

**Sekolah** : SMPN 17 Kota Bogor  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII/1  
**Materi Pokok** : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 1 Kali Pertemuan/(10 menit)

<b>Tujuan Pembelajaran:</b>  Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yaitu kekuatan otot.	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
	3.4. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.4. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>

**Materi Pembelajaran:** Latihan Kekuatan Otot Perut ( Sit Up)

Langkah Pembelajaran:	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Model:</b> Kombinasi Luring-Daring</li> <li>• <b>Metode:</b> <i>Saintifik</i> <i>Cooperative Learning</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ruang/lapangan</li> <li>o Matras/ sejenisnya</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Video pembelajaran</li> <li>o <i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Muhajir. 2016. PJO (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 99-11-).</li> <li>o Muhajir. 2017. PJO (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232).</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Kebugaran jasmani berupa kekuatan otot.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan Kesehatan yaitu kekuatan otot.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Kegiatan Pendahuluan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok berdasarkan barisan.</li> <li>b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>c. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris dan berdoa.</li> <li>d. Guru melakukan apersepsi dan memastikan bahwa siswa dalam keadaan sehat.</li> <li>e. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game merelay bola</i>).</li> </ol> </li> <li><b>2. Kegiatan Inti</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Mengamati:</b> Peserta didik mengamati gambar yang ditunjukkan oleh guru tentang latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (Latihan kekuatan otot perut).   </li> <li>b. <b>Menanya:</b> Guru menegaskan hal-hal yang terkait dengan sit up yang perlu diamati oleh siswa seperti posisi kaki, tangan, dan badan. Siswa diperbolehkan mengajukan pertanyaan.</li> <li>c. <b>Mencoba:</b> Peserta didik mencoba melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan berupa latihan sit up melalui permainan <i>sit and throw</i> sesuai instruksi guru.              Peserta didik mencoba gerakan sit up secara berpasangan sebanyak 10x. pasangan bertugas menghitung.            </li> <li>d. <b>Mengasosiasi:</b> Peserta didik secara individu mendemonstrasikan gerakan <i>sit up</i> sebanyak 10x dihitung oleh temannya secara berpasangan dengan menekankan nilai kedisiplinan, kejujuran, kerjasama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>e. <b>Mengkomunikasikan:</b> Peserta didik dan guru merefleksikan gerakan latihan kekuatan otot perut dengan menampilkan beberapa siswa kemudian menyimpulkan kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.</li> </ol> </li> <li><b>3. Kegiatan Penutup</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>.</li> <li>c. Guru mengecek jumlah siswa, dilanjutkan berdoa.</li> <li>d. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>

**Asesmen:**

- a. Sikap : Jurnal/observasi
- b. Pengetahuan : Tes tertulis di *Google Classroom* (uraian/ essay)
- c. Keterampilan: Tes praktik di pertemuan selanjutnya

Tagihan 1 latihan kekuatan otot perut ( <i>sit up</i> )	Keterampilan			
	Awal	Pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2 hasil tes tertulis di <i>google classroom</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan salah satu latihan kekuatan otot perut?</li> <li>2. Apakah sit up merupakan bentuk aktivitas melatih kekuatan otot perut?</li> <li>3. Mengapa sit up menjadi aktivitas yang dapat melatih kekuatan otot perut?</li> </ol>			

Mengetahu  
Kepala SMPN 17 Kota Bogor

Guru PJO

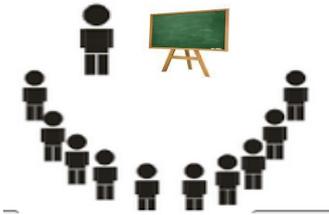
## LAMPIRAN GAMBAR

1. **Permainan Merelay Bola** dalam posisi duduk berbanjar berjarak 1,5 meter sehingga saat mengoper bola ke belakang harus berbaring dan yang belakang harus membungkuk ke depan.



(gambar hanya ilustrasi)

2. Kegiatan **Mengamati**



3. Kegiatan Mencoba **Permainan Sit and Throw**



4. Kegiatan mencoba **Sit Up Berpasangan**



5. Kegiatan **Mengkomunikasikan**

