

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 42 Surabaya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/Satu
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: (2 x Pertemuan (6 JP))

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.4 Menjelaskan cara pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 4.5.2 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dalam bentuk sirkuit <i>training</i>

#### \* Nilai karakter

- Religius, kerja keras, kerja sama, kejujuran.

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui *Inquiry/Discovery learning*, peserta didik 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).
7. Memiliki sikap religius, kerja keras, kerja sama dan jujur

#### **D. Materi Pembelajaran**

1. Materi Pembelajaran Reguler  
Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
  - a. Kekuatan Otot
    - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 190-194
  - b. Daya tahan otot
    - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 194-197
2. Materi Pembelajaran Remedial  
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan
3. Materi Pembelajaran Pengayaan  
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

#### **E. Metode Pembelajaran**

*Inquiry/Discovery Learning*

#### **F. Media dan Bahan Pembelajaran**





1. Video tentang kebugaran jasmani
2. Gambar/video: push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku
3. Bangku
4. Cone
5. Peluit
6. *Stopwatch*
7. Lembar Kerja Siswa

#### **G. Sumber Belajar**

Muhajir. 2016. *PJOK (Buku siswa)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-197)  
 Muhajir. 2016. *PJOK (Buku guru)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 264-269)  
<https://www.youtube.com/watch?v=DwZwe37Pb68>

#### **H. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dan guru melakukan berdoa.</li> <li>2. Siswa mengucapkan salam khas sekolah</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</i>, dan naik turun bangku).</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>	15 menit
<b>Kegiatan Inti Tahap 1. Merumuskan pertanyaan</b>	<p><i>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</i></p> <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. Contoh pertanyaan adalah: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah definisi <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku.</li> <li>- Apakah otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku?</li> <li>- Jelaskan manfaat dan tujuan melakukan latihan gerakan <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku.</li> <li>- Jelaskan prosedur melakukan <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku.</li> </ul> </li> </ol>	90 menit
<b>Tahap 2 Merencanakan</b>	<p><i>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data</i></p> <p>Siswa bersama guru merencanakan prosedur pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan dalam penyelidikan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengamatan dan eksperimen dengan metode resiprokal yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang mempunyai peran masing-masing. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok 2 berperan sebagai pengamat, begitu sebaliknya.</li> <li>2. Analisis data menggunakan teknik analisis diskriptif dengan membaca buku siswa.</li> </ol>	
<b>Tahap 3</b>	<i>Melakukan percobaan-percobaan. Mengumpulkan data hasil pengamatan. Menganalisis data.</i>	

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>	
<b>Mengumpulkan dan menganalisis data</b>	<p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan tiga berlian.           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa. Tiga siswa bergandengan dengan rincian 1 siswa berperan menjadi berlian dan 2 siswa berperan menjadi pelindung berlian sedangkan 1 siswa bergerak bebas berperan sebagai pengambil/pemburu berlian</li> <li>b. Cara bermain:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengambil/pemburu berlian berusaha meraih/mengambil berlian dengan cara menyentuh atau menangkap berlian. 2 siswa yang disampingnya berusaha untuk melindungi berlian agar jangan sampai tersentuh.</li> <li>○ Cara menyentuh tidak boleh menerobos lewat tengah tapi harus melalui samping.</li> <li>○ Berlian yang sudah tersentuh gantian menjadi pengambil/ pemburu berlian.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>Penggunaan metode resiprokal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing.</li> <li>2. Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat.</li> <li>3. Di pos 1 siswa melakukan latihan <i>push-up</i>,           <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> </div> </li> <li>4. Di pos 2 siswa melakukan latihan <i>sit-up</i>,           <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> </div> </li> </ol>

