



YAYASAN HARPA NUR IMAM  
**SMP ISLAM TERPADU NURUL IMAM**  
TERAKREDITASI "B"

Jalan Cihanjuang Kampung Cisintok Blok Kadumulya I RT.04/RW.04  
Desa Cihanjuang-Kecamatan Parongpong Kabupaten Bandung Barat-Jawa Barat  
Telp. (022)87781665, Email: [admsekolahitnurulimam@gmail.com](mailto:admsekolahitnurulimam@gmail.com)



No. Registrasi :  
Tanggal Pengumpulan :  
Tanggal Pemeriksaan :  
Pejabat yang memeriksa :  
Tanda Tangan :

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Islam Terpadu Nurul Imam
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 40 x 3 Menit ( 2 x pertemuan)
Kompetensi Dasar	: 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya : 4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran *Inquiry/Discovery*, siswa diharapkan dengan benar dapat :

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
5. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan) dalam bentuk sirkuit *training*
6. Melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).

### B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberi salam kepada siswa</li><li>2. Guru memimpin do'a</li><li>3. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.</li><li>4. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai.</li><li>5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kebugaran jasmani (<i>push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku</i>).</li><li>6. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.</li></ol>

Kegiatan Inti (90Menit)	
<b>Kegiatan Literasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyaksikan video tentang gejala orang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang atau bahkan sangat kurang.</li> <li>2. Siswa menyaksikan video tentang orang atau anak yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik.</li> <li>3. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama untuk komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang akan dipelajari pada pertemuan ini yaitu tentang latihan <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku.</li> </ol>
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar khususnya pada materi <b>Kebugaran Jasmani</b>
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Kebugaran Jasmani</b> .
<b>Communication</b>	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
<b>Creativity</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>Kebugaran Jasmani</b> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup ( 15 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dan guru merefleksikan kegiatan pembelajaran.</li> <li>2. Peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan Pembelajaran.</li> <li>3. Guru Memberikan penghargaan( misalnya Pujian atau bentuk penghargaan lain yang Relevan kepada kelompok yang kinerjanya Baik.</li> <li>4. Menugaskan Peserta didik untuk terus mencari informasi dimana saja yang berkaitan dengan materi/pelajaran yang sedang atau yang akan pelajari.</li> <li>5. Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya.</li> <li>6. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.</li> </ol>	

### C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap: Observasi dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan: Tes lisan dan tes tulis bentuk uraian
3. Penilaian Keterampilan: Praktek/Rubrik

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP IT Nurul Imam**

,  
**Guru Mata Pelajaran**

**Ruri Susanti, M.Pd. , Gr.**

.....

