengan, peserta didik mampu menganalisis latihan Kekuatan otot perut dan lengan	C4	4	essay
		Aktivitas kebugaran jasmani Kekuatan otot perut dan lengan	Disajikan materi latihan Kekuatan otot perut dan lengan, peserta didik mampu menganalisis latihan Kekuatan otot perut dan lengan	C4	5	essay

Soal essay

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kekuatan pada latihan kebugaran jasmani!
2. Bentuk program latihan kekuatan otot dengan metode sirkuit!
3. Buat Rincian gerakan melakukan *leg lift*!
4. Buat Rincian gerakan melakukan *push up*!
5. Buat analisis kesalahan dalam melakukan gerakan leg lift dan push up!