

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 Tukak Sadai
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan x 3 Jam Pelajaran @25 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya	3.4.1. Peserta didik dapat menjelaskan (C2) konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya 3.4.2. Peserta didik dapat menguraikan (C4) konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya (Kekuatan)
4.4 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya	4.4.1. Peserta didik dapat mempraktikkan (P3) push up untuk meningkatkan latihan kekuatan lengan (kekuatan) 4.4.2. Peserta didik dapat mempraktikkan (P3) latihan sit up untuk meningkatkan kekuatan otot perut (kekuatan)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Setelah mengamati power point peserta didik dapat **menjelaskan (C2)** konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
2. Setelah memahami power point peserta didik dapat **menguraikan (C4)** konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya (kekuatan) sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
3. Setelah menguraikan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya (kekuatan) peserta didik dapat **Mempraktikkan (P3)** push up untuk meningkatkan latihan kekuatan lengan (kekuatan) dengan kriteria pengetahuan psikomotor
4. Setelah menguraikan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya (kekuatan) peserta didik dapat **Mempraktikkan (P3)** sit up untuk meningkatkan latihan kekuatan otot perut (kekuatan) dengan kriteria pengetahuan psikomotor

D. Materi Pembelajaran

NO	MATERI REGULER	MATERI REMEDIAL	MATERI PENGAYAAN
1	konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya	konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya	konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, pengukuran dan hasilnya
2	Program pengembangan latihan sederhana 2 model latihan (push up dan sit up)	Program pengembangan latihan sederhana 1 model latihan (Push up)	Program pengembangan latihan sederhana 3 model latihan (push up, sit up, back up)

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani antara lain.

- Metode : Tanya jawab, Pengamatan, Demonstrasi dan Penugasan
- Pendekatan : Scientific Learning TPACK,HOTS,ICT, STEAM
- Model pembelajaran : Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL)

F. Media Pembelajaran

1. Media

- Power Point / PPT (Materi Kebugaran)
- Video Pembelajaran latihan push up dan sit up
Link : <https://www.youtube.com/watch?v=7a1XOsCmzn0>
<https://www.youtube.com/watch?v=2OBeNeOSvug>
- Bahan Ajar
- Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

2. Alat dan bahan

- LCD (Proyektor)
- Laptop
- Pluit

G. Sumber Belajar

- Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016.
- Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016
- Sumber internet
<https://www.youtube.com/watch?v=7a1XOsCmzn0>
<https://www.youtube.com/watch?v=2OBeNeOSvug>

<p><i>Tahap 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil</i></p> <p><i>Tahap 5: Menganalisis dan Mengevaluasi</i></p>	<p>d. Menalar/mengasosiasikan Setelah mendapatkan informasi dan data yang cukup, peserta didik berbagi tugas untuk mengasosiasikan atau mengolah informasi yang sudah di dapat dengan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan.</p> <p>e. Mengomunikasikan Peserta didik terbaik didampingi guru mempersentasikan kembali gerakan yang benar sebagai bentuk pemecahan masalah bagi peserta didik lain yang kurang maksimal.</p>	
<p>PENUTUP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan. 2) Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 3) Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar 4) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa Religius 	<p>10 Menit</p>

I. PENILAIAN

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Pengetahuan (P) dan Keterampilan (K).

Hasil yang dicapai diolah dengan rumus $N = \frac{P+2K}{3}$, dengan KKM = 75

1. Teknik Penilaian

- ❖ Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
- ❖ Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
- ❖ Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

2. Bentuk Penilaian

- ❖ Observasi : Lembar pengamatan
- ❖ Tes tertulis dan penugasan : LKPD
- ❖ Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

3. Remedial

- ❖ Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

4. Pengayaan

- ❖ Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Tukak Sadai

Tukak Sadai, Oktober 2021
Guru Mapel PJOK.

PONCO HARDIYANTO, S.Pd
NIP. 197907122006041004

WILLY JAYUS SETIAWAN, S.Pd
NIP. 199105252015021001