

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 8 Cilacap  
**Kelas / Semester** : VII / 2  
**Mata Pelajaran** : P J O K  
**Tema** : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Sub Tema** : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Pembelajaran ke** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 1 Pertemuan / (3 JP)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan:

- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot lengan
- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut
- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot punggung
- Peserta didik dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut, otot lengan, otot punggung dan otot tungkai

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

#### **Kegiatan Pendahuluan**

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Peserta didik melakukan pemanasan.

#### **Kegiatan Inti**

##### ***Mengamati***

- Guru menampilkan gambar atau video kebugaran jasmanai komponen kekuatan dan peserta didik diminta untuk memperhatikan, mengamatinya dan menyimak dengan menggunakan buku siswa.

##### ***Mananya***

- Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan.
- Peserta didik menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara berpasangan dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

##### ***Mengumpulkan Informasi***

- Peserta didik menemukan hubungan keterampilan gerak dalam kebugaran jasmani komponen kekuatan.
- Peserta didik menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas kebugaran jasmani komponen kekuatan secara berpasangan dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
- Peserta didik engelompokan Latihan kekuatan berdasarkan kelompok otot
- Peserta didik merekam setiap item latihan kebugaran jasmani.

### ***Mengasosiasi***

- Selama proses pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

### ***Mengkomunikasikan***

- Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.

### **Kegiatan Penutup**

- Peserta didik melakukan pendinginan.
- Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik.

## **C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Sikap : Pengamatan jurnal (observasi).
- Pengetahuan : Tes tertulis/ penugasan.
- Keterampilan : Mempraktikkan kebugaran jasmani komponen kekuatan (push up, sit up dan back up) selama 60 detik.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Cilacap, Desember 2020  
Guru Mata Pelajaran,

WARYANTO, S.Pd, M.M  
NIP. 196503202005011002

ELISABET ARUMA D. E, S.Pd.  
NIP. -

## Lampiran Pedoman Penilaian

1. Penilaian kognitif dinilai dari mengerjakan soal pilihan ganda (1-10) pada buku paket halaman 247-248
2. Penilaian dilakukan dengan patokan normatif (PAN) dimana disesuaikan dengan normatif dari hasil perolehan dalam 60 detik peserta didik dapat melakukan berapa kali berikut ini gambaran terkait dengan grade penilaian yang telah dibuat oleh penulis :

### *Push Up*

Tes kekuatan otot tangan

Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan

#### a. Alat dan Fasilitas

- Stopwatch
- Alat tulis
- Formulir tes
- Lapangan datar

#### b. Petugas tes

Seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan seorang pencatat hasil

#### c. Pelaksanaan tes

- Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan
- Kedua telapak kaki bertumpu di lantai (untuk laki-laki), kedua lutut bertumpu di lantai (untuk perempuan)
- Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
- Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai  
Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.

#### d. Skor:

- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan *push-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik

Tabel Penilaian Push Up

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push Up Putri
5	38	Baik sekali	21
4	29 – 37 kali	Baik	16 – 20 kali
3	20 – 28 kali	Sedang	10 – 15 kali
2	12 – 19 kali	Kurang	5 – 9 kali
1	4 – 11 kali	Kurang sekali	1 – 4 kali

### Sit up

Tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### a. Alat dan fasilitas

- Lapangan/ lantai yang rata dan bersih
- Stopwatch
- Alat tulis
- Alas tikar atau matras

#### b. Petugas tes

- Pengamat waktu
- Penghitung gerakan merangkap pencatat

#### c. Pelaksanaan

- Sikap permulaan
- Tidur terlentang di lantai, kepala menghadap ke bawah dengan kedua lutut dengan sudut 90°
- dengan kedua jari – jarinya diletakkan dibelakang kepala
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

#### d. Gerakan

- Gerakan aba – aba “ YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali pada sikap awal
- Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik.

#### e. Pencatat hasil:

- Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

#### f. Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol

Tabel Penilaian Sit Up

Skor	Sit Up Putra	Kriteria	Sit Up Putri
5	38 ke atas	Baik sekali	28 ke atas
4	28 – 37 kali	Baik	19 – 27 kali
3	19 – 27 kali	Sedang	9 – 18 kali
2	8 – 18 kali	Kurang	3 – 8 kali
1	0 – 7 kali	Kurang sekali	0 – 2 kali

### *Back Up*

Tes kekuatan otot punggung

Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot punggung.

a. Alat dan fasilitas :

- Stopwatch
- Alat tulis
- Formulir tes
- Lapangan datar

b. Petugas tes

Seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan seorang pencatat hasil

c. Pelaksanaan tes

- Lakukanlah dengan posisi tidur tengkurap, posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekuk dan ujung tangan memegang pelipis kanan dan kiri/ berada di belakang kepala.
- Angkatlah badan keatas, dengan kedua kaki tetap lurus menempel lantai.
- Turunkan badan, sehingga posisinya kembali seperti posisi semula.

d. Skor:

- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan *back-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik

Tabel Penilaian Back Up

Skor	Back Up Putra	Kriteria	Back Up Putri
5	66 ke atas	Baik sekali	41 ke atas
4	53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali
3	34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali
2	25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali
1	0 – 24 kali	Kurang sekali	0 – 12 kali