

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 CIKIDANG
Kelas / Semester : VII / II
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : *Aktivitas Latihan Kekuatan*
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *Discovery Learning* di dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani peserta didik mampu:

- Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kekuatan yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- Selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik dapat berkomunikasi dengan santun, bekerjasama dan bertanggung jawab dalam melakukan latihan kekuatan yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- Dengan percaya diri mendemonstrasikan berbagai bentuk latihan kekuatan dengan baik dan benar, serta dapat bertanggung jawab dan disiplin, sehingga peserta didik dapat mendapatkan nilai diatas KKM yaitu 75 (sikap, pengetahuan, keterampilan)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
A. Kegiatan Pendahuluan		
Orientasi	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberi senyuman, salam dan menyapa peserta didik• Guru memimpin doa sebelum memulai kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan mengecek kehadiran peserta didik• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.	3 Menit
Apersepsi	<ul style="list-style-type: none">• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya	
Motivasi	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan motivasi belajar peserta didik dengan menunjukkan 2 buah gambar orang yang memiliki perbedaan secara kebugaran/fisik• Guru menyatakan keterkaitan antara motivasi yang telah dilakukan dengan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan• Guru menyampaikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran	

Pemberian acuan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan tentang tujuan pembelajaran, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Pembagian kelompok belajar menjadi 6 kelompok • Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu. 	
B. Kegiatan Inti		
Pemberian rangsangan (Stimulation)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati 4 gambar tentang bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan otot tubuh, • Guru menjelaskan beberapa hal mengenai kebugaran jasmani, seperti pengertian kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani dan komponen-komponen kebugaran jasmani 	5 Menit
Pernyataan/Identifikasi masalah (Problem Statement)	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan bimbingan guru, peserta didik aktif berbicara atau mengemukakan pendapatnya berupa pertanyaan / pernyataan berdasarkan pengamatannya dari 4 buah gambar • Guru bersama Peserta didik merumuskan beberapa pertanyaan seperti bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama untuk komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang akan dipelajari pada pertemuan ini yaitu latihan push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku. Contoh pertanyaan adalah: <ol style="list-style-type: none"> 1) Apakah definisi <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, <i>naik turun bangku</i>? 2) <i>Otot-otot apakah yang berperan?</i> 3) <i>Bagaimana Cara melakukan gerakannya yang baik dan benar?</i> 	
Pengumpulan data (Data Collection)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai aktivitas latihan kekuatan. (Buku paket PJOK : Aktivitas Kebugaran Jasmani , hal 190 - 197) • Peserta didik berdiskusi menemukan langkah-langkah melakukan latihan kekuatan (<i>sit up</i>, <i>push up</i>, <i>sit up</i> dan <i>naik turun bangku</i>). (Buku paket PJOK : Aktivitas Kebugaran Jasmani , hal 190 - 197) dan menuliskannya pada lembar kerja peserta didik (LKPD) 	
Pembuktian (Verification)	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mencoba mempraktikkan gerak spesifik dari aktivitas latihan <i>sit up</i>, <i>back up</i>, <i>push up</i> dan <i>naik turun bangku</i> yang selanjutnya menuliskan manfaat dan langkah-langkah aktivitas latihan tersebut pada lembar kerja peserta didik (LKPD) 	

Menarik simpulan/generalisasi (Generalization)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan, • Peserta didik memperhatikan jawaban yang disampaikan oleh temannya dan memberikan masukan mengenai jawaban temannya. 	
C. Kegiatan Penutup		
<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik secara bersama-sama membuat ringkasan bahan yang sudah dipelajari pada pertemuan ini • Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya. • Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk menonton video latihan kekuatan di youtube • Guru menjelaskan rencana kegiatan pembelajaran yang akan datang • Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran. • Salam penutup. 	2 menit	

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi dalam pengamatan sikap dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Pengetahuan : Tes tertulis bentuk uraian, (Tugas Terstruktur)
3. Keterampilan : Unjuk Kerja (Presentasi dan Praktik)

Mengetahui
Kepala SMPN 1 Cikidang



Odang Sutisudar, S.Pd. M.MPd.
NIP. 196303121989031014

Cikidang, 20 Mei 2021

Guru PJOK

Roruswandi, S.Pd.
NUPTK. 8159765666130153

MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya



Gambar 6.1 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang selama 30 detik.



