

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 2 Angsana
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX/1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi waktu : 3 JP (1 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	3.5.1 Merancang penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana 3.5.1 Merancang penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan secara sederhana
4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5.1 Melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana 4.5.2 Melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan secara sederhana

C. Tujuan Pembelajaran:

a. Afektif

1. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya

b. Kognitif

1. Peserta didik dapat merancang penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana.
2. Peserta didik dapat merancang penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan secara sederhana

c. Psikomotor

1. Peserta didik dapat melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana
2. Peserta didik dapat melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan secara sederhana

D. Materi

Program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana:

1. Pengembangan kelenturan
2. Pengembangan daya tahan jantung paru
3. Pengembangan daya tahan otot
4. Pengembangan kekuatan
5. Pengembangan komposisi tubuh

E. Metode

Demonstrasi dan penugasan dengan model *discovery learning*

F. Media dan Alat Pembelajaran




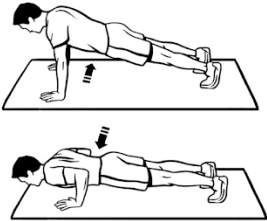
1. Lapangan/ halaman, teras dsb
2. Kun/pembatas dsb
3. Video pembelajaran
4. Kertas
5. Pulpen

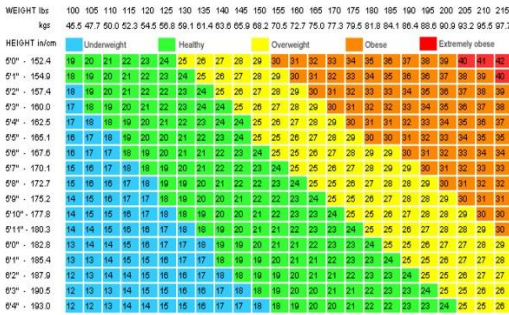
G. Sumber Belajar

1. <http://awangawe.blogspot.com/2013/10/definisi-dan-komponen-kebugaran-jasmani.html>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
A. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru dan siswa mempersiapkan media atau alat pembelajaran2. Guru mempersilakan peserta didik untuk berdoa sebelum dimulai pembelajaran3. Guru mengecek kehadiran4. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat5. Melalui video pembelajaran Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari6. Melalui video pembelajaran menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran7. Masing masing peserta didik melakukan stretching, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan aktif	15 menit
B. Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Mengamati<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati gambar yang dikirim melalui grub telegram tentang komponen-komponen latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (kelenturan dan daya tahan jantung paru)• Peserta didik mengamati video penjelasan	55 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<p>tentang Indeks Masa Tubuh sebagai tujuan dari program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan secara sederhana</p> <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait materi • Guru menampung pertanyaan peserta didik dan memberi kesempatan kepada tiap peserta didik atau menunjuk secara acak peserta didik untuk menjawab pertanyaan temannya <p>3. Eksplorasi/mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan yang ditugaskan oleh guru • Pos 1 kelenturan: cium lutut 1 menit 2 set  <ul style="list-style-type: none"> • Pos 2 daya tahan jantung paru: <i>joging</i> 5 menit  <ul style="list-style-type: none"> • Pos 3 daya tahan otot: <i>plank jump</i> 1 menit 2 set  <p style="text-align: center;"><small>Gambar 6.7 Latihan daya tahan otot tungkai</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pos 4 kekuatan: <i>push up</i> maksimal (dapat berapa kali) 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> • Pos 5 komposisi tubuh: cek tabel Indeks Masa Tubuh <p style="text-align: center;">Tabel Indeks Massa Tubuh (IMT)</p>  <p>WEIGHT lbs: 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200 205 210 215 kg: 45.5 47.7 50.0 52.3 54.5 56.8 59.1 61.4 63.6 65.9 68.2 70.5 72.7 75.0 77.3 79.5 81.8 84.1 86.4 88.6 90.9 93.2 95.5 97.7</p> <p>HEIGHT in/m: Underweight Healthy Overweight Obese Extremely obese</p> <p>5'0" - 152.4: 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'1" - 154.9: 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'2" - 157.4: 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'3" - 160.0: 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'4" - 162.5: 17 18 19 20 21 22 23 24 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 36 37 38 39 5'5" - 165.1: 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 30 31 32 33 34 35 36 37 38 5'6" - 167.6: 16 17 17 18 19 20 21 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'7" - 170.1: 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'8" - 172.7: 15 16 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'9" - 175.2: 14 15 16 17 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 5'10" - 177.8: 14 15 15 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 5'11" - 180.3: 14 14 15 16 16 17 18 19 20 21 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 5'0" - 152.4: 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'1" - 154.9: 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'2" - 157.4: 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'3" - 160.0: 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 5'4" - 162.5: 17 18 19 20 21 22 23 24 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 36 37 38 39 5'5" - 165.1: 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 30 31 32 33 34 35 36 37 38 5'6" - 167.6: 16 17 17 18 19 20 21 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'7" - 170.1: 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'8" - 172.7: 15 16 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 37 5'9" - 175.2: 14 15 16 17 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 5'10" - 177.8: 14 15 15 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36 5'11" - 180.3: 14 14 15 16 16 17 18 19 20 21 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 31 32 33 34 34 35 36</p>	
C. Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum 2. Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk mengutarakan pendapat mengenai program pengembangan peserta didik lain 3. Pendinginan 4. Mengajak semua peserta didik berdo'a 	10 menit

I. Penilaian :

1. Jenis Tehnik Penilaian

- a. Aspek Pengetahuan : Tertulis
 - a) Peserta didik dapat merancang penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana
- b. Aspek Keterampilan : Pengamatan

- a) Peserta didik dapat melakukan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana
- c. Aspek sikap : Pengamatan
- a) Sikap spritual
- Berdo'a sebelum ataupun sesudah kegiatan pembelajaran
- b) Sikap sosial
- Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya

2. Bentuk Instrumen

a. Afektif

Pengamatan melalui video yang dikirim peserta didik

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															Jml Skor	Nilai	
		Berdoa			Jujur			Disiplin			Tanggung jawab			Percaya diri					
		TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N			
1																			
2																			
dst																			
Skor maksimal =																			
Nilai = skor perolehan / skor maksimal x 100 =																			

b. Kognitif

Tes menjawab soal melalui Google form, pilihan ganda 5 soal.

c. Psikomotor

Tes unjuk kerja melalui video kegiatan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang dilakukan di rumah dikirim melalui telegram

No	Nama Siswa	Program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan				Jml Skor	Nilai
		kelenturan	Daya tahan jantung paru	Daya tahan otot	kekuatan		
1							
2							
dst							
Skor maksimal =							
Nilai = skor perolehan / skor maksimal x 100 =							

Mengetahui
Kepala SMPN 2 Angsana

Angsana, September 2020

Kamarudin, S.Pd, M. Pd
NIP. 19690304 199802 1 008

Azizurrahman, S.Pd
NIP. 19900601 201903 1 011