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
	<p>5. Di pos 3 siswa melakukan latihan <i>back-up</i> dan</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> </div> <p>6. Di pos 4 siswa melakukan latihan naik turun bangku.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> </div> <p>7. Setelah kelompok 1 selesai kemudian bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.</p> <p>8. Siswa melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku dengan metode <i>sirkuit training</i>. Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2, dilanjutkan melakukan latihan di pos 3 dan dilanjutkan melakukan latihan di pos 4. Masing-masing latihan di pos dibatasi 60 detik.</p> <p>9. Siswa menuliskan hasil yang diperoleh dari pengamatan dan latihan mengenai pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau otot-otot yang berfungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku dengan format yang telah disiapkan.</p>	
<b>Tahap 4 Menarik kesimpulan</b>	<p><i>Siswa mendiskusikan untuk menarik kesimpulan dari hasil eksperimen dengan bimbingan guru.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dari data yang diperoleh dan mencermati kembali (<b>mengasosiasi</b>) apa yang telah dituliskan tentang pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku, siswa merumuskan kesimpulan dari jawaban permasalahan yang rumuskan di atas.</li> <li>2. Siswa mempresentasikan (<b>mengkomunikasikan</b>) hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas</li> </ol>	
<b>Tahap 5 Penerapan dan tindak lanjut</b>	<p><i>(Siswa mendiskusikan penerapan hasil kesimpulan dan menemukan pertanyaan lanjutan untuk dicari jawabannya).</i></p>	

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
	Siswa melakukan gerakan <i>push-up</i> , <i>sit-up</i> , <i>back-up</i> , dan naik turun bangku selama 60 detik. (Dicatat berapa kali dalam 60 detik) untuk menggali pertanyaan lanjutan.	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>2. Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu.</li> <li>3. Menginformasikan materi minggu depan.</li> <li>4. Guru memberi tugas</li> <li>5. Peserta didik melakukan salam sesuai budaya sekolah dan mengucapkan terima kasih</li> <li>6. Peserta didik melakukan berdoa dan bersalaman.</li> </ol>	15 menit

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Jenis/teknik penilaian

#### a. Sikap (spiritual dan sosial)

##### Sikap spiritual

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

##### Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

#### b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk uraian	Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk esei.	Jelaskan prosedur pengukuran sit up dimulai dari sikap awal, sikap	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran ( <i>assessment for learning</i> )

			pelaksanaan dan sikap akhir.		
--	--	--	------------------------------	--	--

## c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan latihan push up selama 60 detik	Pada akhir pembelajaran	Penilaian pencapaian pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )

## 2. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

## 3. Pembelajaran pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani.

Surabaya, Desember 2020

Kepala SMPN 42 Surabaya

Guru Mata Pelajaran

Dra. Nanik Irawati, M.Pd

NIP. 19650510 200701 2 011

Ocky Triarta Junianto Kusuma, S.Pd

NIP. 198806032015011001

## Lampiran 1

### 1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

#### JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMP Negeri 42 Surabaya

Kelas/Semester : VII/Semester 1

Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

#### JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah : SMP Negeri 42 Surabaya

Kelas/Semester : VII/Semester 1

Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

#### Penilaian Diri

Nama Siswa :

Hari/Tgl Pengisian

#### Petunjuk

Berdasarkan perilaku kalian selama ini, nilailah diri kalian sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom skor 4, 3, 2, atau 1 pada Lembar Penilaian Diri dengan ketentuan sebagai berikut.

Skor 4 apabila **selalu** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 3 apabila **sering** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 2 apabila **kadang-kadang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 1 apabila **jarang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Indikator Sikap:

- |              |                  |                 |
|--------------|------------------|-----------------|
| 1. Keimanan  | 4. Santun        | 7. Peduli       |
| 2. Ketaqwaan | 5. Disiplin      | 8. Percaya diri |
| 3. Kejujuran | 6. Tanggungjawab |                 |



No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah menjalankan setiap perbuatan, ikhlas menerima pemberian dan keputusan Tuhan YME, suka berikhtiar, dan tawakal					
2	Saya menjalankan ibadah sesuai ajaran agama yang saya anut, mengikuti ibadah bersama di sekolah, dan mengucapkan kalimat pujian bagi Tuhan YME					
3	Saya jujur dalam perkataan dan perbuatan, mengakui kesalahan yang diperbuat, mengakui kekurangan yang dimiliki, tidak menyontek dalam ulangan.					
4	Saya hadir dan pulang sekolah tepat waktu, berpakaian rapi sesuai ketentuan, patuh pada tata tertib sekolah (mengenakan helm saat membonceng motor), mengerjakan tugas yang diberikan, dan mengumpulkannya tepat waktu					
5	Saya melaksanakan setiap pekerjaan yang menjadi					