Gambar 6.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan selama 30 detik.



Gambar 6.3 Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

d. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) 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.
- 4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.



Gambar 6.5 Latihan kekuatan otot tungkai

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Sekolah : SMPN 1 Cikidang
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VII/Genap
 Topik : Latihan Kekuatan

KELOMPOK :

NAMA PESERTA DIDIK :

1.
2.
3.
4.
5.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran *Discovery Learning* dan pendekatan *scientific approach*, peserta didik diharapkan dapat menganalisis, menjelaskan dan mempresentasikan bentuk-bentuk latihan kekuatan serta manfaatnya di depan rekan-rekannya (kelompok lain) dengan standard KKM 75 yang ditetapkan sekolah dengan kesungguhan dalam belajar, tanggung jawab, kerjasama dan peduli.

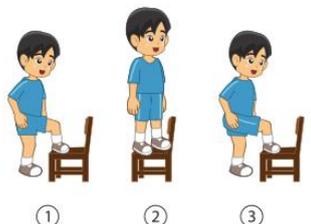
B. Petunjuk Kerja

1. LK 1 : Menjelaskan Manfaat dari aktivitas latihan kekuatan (*push up, sit up, back up dan naik turun bangku*)
2. LK 2 : Menjelaskan langkah-langkah dari latihan *push up, sit up, back up dan naik turun bangku*

C. LK 1

NO	MANFAAT	JAWABAN
1	PUSH UP	
2	BACK UP	
3	SIT UP	
4	NAIK TURUN BANGKU	

D. LK 2

NO	LANGKAH-LANGKAH	JAWABAN
1	<p>PUSH UP</p>  <p>Gambar 6.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)</p>	
2	<p>BACK UP</p>  <p>Gambar 6.3 Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)</p>	
3	<p>SIT UP</p>  <p>Gambar 6.1 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)</p>	
4	<p>NAIK TURUN BANGKU</p>  <p>Gambar 6.5 Latihan kekuatan otot tungkai</p>	

PENILAIAN PEMBELAJARAN**1. Sikap**

Penilaian Observasi:

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.

No	Nama Peserta Didik	Aspek Prilaku yang dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1								
2								
3								
4								
5								
dst								

Keterangan:

- BS : Bekerja sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS :

Disiplin

Catatan:

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Kompetensi Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Tes Tertulis
- Bentuk Instrumen : Essay

Butir Soal

NO	ASPEK DAN UJI TULIS	JAWABAN
1	Fakta Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.!	
2	Konsep Jelaskan manfaat dari latihan kekuatan.?	
3	Prosedur Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.?	

Pedoman Penskoran

1) Penskoran

NO SOAL	NILAI SKOR	INDIKATOR
1	Skor 3	jika jenis disebut secara lengkap
	Skor 2	jika jenis disebut secara kurang lengkap
	Skor 1	jika jenis disebut tidak lengkap
2	Skor 3	jika jenis disebut secara lengkap
	Skor 2	jika jenis disebut secara kurang lengkap
	Skor 1	jika jenis disebut tidak lengkap
3	Skor 4	jika penjelasan benar dan lengkap
	Skor 3	jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
	Skor 2	jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
	Skor 1	jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/10 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Rentang penilaian pengetahuan:

NO	Rentang Nilai	Klasifikasi
1	Nilai 86 – 100	Sangat Baik
2	Nilai 71 – 85	Baik
3	Nilai 56 – 70	Cukup
4	Nilai < 56	Kurang

c. Instrumen Penilaian

Kompetensi Dasar KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Instrument
3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kekuatan otot yang terkait dengan kesehatan dengan benar.	Tes tulis	Essay 3 Soal	Terlampir

d. Kisi-Kisi Soal

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi Pokok	Indikator Sosial	Level	Bentuk Soal	Nomor 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.	Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan kekuatan otot	Aktivitas Latihan Kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disajikan soal essay, peserta didik dapat menyebutkan macam-macam bentuk latihan kekuatan 2. Disajikan soal essay, peserta didik dapat menjelaskan Manfaat latihan kekuatan 3. Disajikan soal essay, peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan dari bentuk-bentuk latihan kekuatan, 	L2	Essay	1-3

e. Kunci Jawaban

<p>Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan! <i>SIT UP, BACK UP, FULL UP, PUSH UP, NAIK TURUN TANGGA/BANGKU</i></p>
<p>Jelaskan manfaat latihan kekuatan? <i>Peningkatan massa otot</i> <i>Menjaga fleksibilitas sendi</i> <i>Menjaga keseimbangan</i> <i>Mengencangkan anggota tubuh</i> <i>Menjaga kesehatan otot dan tulang</i> <i>menurunkan berat badan</i> <i>membakar lemak yang ada pada tubuh</i> <i>Meningkatkan Metabolisme</i> <i>Menguatkan jantung dan paru</i></p>

Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan?

a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

- 1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya

b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang selama 30 detik.

c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan selama 30 detik.

d. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) 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.
- 4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.

3. Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a. Teknik Penilaian

Unjuk kerja saat presentasi dari hasil tugas yang dikerjakan dan praktik berkelompok

b. Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (80)	Kurang Baik (60)	Tidak Baik (40)
1	Penguasaan dalam menjelaskan materi				
2	Komunikatif				
3	Kemampuan menjawab pertanyaan				
4	Kemampuan mempraktikkan <i>sit up</i>				
5	Kemampuan mempraktikkan <i>back up</i>				
6	Kemampuan mempraktikkan <i>push up</i>				
7	Kemampuan mempraktikkan <i>naik turun bangku</i>				

Kriteria penilaian (skor)

- 100 = Sangat Baik
 80 = Baik
 60 = Kurang Baik
 40 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

MEDIA BELAJAR

GAMBAR BENTUK-BENTUK LATIHAN KEKUATAN

GAMBAR 1

Latihan Kekuatan Otot Tangan (PUSH UP)

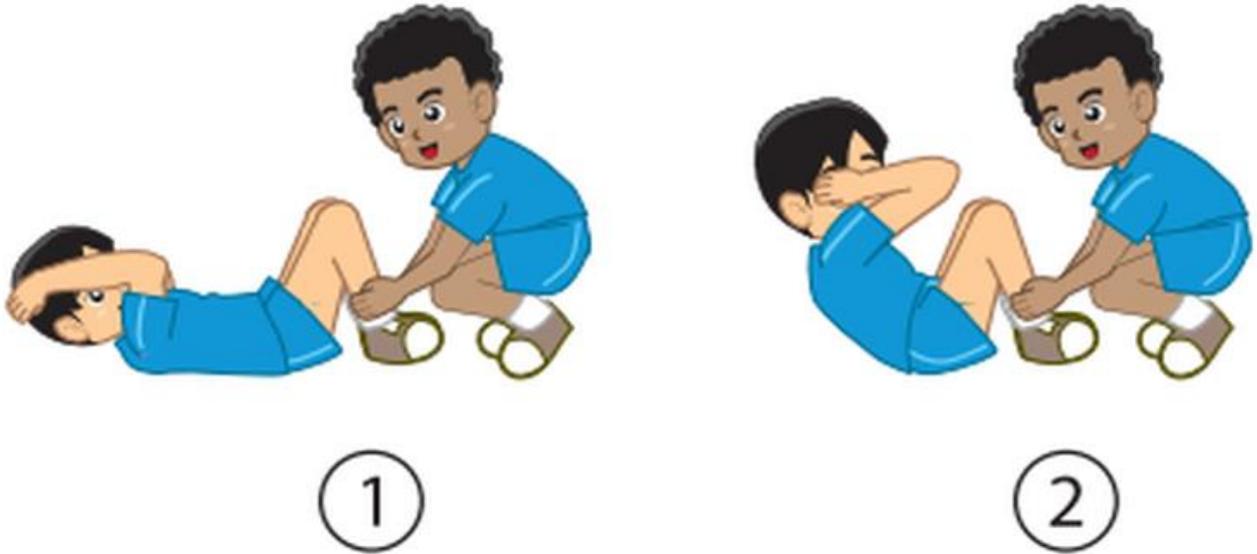


GAMBAR 2

Latihan Kekuatan Otot Punggung (BACK UP)



GAMBAR 3
Latihan Kekuatan Otot Perut (SIT UP)



GAMBAR 3
Latihan Kekuatan Otot Tungkai Kaki (Naik Turun Bangku)

