



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"> <li>Menganalisis, menguraikan, berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuktikan dan mengimplementasikan manfaat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan latihan, serta mengaplikasikan dengan pengalaman secara nyata.</li> </ul>

### Langkah – Langkah Pembelajaran

Pertemuan (3x40 menit)			
	Langkah Pembelajaran	Waktu	
Metode : Demonstrasi	<b>A. Pendahuluan (<i>Science</i>)</b>  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 <a href="https://youtu.be/V96hXqw2oU8">https://youtu.be/V96hXqw2oU8</a>	<b>15 menit</b>	
Model : <i>Discovery Learning</i>			
Media :  Powerpoint, LKPD, Google Classroom, Browser, Whatsapp.			
Sumber belajar : Bahan ajar, Buku Paket Kemendikbud revisi 2017	<b>B. Kegiatan Inti</b> <b>(Model pembelajaran : Discovery learning)</b>  1. Peserta didik membuka link dari guru pada google Classroom <a href="https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1">https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1</a> , untuk memberikan rangsangan pengetahuan.	<b>75 menit</b>	
Alat dan Bahan : HP/ Laptop/  Komputer, Alat tulis	<b>Memberi stimulus</b>  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><b>Mengidentifikasi masalah</b></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><b>Mengumpulkan data</b></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><b>Mengolah data</b></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><b>Membuktikan</b></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><b>Menarik kesimpulan</b></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><b>C. Penutup</b></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><b>30 menit</b></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](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