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
	tanggungjawabnya, mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan, dan menepati janji					
6	Saya membantu orang yang membutuhkan, memelihara lingkungan, mematikan lampu dan keran air jika tidak digunakan, tidak mengganggu/merugikan orang lain					
7	Saya menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapat saya, menerima kekurangan orang lain, memaafkan kesalahan orang lain, menerima perbedaan dengan orang lain.					
8	Saya terlibat aktif dalam kegiatan membersihkan kelas/sekolah, kerja kelompok, mendahulukan kepentingan bersama, dan membantu orang lain tanpa mengharap imbalan					
9	Saya menghormati orang yang lebih tua, tidak berkata-kata kotor, kasar, dan tidak menyakitkan, mengucapkan terima kasih, meminta ijin ketika menggunakan barang orang lain, melakukan pembiasaan 3S (Senyum, Sapa, Salam).					
10	Saya berpendapat/bertindak tanpa ragu-ragu, berani berpendapat, bertanya atau menjawab, presentasi di depan kelas, dan membuat keputusan dengan cepat.					
<b>JUMLAH SKOR</b>						

### Penilaian Antar Teman

Nama Teman yang Dinilai :  
 Hari/Tgl Pengisian :  
 Penilai :

**Petunjuk**

Berdasarkan perilaku kalian selama ini, nilailah diri kalian sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom skor 4, 3, 2, atau 1 pada Lembar Penilaian Diri dengan ketentuan sebagai berikut.

Skor 4 apabila **selalu** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 3 apabila **sering** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 2 apabila **kadang-kadang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 1 apabila **jarang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Indikator Sikap:

- |              |                  |                 |
|--------------|------------------|-----------------|
| 1. Keimanan  | 4. Santun        | 7. Peduli       |
| 2. Ketaqwaan | 5. Disiplin      | 8. Percaya diri |
| 3. Kejujuran | 6. Tanggungjawab |                 |

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Teman saya berdoa sebelum dan sesudah menjalankan setiap perbuatan, ikhlas menerima pemberian dan keputusan Tuhan YME, suka berikhtiar, dan tawakal					
2	Teman saya menjalankan ibadah sesuai ajaran agama yang saya anut, mengikuti ibadah bersama di sekolah, dan mengucapkan kalimat pujian bagi Tuhan YME					
3	Teman saya jujur dalam perkataan dan perbuatan, mengakui kesalahan yang diperbuat, mengakui kekurangan yang dimiliki, tidak menyontek dalam ulangan.					
4	Teman saya hadir dan pulang sekolah tepat waktu, berpakaian rapi sesuai ketentuan, patuh pada tata tertib sekolah (mengenakan helm saat membonceng motor), mengerjakan tugas yang diberikan, dan mengumpulkannya tepat waktu					
5	Teman saya melaksanakan setiap pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya, mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan, dan menepati janji					
6	Teman saya membantu orang yang membutuhkan, memelihara lingkungan, mematikan lampu dan keran air jika tidak digunakan, tidak mengganggu/merugikan orang lain					
7	Teman saya menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapat saya, menerima kekurangan orang lain, memaafkan kesalahan orang lain, menerima perbedaan dengan orang lain					
8	Teman saya terlibat aktif dalam kegiatan membersihkan kelas/sekolah, kerja kelompok, mendahulukan kepentingan bersama, dan membantu orang lain tanpa mengharap imbalan					
9	Teman saya menghormati orang yang lebih tua, tidak berkata-kata kotor, kasar, dan tidak menyakitkan, mengucapkan terima kasih, meminta izin ketika menggunakan barang orang lain, melakukan pembiasaan 3S (Senvum, Sapa, Salam).					
10	Teman saya berpendapat/bertindak tanpa ragu-ragu, berani berpendapat, bertanya atau menjawab, presentasi di depan kelas, dan membuat keputusan dengan cepat.					
<b>JUMLAH SKOR</b>						
<b>NILAI</b>						

## 2. Penilaian Pengetahuan

### a. Tes Tertulis

#### 1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Kebugaran jasmani	1. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1
			2. Siswa dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1
			3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1

#### 2) Soal

- (a) Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!
- (b) Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!
- (c) Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!

