



Physical Education



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN [ RPP ]

# 9

## Tahun Pelajaran 2021/2022

Emotional Fitness Skills  
 Learning Goals Opportunity  
 Adaptive Assessment Effective Social  
 Interaction Health Control Capable  
 Physical Education  
 Personal Sport Knowledge Active  
 Developmental Responsibility  
 Equality Movement Self-Esteem  
 Mental Lifelong Play object-control Success Motor-Control  
 Safety Swimming Cooperation  
 Inclusio



**Bayu Yuli Arimantoko, M.Pd.**  
**NIP. 19870717 200903 1 003**  
**SMP Negeri 2 Singorojo**



physical education



"every child is a winner when they try their very best!"

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama : Bayu Yuli Arimantoko, M.Pd.  
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Singorojo  
Alamat Surel : [bayufik@gmail.com](mailto:bayufik@gmail.com)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas : 9 (Sembilan)  
Topik : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan  
Deskripsi : Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani terkait dengan Keterampilan (Koordinasi, Keseimbangan, Akurasi, Daya Ledak, dan Lain-lain)  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.5.1 Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya. 3.5.2 Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya. 4.5.2 Mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa disiplin memahami bentuk latihan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
2. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya dengan benar.
3. Siswa mampu menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya dengan benar
4. Siswa terampil mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya selama 1 menit dengan tepat.
5. Siswa terampil mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya selama 1 menit dengan tepat.

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

1. Pengertian Kebugaran Jasmani
2. Mengenal beberapa Jenis Latihan Kebugaran Jasmani
3. Latihan Daya Tahan dan Pengukurannya
  - 1) Sit Up
  - 2) Back Up
  - 3) Push Up
  - 4) Variasi Latihan Kebugaran Jasmani

#### **E. Pendekatan dan Model Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model pembelajaran: Discovery Learning
3. Metode: Diskusi kelompok, observasi, tanya jawab

#### **F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

##### **1. PENDAHULUAN (Alokasi Waktu : 2 menit)**

- 1) Berbaris
- 2) Berdoa
- 3) Presensi
- 4) Cek Kesehatan atau Denyut Nadi Awal
- 5) Penjelasan Materi, Tujuan Pembelajaran, dan Penilaian
- 6) Pemanasan atau Warming Up

##### **2. KEGIATAN INTI (Alokasi Waktu : 6 menit)**

- 1) Melakukan Gerakan Teknik Dasar Sit Up
- 2) Melakukan Gerakan Teknik Dasar Back Up
- 3) Melakukan Gerakan Teknik Dasar Push Up
- 4) Melakukan Gerakan Teknik Dasar Variasi Latihan Kebugaran Jasmani
- 5) Pengukuran Denyut Latihan

##### **3. PENUTUP (Alokasi Waktu : 2 menit)**

- 1) Pendinginan
- 2) Evaluasi
- 3) Pengukuran Denyut Nadi Akhir
- 4) Berdoa
- 5) Motivasi

#### **G. Penilaian**

1. Penilaian kompetensi sikap
  - 1) Teknik Penilaian : Observasi
  - 2) Bentuk Instrumen : Jurnal
2. Penilaian kompetensi pengetahuan
  - 1) Teknik Penilaian : Tes Tertulis
  - 2) Bentuk Instrumen : Pilihan Ganda
3. Penilaian kompetensi keterampilan
  - 1) Teknik Penilaian : Tes Praktik
  - 2) Bentuk Instrumen : Lembar Penilaian

#### **H. Program Remedial dan Pengayaan**

1. Pembelajaran Remedial  
Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani
2. Pembelajaran Pengayaan  
Mencari artikel dan sumber belajar dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani

## **I. Media dan Sumber Belajar**

1. Media
  - 1) Poster/gambar Kebugaran Jasmani.
  - 2) Model Guru atau peserta didik memperagakan latihan daya tahan dengan
  - 3) push up dan sit up.
2. Alat
  - 1) Peluit
  - 2) Stopwatch
  - 3) Matras
3. Fasilitas  
Lapangan /Halaman Sekolah
4. Sumber Belajar
  - 1) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.*Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX* .Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
  - 2) Roji, & Yulianti, E. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.