

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Surade
Kelas / Semester : Kelas VIII/Genap
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan.
Pembelajaran ke :
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat memahami konsep (mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan) aktivitas tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan serta pengukuran hasilnya dengan benar
2. Siswa dapat mempraktikkan (mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan) latihan dan praktek tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan serta pengukuran hasilnya dengan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Guru mengkondisikan peserta didik untuk melakukan presensi dan berdoa serta memastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap mengikuti proses pembelajaran
- b. Guru menyampaikan apersepsi dan tujuan pembelajaran serta memberikan motivasi kepada siswa

2. Kegiatan Inti

- a. Guru menyampaikan materi mengenai konsep kebugaran jasmani dan tes pengukurannya sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- b. Siswa melakukan pengamatan mengenai konsep kebugaran jasmani dan tes pengukurannya sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- c. Guru melakukan elaborasi kepada siswa mengenai materi yang disampaikan sebelum melakukan tes kebugaran jasmani
- d. Siswa mempraktekkan Tes Kebugaran Jasmani (lari 50 meter, gantung angkat tubuh (Pa) dan gantung siku tekuk (Pi), baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/800 meter)

3. Kegiatan Penutup

- a. Siswa melakukan refleksi mengenai apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b. Siswa dipersilahkan berdoa dan membubarkan diri dengan terlebih dulu mencuci tangan, berganti pakaian dan beristirahat.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Jurnal/Observasi
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
3. Penilaian Keterampilan : Tes praktik/portofolio

Kepala SMP Negeri 1 Surade

Surade, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

Wawan Nirwana, S.Pd., MM.
NIP. 196109281989101003

Cucu Suanda, S.Pd.

PENILAIAN SIKAP

**FORM PENILAIAN DIRI
(SIKAP SOSIAL DAN SPIRITUAL SISWA)**

Nama :
Kelas :
Sekolah : SMPN 1 Surade

No.	Sikap Sosial dan Spiritual	Penilaian Diri			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				
2	Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				
3	Jujur				
4	Disiplin				
5	Tanggungjawab				
6	Menghargai Teman				
Jml. Skor					
Nilai					

FORMULIR TKJI

Nama :

Usia :

Kelas :

Sekolah: SMPN 1 Surade

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter			
2	Gantung a. Angkat Tubuh (Pa) b. Siku Tekuk (Pi)			
3	Baring duduk 60 detik			
4	Loncat Tegak - Raihan awal = - Loncatan 1 = - Loncatan 2 = - Loncatan 3 =			Selisih Raihan: Hasil loncatan tertinggi dikurangi raihan awal
5	Lari a. 1000 meter (Pa) b. 800 meter (Pi)			
Jumlah Nilai				
Klasifikasi				

Tabel Penilaian TKJI usia 13-15 Tahun				
No.	Jenis Tes	Hasil Raihan		Nilai
		Putera	Puteri	
1	Lari 50 meter	sd- 6.7 detik	sd – 7.7 detik	5
		6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4
		7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3
		8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2
		10.4 – dst	12.0 – dst	1
2	Gantung Angkat Tubuh (Pa), Siku Tekuk (Pi)	16 keatas	41 detik keatas	5
		11 – 15	22 – 40 detik	4
		06 – 10	10 – 21 detik	3
		02 – 05	03 – 09 detik	2
		00 – 01	00 – 02 detik	1
3	Baring Duduk (60')	38 keatas	28 keatas	5
		28-37 kali	19-27 kali	4
		19-27 kali	09-18 kali	3
		08-18 kali	03-08 kali	2
		00-07 kali	00-02 kali	1
4	Loncat Tegak	66 cm keatas	50 cm keatas	5
		53-56 cm	39-49 cm	4
		42-52 cm	30-38 cm	3
		31-41 cm	21-29 cm	2
		Dibawah 31 cm	Dibawah 21 cm	1
5	Lari 1000 m (Pa), Lari 800 m (Pi)	Sd 3'04"	Sd 3'08"	5
		3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4
		3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3
		4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2
		Dibawah 6'04"	Dibawah 6'40"	1

Tabel Klasifikasi Nilai TKJI		
No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)