#### 3) Kunci jawaban

- (a) Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah push up, sit up, back up dan naik turun bangku
- (b) Penjelasan dari bentuk latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku sebagai berikut:
  - (1) Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot lengan, otot dada dan otot bahu.
  - (2) Sit up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot perut dan otot punggung.
  - (3) Back up adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot punggung, pinggang dan kaki belakang.
  - (4) Naik turun bangku adalah jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot paha, otot betis dan otot kaki.
- (c) Cara melakukan melakukan bentuk latihan kekuatan sebagai berikut:
  - (1) Push up
    - (a) Sikap awal
      - sikap tidur terlungkup,
      - kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
      - kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
    - (b) Sikap pelaksanaan
      - angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus,

- badan dan kaki merupakan garis lurus.
  - kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,
  - badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- (c) Sikap akhir
- sikap tidur terlungkup,
  - kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
  - kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
- (2) Sit up
- (a) Sikap awal
- sikap baring terlentang
  - kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
  - kedua tangan menopang leher bagian belakang
- (b) Sikap pelaksanaan
- angkat badan ke atas sampai mencium lutut
  - kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
  - kedua tangan tetap memegang leher
  - pandangan mata tetap ke atas
- (c) Sikap akhir
- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
  - kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
  - kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu
- (3) Back up
- (a) Sikap awal
- posisi badan tidur terlungkup
  - kedua kaki rapat dan
  - kedua tangan berpegangan di belakang kepala
- (b) Sikap pelaksanaan
- angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai
  - posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai (agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman)
  - pandangan ke arah depan atas
- (c) Sikap akhir
- posisi badan tidur terlungkup
  - kedua kaki rapat dan
  - kedua tangan berpegangan di belakang kepala
- (4) Naik turun bangku
- (a) Sikap awal
- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
  - Kedua lengan rileks disamping badan
  - Pandangan ke arah depan
- (b) Sikap pelaksanaan

- setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
  - pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
  - tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- (c) Sikap akhir
- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
  - Kedua lengan rileks disamping badan
  - Pandangan ke arah depan
- 4) Pedoman penskoran
- a) Penskoran
- (1) Soal nomor 1
- (a) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
  - (b) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
  - (c) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- (2) Soal nomor 2
- (a) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
  - (b) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
  - (c) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - (d) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- (3) Soal nomor 3
- (a) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
  - (b) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
  - (c) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - (d) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 11  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: SP/11

## 1) Penugasan

- 1) Contoh Kisi-Kisi Penugasan  
 Nama Sekolah : SMP Negeri 42 Surabaya  
 Kelas/Semester : VII/Semester I  
 Tahun pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Kebugaran jasmani	Siswa dapat menjelaskan cara mengukur kebugaran jasmani	Penugasan

- 2) Soal penugasan:  
 Diskripsikan prosedur pengukuran kekuatan otot yaitu sit up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dan sertakan gambarnya!

### 3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, back up dan naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

- 1) Teknik penilaian  
 Praktik push up, sit up, back up dan naik turun bangku (dalam sirkuit training) selama 60 detik.
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
 Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, back up dan naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

- (a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

- (b) Rubrik penilaian keterampilan gerak (push up, sit up, back up dan naik turun bangku)

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedoman penskoran

- (a) Penskoran untuk keterampilan gerak push up
- (1) Sikap awal  
 Skor baik jika:  
 – sikap tidur terlungkup,  
 – kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.  
 – kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk  
 Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (2) Sikap pelaksanaan  
 Skor baik jika:  
 – angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus,  
 – badan dan kaki merupakan garis lurus.  
 – kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,  
 – badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.  
 Skor Sedang jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap akhir  
 Skor baik jika:  
 – sikap tidur terlungkup,  
 – kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.  
 – kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk  
 Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (4) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$
- (b) Penskoran untuk keterampilan gerak sit up
- (1) Sikap awal  
 Skor Baik jika:  
 – sikap baring terlentang  
 – kedua lutut ditekuk dan dirapatkan  
 – kedua tangan menopang leher bagian belakang  
 Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (2) Sikap pelaksanaan  
 Skor Baik jika:  
 – angkat badan ke atas sampai mencium lutut  
 – kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring  
 – kedua tangan tetap memegang leher  
 – pandangan mata tetap ke atas  
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir  
 Skor Baik jika :  
 – posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks  
 – kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang  
 – kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu  
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (4) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$
- (c) Penskoran untuk keterampilan gerak back up
- (1) Sikap awal  
 Skor Baik jika:  
 – posisi badan tidur terlungkup  
 – kedua kaki rapat dan  
 – kedua tangan berpegangan di belakang kepala  
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (2) Sikap pelaksanaan  
 Skor Baik jika:  
 – angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai  
 – posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai (agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman)  
 – pandangan ke arah depan atas  
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap akhir  
 Skor Baik jika:  
 – posisi badan tidur terlungkup  
 – kedua kaki rapat dan  
 – kedua tangan berpegangan di belakang kepala  
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (4) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$
- (d) Penskoran untuk keterampilan gerak naik turun bangku
- (1) Sikap awal  
 Skor Baik jika:  
 – Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.  
 – Kedua lengan rileks disamping badan



- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.

- pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.

- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.

- Kedua lengan rileks disamping badan

- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(4) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak latihan kekuatan dan daya tahan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak push up

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak push up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

- (1) Mula-mula siswa tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai, kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan push up yang dilakukan selama 60 detik.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$\geq 19$ kali	Sangat baik	$\geq 41$ kali	100
14 – 18 kali	Baik	22 – 40 kali	90
9 – 13 kali	Sedang	10 – 21 kali	80

5 – 8 kali	Kurang	3 – 9 kali	70
< 5 kali	Sangat kurang	< 3 kali	60

## 2) Penilaian hasil keterampilan gerak sit up

## a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak sit up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

- (1) Mula-mula siswa baring terlentang, kedua lutut ditekuk dan dirapatkan (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya), kedua tangan menopang leher bagian belakang
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan sit up yang dilakukan selama 60 detik.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

## b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$\geq 41$ kali	Sangat baik	$\geq 28$ kali	100
30 – 40 kali	Baik	20 – 28 kali	90
21 – 29 kali	Sedang	10 – 19 kali	80
10 – 20 kali	Kurang	3 – 9 kali	70
< 10 kali	Sangat kurang	< 3 kali	60

## 3) Penilaian hasil keterampilan gerak back up

## a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak back up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

- (1) Mula-mula siswa baring terlungkup, kedua kaki rapat (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya) dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan back up yang dilakukan selama 60 detik.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

## b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$\geq 66$ kali	Sangat baik	$\geq 41$ kali	100
53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali	90
34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali	80
25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali	70
< 24 kali	Sangat kurang	< 12 kali	60

## 4) Penilaian hasil keterampilan gerak naik turun bangku

## a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak naik turun bangku dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

- (1) Mula-mula siswa baring terlungkup, kedua kaki rapat (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya) dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
  - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan back up yang dilakukan selama 60 detik.
  - (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor  
Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
$\geq 66$ kali	Sangat baik	$\geq 41$ kali	100
53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali	90
34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali	80
25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali	70
$< 24$ kali	Sangat kurang	$< 12$ kali	60

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\begin{aligned} \text{Skor penilaian proses X 70\%} &= \dots\dots\dots \text{ditambah dengan} \\ \text{Skor hasil gerak X 30\%} &= \dots\dots\dots \text{sama dengan } \dots\dots\dots \end{aligned}$$

## LEMBAR KERJA I

### Petunjuk:

1. Lakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku secara berpasangan
2. Diskusikan dengan pasanganmu tentang pengertian dan otot-otot apa yang bisa dikembangkan serta prosedur melakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku.
3. Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.
  - a. Menjelaskan pengertian push up, sit up, back up dan naik turun bangku

No.	Latihan	Pengertian
1.	<i>Push-up</i>	
2.	<i>Sit-up</i>	
3.	<i>Back-up</i>	
4.	Naik turun bangku	

- b. Menjelaskan otot-otot yang dapat dikembangkan oleh latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku

No.	Latihan	Otot-otot yang dikembangkan
1.	<i>Push-up</i>	
2.	<i>Sit-up</i>	
3.	<i>Back-up</i>	
4.	Naik turun bangku	

- c. Menjelaskan prosedur melakukan push up, sit up, back up dan naik turun bangku

No.	Latihan	Prosedur melakukan
1.	<i>Push-up</i>	Sikap awal:

No.	Latihan	Prosedur melakukan
		Pelaksanaan:  Sikap akhir:
2.	<i>Sit-up</i>	Sikap awal:  Pelaksanaan:  Sikap akhir:
3.	<i>Back-up</i>	Sikap awal:  Pelaksanaan:  Sikap akhir:
4.	Naik turun bangku	Sikap awal:  Pelaksanaan:  Sikap akhir: