

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 TARUTUNG
Kelas / Semester : VIII.(DELAPAN) / 2 (DUA).
Tema : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani
terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak
dan
lain-lain).
Pembelajaran ke : 1 (PERTAMA)
Alokasi waktu : 10 MENIT

A. TUJUAN PEMBELAJARAN:

1. Melalui kegiatan pengamatan Siswa dapat mengidentifikasi bentuk Kebugaran Jasmani dengan tepat.
2. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa dapat mengamati dan menuliskan pada gambar bentuk Kebugaran Jasmani .
3. Melalui kegiatan praktek siswa dapat menemukan bentuk latihan kebugaran jasmani dan mengukur tingkat kebugaran siswa sendiri berdasarkan klasifikasinya.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN :

KEGIATAN PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
I.Orientasi/Apersepsi /Motivasi	<ol style="list-style-type: none">1.Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam dan do'a (Religius dan Integritas).2.Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional.3.Menjelaskan Pengertian dan unsur kebugaran Jasmani dan mengidentifikasi bentuk latihan dari kebugaran jasmani.4. Mendisain bentuk latihan kebugaran jasmani	2MENIT
II.INTI PEMBELAJARAN	<p>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</p> <p>Kegiatan Pembuka:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Di awal Peserta didik Memahami pengertian,manfaat dan cara dalam melakukan bentuk kebugaran jasmani yaitu: Latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan kecepatan pada gambar. <p>(C 1 Pengetahuan)</p> <p>Berdiskusi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta Didik dapat mendiskusikan dimana dibagi dalam kelompok terdiri atas 3-4 siswa.2. Kelompok mengamati dan menuliskan isi dari lembar pengamatan gambar kebugaran jasmani, yaitu: Latihan Kekuatan.3. Setiap perwakilan setiap kelompok membacakan hasil kesimpulan dari pengamatan pekerjaannya. <p>(C2 Pemahaman).</p> <ol style="list-style-type: none">4. Setiap siswa dapat mendisain bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kekuatan dengan sederhana dan menerapkan (praktik) tes kebugaran jasmani dirumah masing masing dengan baik.	7 MENIT

	(C5 Sintesis). Sebagai kegiatan penutup: Guru memimpin diskusi kelas dan membantu siswa dalam membuat simpulan umum tentang kegiatan-kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada peserta didik diminta untuk merefleksikan: (Mandiri) 1. Pengetahuan apa yang dipelajari siswa hari ini? 2. Keterampilan apa yang siswa praktikkan hari ini? 3. Sikap apa yang siswa kembangkan hari ini?	
III.PENUTUP	Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	1 MENIT

TARUTUNG,2021

GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA

(PJOK)

LIDIANA EVALINA ARITONANG,S.Pd

KEGIATAN PEMBELAJARAN

MATERI : Kebugaran Jasmani.

Kebugaran jasmani

"Kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan namun masih sanggup melakukan aktivitas yang lainnya".

BENTUK KEBUGARAN JASMANI:

A. KEKUATAN

B. KESEIMBANGAN

C. KECEPATAN

D. DAYA TAHAN

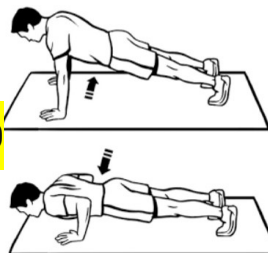
A.LATIHAN KEKUATAN:

PENJELASAN:

LATIHAN KEKUATAN adalah suatu jenis latihan tubuh yang tujuannya untuk meningkatkan kekuatan fisik.

"Latihan kekuatan bermanfaat untuk membangun otot, membakar lemak, meningkatkan kesehatan, dan memperkuat karakter"

BENTUK LATIHAN KEKUATAN: Push Up



CARA MELAKUKAN:

Gerakan *push up* diawali dengan tubuh dalam posisi lurus dan tengkurap. Dilanjutkan dengan meluruskan tangan sebar bahu, serta kaki yang dirapatkan dan bertumpu pada ujung jari. Lakukan gerakan turun secara perlahan sampai siku membentuk sudut 90 derajat, dan posisi dada yang rapat pada lantai. Setelah itu angkat tubuh ke atas, sampai lengan dalam posisi lurus kembali.

B. LATIHAN KESEIMBANGAN:

PENJELASAN:

LATIHAN KESEIMBANGAN adalah sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

"Manfaat Latihan Keseimbangan Membentuk postur tubuh yang lebih baik, Membentuk postur tubuh yang lebih baik".

