

Materi:  
*Kebugaran Jasmani*  
Oleh:  
Nanang Wibowo, S.Pd.  
SMP NEGERI 1 TUMPANG  
Kabupaten Malang

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) LUAR JARINGAN (LURING)

PENJASKES

Kelas VII/Semester Ganjil

40 menit x 2 Jam Pelajaran

## A. Pendahuluan

Guru mengucapkan salam; berdoa, mengecek presensi; memberi motivasi agar semangat belajar, menjaga kesehatan tubuh, dan serta tetap menerapkan *Social Distancing*, memakai masker; guru menyampaikan KD dan tujuan pembelajaran.

## B. Inti

### 1) Penentuan pertanyaan mendasar

- Guru menanyakan kesiapan belajar murid terkait materi Kebugaran Jasmani.
- Murid diminta membaca modul Kebugaran Jasmani atau menonton video materi Kebugaran Jasmani di you tube pada link: <https://youtu.be/f8kuvTN0I54> tentang cara menentukan denyut nadi latihan.
- Guru membentuk kelompok secara heterogen.
- Murid diminta menghitung denyut nadi sebelum latihan dengan cara menekan nadi di bawah pergelangan tangan atau di leher, kemudian dihitung berapa jumlah denyut nadi selama 1 menit dan ditulis di tabel lembar kerja yang disediakan guru.

### 2) Mendesain perencanaan proyek

- Murid membuat perencanaan dan kesepakatan produk yang dihasilkan.
- Murid bersama guru menentukan cara presentasi hasil hitungan denyut nadi melalui narasi, tabel, rekaman, atau video berdasarkan tabel intensitas denyut nadi latihan.

### 3) Menyusun jadwal

- Murid menyusun jadwal menghitung denyut nadi pralatihan, latihan, dan pascalatihan.

### 4) Memonitor peserta didik dan kemajuan proyek

- Murid menuliskan hasil yang diperoleh dari kegiatan masing-masing pada selembar kertas dan guru membimbing, menanyakan kesulitan, dan kemajuan proyek murid.

### 5) Menguji hasil

- Tiap kelompok mempresentasikan produk hasil kerja dan kelompok lain menanggapi.

### 6) Mengevaluasi pengalaman

- Murid memberi saran masukan kepada kelompok lain dan dikuatkan oleh guru.
- Murid membuat simpulan.

## C. Penutup

- Guru melakukan postest  
Guru bersama murid mengadakan refleksi/umpan balik;
- Guru meminta siswa mengaplikasikan materi kebugaran jasmani terutama mengenai denyut nadi latihan pada kegiatan sehari-hari di rumah; dan guru memberi salam.

## Kompetensi Dasar :

3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan hasil pengukurannya

4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan hasil pengukurannya

## Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan membaca modul menonton video cara menentukan denyut nadi, murid mampu menyajikan denyut nadi latihan sehingga bisa dijadikan tolok ukur kemampuan tubuh pada saat melakukan aktivitas sehari-hari terutama saat berolahraga dengan teliti.

## Metode dan Media Pembelajaran:

### √ Metode :

*Project Based Learning*  
Pendekatan Saintifik

√ **Media** : Buku Paket Penjaskes Kelas 7, Video dari Youtube, LCD, Stopwatch, atau Jam tangan.

## Penilaian:

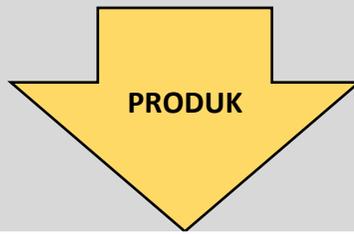
1. Sikap : Sportivas, jujur, keaktifan
2. Pengetahuan : tes tulis/postest
3. Keterampilan  
Produk : Narasi/ tabel/  
Video/Rekaman Hasil  
Pengukuran Denyut Nadi Latihan

Kepala SMP Negeri 1 Tumpang

Drs. Mahmud Asyari, M.Pd.  
NIP 196310081985011002

Malang, 5 Januari 2022  
Guru

Nanang Wibowo, S.Pd.  
NIP 198410012009041001



# MENGHITUNG DENYUT NADI



Denyut nadi normal: 60 - 100/menit



Denyut nadi maksimal: 220 -  
umur



Zone Latihan / Training Zone : 70% - 85% dari  
denyut nadi maksimal  
( tingkat intensitas saat berolahraga)

## CARA MENGHITUNG :

1. Tempel dan tekankan (jangan terlalu keras) tiga jari (telunjuk, tengah, manis) salah satu tangan pada pergelangan tangan yang lain. Temukan denyut nadi anda. Setelah itu, barulah Anda mulai menghitung.
2. Hitunglah denyut nadi selama 15 detik. Kemudian, hasilnya dikalikan 4.

Tabel denyut nadi



Cara menghitung denyut nadi



Aktivitas olah raga

**1. PENILAIAN SIKAP – OBSERVASI**

NO	NAMA SISWA	SIKAP			Skor Rata-rata
		Sportivitas	Jujur	Keaktifan	
1					
2					
3					

**2. PENILAIAN PENGETAHUAN**

SOAL:

1. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan .....

- Daya tahan otot
- Daya ledak
- Kecepatan
- Kekuatan
- Kelincahan

= E

2. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali .....

- Pusp up
- Squat thrus
- Angkat tubuh
- Tarik tambang
- Sit up

= E

3. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut .....

- Derajat latihan
- Intensitas latihan
- Metode latihan
- Efek latihan
- Lama latihan

= D

4. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali .....

- Endurance
- Strength
- Power
- Stretching
- Speed

= D

5. Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut .....

- Recocery
- Competition
- Performance
- Frekuensi
- Intensitas

= A

**3. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN**

No	Nama Siswa/kelompok	Aspek		
		Produk sesuai panduan	Konten	Penampilan
1				
2				
3				

Sesuai = 4, kurang sesuai = 3, tidak sesuai = 1  
 Skor maksimal = 12

## Lembar Kerja Peserta Didik

Nama:

Kelas:

Nomor Presensi:

### A. Petunjuk

1. Pahami bahan ajar tentang penentuan denyut nadi latihan!
2. Rencanakan penyajian denyut nadi latihan!

### B. Penugasan

Tuliskan denyut nadi sebelum latihan, saat latihan dan sesudah latihan kemudian sesuaikan dengan denyut nadi latihan sesuai rumus yang telah diketahui!