

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama (SMP)  
Kelas / Semester : VIII/ 2  
Tema : Kebugaran Jasmani  
Sub Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Pembelajaran ke : 1 (pertama)  
Alokasi waktu : 3 x 40 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah berliterasi melalui aktivitas mengamati PPT, membaca buku serta sumber lainnya, dan tanya jawab di kelas dengan guru, siswa dapat :

1. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
2. Memahami bentuk latihan kelincuhan dan daya tahan

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p><b>a. Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberi salam.</li><li>2. Guru mengecek kehadiran siswa.</li><li>3. Guru menyampaikan materi pembelajaran hari ini dan tujuan pembelajaran.</li><li>4. Guru menyampaikan manfaat pembelajaran hari ini dalam kehidupan sehari-hari.</li></ol>
<p><b>b. Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengerjakan soal pre-tes terkait kebugaran jasmani.</li><li>2. Siswa mengamati tayangan PPT yang berisi pemaparan mengenai pengertian kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk latihan kelincuhan dan daya tahan.</li><li>3. Guru mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi yang disajikan dalam PPT dan memastikan semua siswa paham mengenai materi yang disajikan.</li><li>4. Siswa mengerjakan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang diberikan guru terkait materi kebugaran jasmani.</li><li>5. Siswa saling mengoreksi jawaban teman mereka dengan panduan guru.</li><li>6. Guru memberikan penghargaan pada siswa yang memperoleh nilai tertinggi.</li></ol>
<p><b>c. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengevaluasi pembelajaran hari ini.</li><li>2. Guru menanyakan tingkat pemahaman siswa tentang materi kebugaran jasmani dengan memilih icon wajah yang diberikan guru.</li><li>3. Guru memberikan soal pos- tes kepada siswa.</li><li>4. Guru menutup pembelajaran dengan salam.</li></ol>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### a. Penilaian Sikap

Lembar observasi guru.

#### b. Penilaian Pengetahuan

Teknik : Penugasan

Bentuk Instrumen : Isian singkat dan pilihan jamak

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Terusan Nunyai, 11 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran,

**Drs. Agus Yudhi Untoro**  
NIP 16016 YGM

**Arief Hudzaifah, S.Pd.**  
NIP E0104 YGM

**SOAL PRE-TES**  
**MATERI IDENTIFIKASI TEKS TANGGAPAN**

***Pilih satu jawaban yang tepat!***

1. Berikut pengertian kebugaran jasmani adalah....
  - A. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari tanpa merasa lelah yang berlebihan.
  - B. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.
  - C. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu tiga hari sekali.
  - D. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu satu minggu sekali.
  
2. Hal yang tidak termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani adalah....
  - A. keseimbangan
  - B. permainan
  - C. daya tahan
  - D. kecepatan
  
3. Kemampuan mengubah posisi tubuh secara efisien dengan menggunakan kombinasi keseimbangan dan kecepatan disebut....
  - A. Daya tahan
  - B. kelentukan
  - C. kekuatan
  - D. kelincahan
  
4. Kemampuan ketahanan terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali adalah ....
  - A. Daya tahan
  - B. kelentukan
  - C. kekuatan
  - D. kelincahan
  
5. Nama lain dari kebugaran jasmani adalah....
  - A. *Physical fitness*
  - B. *Indurance*
  - C. *Speed*
  - D. *Agility*

**SOAL POS-TEST**  
**MATERI IDENTIFIKASI TEKS TANGGAPAN**

***Pilih satu jawaban yang tepat!***

1. Berikut pengertian kebugaran jasmani adalah....
  - A. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari tanpa merasa lelah yang berlebihan
  - B. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.
  - C. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu tiga hari sekali.
  - D. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu satu minggu sekali.
  
2. Hal yang tidak termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani adalah....
  - A. keseimbangan
  - B. permainan
  - C. daya tahan
  - D. kecepatan
  
3. Kemampuan mengubah posisi tubuh secara efisien dengan menggunakan kombinasi keseimbangan dan kecepatan disebut....
  - a. Daya tahan
  - B. kelentukan
  - C. kekuatan
  - D. kelincahan
  
4. Kemampuan ketahanan terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali adalah ....
  - a. Daya tahan
  - b. Kelentukan
  - c. Kekuatan
  - d. Kelincahan
  
5. Nama lain dari kebugaran jasmani adalah....
  - A. *Physical fitness*
  - B. *Endurance*
  - C. *Speed*
  - D. *Agility*

## LEMBAR KERJA SISWA PERTEMUAN 1

### KOMPETENSI DASAR

3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
2. Siswa dapat memahami bentuk latihan kebugaran jasmani

### PETUNJUK KERJA

1. Bacalah setiap soal yang disajikan dengan teliti.
2. Tulis jawaban kalian pada tabel yang disajikan di LKS.
3. Tulis dengan rapi dan sesuai ejaan.
4. Waktu pengerjaan 30 menit.

No	SOAL	JAWABAN	SKOR
1.	Tulis pengertian kebugaran jasmani!		
2.	Tuliskan komponen kebugaran jasmani! a. Jelaskan yang dimaksud kelincahan!  b. Sebutkan 2 bentuk latihan kelincahan.  c. Jelaskan yang dimaksud daya tahan!  d. Sebutkan 3 bentuk latihan daya tahan!		

## KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN LKS 1

### KOMPETENSI DASAR

3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

No	SOAL	JAWABAN	SKOR
1.	Tulis pengertian kebugaran jasmani!	Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari tanpa merasa lelah yang berlebihan	20
2.	Tuliskan komponen kebugaran jasmani!		
	a. Jelaskan yang dimaksud kelincahan!	a. Kemampuan mengubah posisi tubuh secara efisien dengan menggunakan kombinasi keseimbangan dan kecepatan	20
	b. Sebutkan 2 bentuk latihan kelincahan.	b. Lari zig zag dan lari bolak-balik	20
	c. Jelaskan yang dimaksud daya tahan!	c. Kemampuan ketahanan terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali	20
	d. Sebutkan 3 bentuk latihan daya tahan!	d. Push up, sit up, jogging, bersepeda	20
		<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>100</b>

**Skor Siswa** = Jumlah skor yang diperoleh siswa

Nilai Akhir dibulatkan ke puluhan terdekat

### REFLEKSI PEMBELAJARAN HARI INI

Bagaimana pemahaman kalian tentang materi kebugaran jasmani yang diberikan guru hari ini?



**LEMBAR OBSERVASI TERBUKA PENILAIAN SIKAP  
CATATAN JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL**

Sekolah : SMP Satya Dharma Sudjana  
 Semester/Tahun Pelajaran : 2 (Genap) – 2021/2022  
 Pertemuan ke : 1  
 Kelas : VIII-E  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
 Hari, Tanggal : .....

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ket.