BENTUK LATIHAN KESEIMBANGAN : *Berdiri dengan Satu Kaki*



CARA MELAKUKAN:

Salah satu jenis latihan keseimbangan yang mudah dilakukan ialah dengan berdiri menggunakan satu kaki. Berdiri disamping kursi yang tinggi yang memungkinkan tangan kita untuk memegangnya. Gengamlah pegangan kursi tersebut. Angkat satu kaki dan pertahankan kesimbangannya ketika berdiri. Tahan sampai hitungan kesepuluh. Ulangi pada kaki yang lain. Lakukan pada setiap kaki 5 kali.

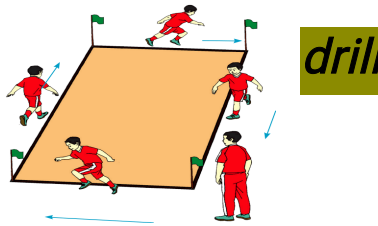
C.LATIHAN KECEPATAN:

PENJELASAN:

LATIHAN KECEPATAN adalah merupakan kemampuan berpindah dari satu daerah ke daerah lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

“Manfaat Latihan Kecepatan untuk meningkatkan kecepatan kaki, khususnya ketika berlari, serta kelincahan gerak”

BENTUK LATIHAN KECEPATAN : *Cone*



CARA MELAKUKAN :

Cone drill suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tujuan dari setiap bagian ini adalah untuk meningkatkan gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang direncanakan. Cone drill merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah.

LEMBAR PENGAMATAN DISKUSI PADA GAMBAR

NAMA KELOMPOK :
1.
2.
3.
4.
5.
KELAS :

BENTUK KEGIATAN SISWA : BERDISKUSI

Petunjuk Kegiatan:

- 1. Kelompok Berdiskusi bersama dalam mengamati dan menuliskan isi dari lembar pengamatan gambar kebugaran Jasmani pada latihan kekuatan.
- 2. Setiap perwakilan kelompok membacakan hasil kesimpulan dari diskusi pengamatan bentuk latihan kekuatan

BENTUK LATIHAN KEKUATAN PADA OTOT LENGAN

GAMBAR 1: GEROBAK DORONG

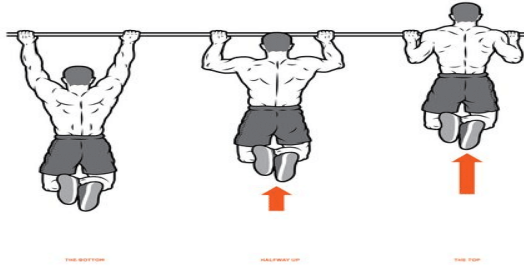


PENJELASAN GAMBAR 1:

BENTUK GERAKAN:

.....
.....
.....
.....
.....

GAMBAR 2: PULL UP



PENJELASAN GAMBAR 2:

BENTUK GERAKAN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

GAMBAR 3: MENGANGKAT TUBUH DENGAN 2 TANGAN



PENJELASAN GAMBAR 3:

BENTUK GERAKAN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR KEGIATAN SISWA MANDIRI

NAMA SISWA :

KELAS :

BENTUK KEGIATAN SISWA : MANDIRI

Petunjuk Kegiatan:

1. Setiap siswa mampu menemukan bentuk latihan kekuatan secara sederhana.
2. Setiap siswa mampu mempraktekkan bentuk latihan kekuatan otot lengan secara sederhana dan jujur selama 60 detik.
3. Setiap siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani diri sendiri.
4. Sebagai acuan untuk tingkat kebugaran jasmani di lihat pada tabel *Klasifikasi kebugaran jasmani siswa*

TABEL KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI SISWA

NO	JUMLAH NILAI YANG DIDAPAT SELAMA 60 DETIK	KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI
1	22 s/d 25	BAIK SEKALI (BS)
2	18 s/d 21	BAIK (B)
3	14 s/d 17	SEDANG (S)
4	10 s/d 13	KURANG (K)
5	5 s/d 9	KURANG SEKALI)

PRAKTEK TES KEBUGARAN JASMANI LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MANDIRI

NO	BENTUK PENEMUAN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN	HASIL	KLASIFIKASI KEBUGARAN JASMANI
1

TARUTUNG,2021

DIKETAHUI.

GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA (PJOK)

LIDIANA EVALINA ARITONANG,S.Pd