



RPP



Kurikulum



Merdeka

Oleh : SURYANTI, S.Pd.



PPG PJOK Daljab 2

UNIVERSITAS SEBELAS MARET



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SALATIGA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 1 Pertemuan / (3 JP)

| | | |
|---------------------|---|--|
| Tujuan Pembelajaran | KD 3 | KD 4 |
| | 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. |
| | IPK 3 | IPK 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis, menguraikan, berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. | <ul style="list-style-type: none"> Membuktikan dan mengimplementasikan manfaat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan latihan, serta mengaplikasikan dengan pengalaman secara nyata. |

Langkah – Langkah Pembelajaran

| Pertemuan (3x40 menit) | | | |
|---|---|---------------------|--|
| | Langkah Pembelajaran | Waktu | |
| Metode : Demonstrasi | A. Pendahuluan (<i>Science</i>) a. Orientasi : Guru membuka kelas <i>WhatsApp, Google Classroom</i> , penguatan pendidikan karakter - berdoa, cek kehadiran, pembuatan kontrak pembelajaran baik dalam pembelajaran hingga penugasan, penyampaian kompetensi dasar dan indikator b. Apersepsi : Guru mengirim materi video pembelajaran pada google classroom, peserta didik mengkaitkan dengan pengalaman secara nyata. c. Motivasi : Guru menampilkan video motivasi kerja keras dan jujur pada diri sendiri https://youtu.be/V96hXqw2oU8 | 15 menit | |
| Model : <i>Discovery Learning</i> | | | |
| Media : Powerpoint, LKPD, Google Classroom, Browser, Whatsapp. | | | |
| Sumber belajar : Bahan ajar, Buku Paket Kemendikbud revisi 2017 | B. Kegiatan Inti (Model pembelajaran : Discovery learning) 1. Peserta didik membuka link dari guru pada google Classroom https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1 , untuk memberikan rangsangan pengetahuan. | 75 menit | |
| Alat dan Bahan : HP/ Laptop/ Komputer, Alat tulis | Memberi stimulus 2. Peserta didik mendownload video yang di bagikan oleh guru pada google classroom dan melakukan observasi, pemilihan gerakan sesuai dengan materi 3. Peserta didik mengeksplor dan mencoba setiap bentuk latihan baik dari intensitas rendah hingga ke kompleksitas gerak. | | |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| | <p>Mengidentifikasi masalah</p> <p>4. Guru membagikan LKPD pada google classroom berupa form mind map (peta konsep),peserta didik mengelompokan materi dan menginput pada form peta konsep, peserta didik mengidentifikasi kesalahan setiap gerakan dan menuliskan pada form peta konsep</p> <p>Mengumpulkan data</p> <p>5. Peserta mengumpulkan data terkait dengan macam – macam latihan kebugaran jasmani</p> <p>6. Peserta didik mengelompokan latihan berdasarkan kelompok otot</p> <p>Mengolah data</p> <p>7. Peserta didik mencoba setiap gerakan dan mencoba melakukan tahapan latihan yang terdapat pada program yang telah dibuat, dengan instruksi dari Swordkit.</p> <p>8. Peserta didik merekam setiap item latihan kebugaran jasmani</p> <p>9. Setiap peserta didik mencari sumber pembanding dan menunjukan pada guru</p> <p>Membuktikan</p> <p>10. Setelah melakukan observasi pada program dan melakukan percobaan gerakan, peserta didik dan guru membuktikan hasil dari latihan dengan pengamatan, otot mana saja yang mengalami kontraksi sebagai pengertian bahwa latihan kebugaran dilakukan secara benar</p> <p>11. Setiap peserta didik membuktikan latihan dengan video dan dikirim kepada guru melalui google form</p> <p>Menarik kesimpulan</p> <p>12. Setelah mengamati dan mempraktikan masing – masing aktifitas latihan maka peserta didik menarik kesimpulan</p> <p>13. Peserta didik memaparkan kesalahan yang dimungkinkan terjadi pada setiap latihan</p> <p>14. Guru dan peserta didik mengkolaborasikan hasil pengamatan kemudian ditulis bersama pada peta konsep</p> <p>15. Peserta didik menarik kesimpulan dari keseluruhan rangkaian pembelajaran</p> | |
| | <p>C. Penutup</p> <p>1. Guru melakukan review terkait kegiatan pembelajaran</p> <p>2. Guru memberikan tugas proyek pembuatan video latihan kebugaran jasmani yang mana akan dikirimkan melalui google form yang telah dibuat guru.</p> <p>3. Peserta didik mendapat umpan balik.</p> <p>4. Menyampaikan kriteria penilaian praktik</p> <p>5. Guru mempersilahkan peserta didik untuk berdoa dan mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan YME</p> | <p>30 menit</p> |

Penilaian

| No | Ranah Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Penilaian |
|----|------------------|------------------|---------------------------------------|
| 1 | Sikap | Pengamatan | jurnal |
| 2 | Pengetahuan | Tes tertulis | soal pilihan ganda dengan Google Form |
| 3 | Keterampilan | Unjuk kerja | siswa membuat video kebugaran jasmani |

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Salatiga, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Dr Waluyo, M.Or.
NIP. 196603071994031002

SURYANTI, S.Pd.
NIP. 199108092019022006

Lampiran Pedoman Penilaian

1. Penilaian kognitif dinilai dari quis yang dapat dikerjakan pada aplikasi google form
https: http://bit.ly/Penilaian_Kognitif_kebugaran_Jasmani
2. Tata cara membuat akun dan mendownload Swordkit, klik link : <http://bit.ly/caraakseswordkit>
Membuka Swordkit, klik link : <https://app.sworkit.com/onboarding/profile>
3. Penilaian dilakukan dengan patokan normatif (PAN) dimana disesuaikan dengan normatif dari hasil perolehan dalam satu menit peserta didik dapat melakukan berapa kali berikut ini gambaran terkait dengan grade penilaian yang telah dibuat oleh penulis :

a. Push Up

Tes kekuatan otot tangan

Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu

- 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
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 1 menit

Table penilaian push – up

| Skor | Push – up | Kriteria | Push –up |
|------|--------------|---------------|--------------|
| | Putra | | 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 |

2. 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

Table penilaian sit up

| Skor | Tes <i>sit up</i> Putra | Kriteri | Tes <i>sit up</i> putri |
|------|----------------------------|---------------|----------------------------|
| 5 | 38 keatas | Baik sekali | 28 keatas |
| 4 | 28-37 kali | Baik | 19-27 kali |
| 3 | 19-27 kali | Sedang | 09-18 kali |
| 2 | 08-18 kali | Kurang | 03-08 kali |
| | | | 00-02 kali |
| 1 | 00-07 kali | Kurang sekali | li |

4. 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

Lakukankah dengan posisi tidur tengkurap, posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekuk dan ujung tangan memegang pelipis kanan dan kiri.

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 1 menit

Table penilaian back-up

| Skor | Tes <i>back up</i> Putra | Kriteri | Tes <i>back up</i> putri |
|------|-----------------------------|---------|-----------------------------|
| 5 | >66 | | >41 |
| 4 | 53-65 | | 31-40 |
| 3 | 34-52 | | 21-30 |
| 2 | 25-33 | | 13-20 |
| 1 | 00-24 | | 00-12 |