

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) **(Simulasi Mengajar Fasilitator Guru Penggerak)**

Satuan Pendidikan	: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Cianjur
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/1
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku)
3. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku)

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

1. Guru mengucapkan salam
2. Guru menanyakan kondisi peserta didik secara umum
3. Guru bersama peserta didik berdo'a sebelum melakukan pembelajaran
4. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kebugaran jasmani (*push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku)
5. Guru menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi keterampilan
6. Peserta didik melakukan pemanasan menggunakan permainan tiga berlian.

Kegiatan Inti (6 menit)

1. Guru memperagakan 4 latihan kebugaran jasmani (*push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku) dan peserta didik diminta untuk memperhatikan dan mengamatnya
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan
3. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing. Pada tiap-tiap pos peserta didik dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya lagi menjadi pengamat. Di pos 1 peserta didik melakukan latihan *push-up*, di pos 2 peserta didik melakukan latihan *sit-up*, di pos 3 peserta didik melakukan latihan *back-up*, dan di pos 4 peserta didik melakukan latihan naik turun bangku. Setelah kelompok 1 selesai kemudian bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya. Selanjutnya peserta didik berpindah ke pos berikutnya, dari pos 1 berpindah ke pos 2, dari pos 2 berpindah ke pos 3, dari pos 3 berpindah ke pos 4, dan dari pos 4 berpindah ke pos 1
4. Peserta didik melakukan latihan *push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku dengan metode sirkuit training. Masing-masing latihan di pos dibatasi selama 60 detik
5. Pada saat peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik. Di samping itu juga guru mengamati perkembangan perilaku peserta didik
6. Peserta didik menuliskan hasil yang diperoleh dari pengamatan dan latihan mengenai otot-otot yang berperan dominan dan prosedur untuk melakukan latihan *push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku dengan format yang telah disediakan.
7. Peserta didik mendiskusikan untuk menarik kesimpulan dari hasil yang diperoleh dari pengamatan dan latihan *push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku dengan bimbingan guru
8. Peserta didik melakukan gerakan *push-up, sit-up, back-up*, dan naik turun bangku selama 60 detik. (dicatat berapa kali dalam 60 detik) untuk menggali pertanyaan lanjutan

Kegiatan Penutup (2 menit)

1. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan
2. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu
3. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik berkaitan dengan materi yang telah dipelajari
4. Pembelajaran selesai, guru dan peserta didik berdo'a bersama
5. Guru mengucapkan salam.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Tertulis
3. Keterampilan : Praktik

D. Sumber Belajar

1. Muhajir, 2016. PJOK (Buku Siswa). Jakarta: Kemdikbud (hal.190-197)
2. Muhajir, 2016. PJOK (Buku Guru). Jakarta: Kemdikbud (hal. 264-269)

Cianjur, 17 Desember 2021
Pengawas Mata Pelajaran PJOK,



Odik Sodikin, S.Pd.,M.Pd.
NIP 196707091989031002

Lampiran 1

1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah :
Kelas/Semester :
Tahun Pelajaran :

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst.						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah :
Kelas/Semester :
Tahun Pelajaran :

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst.						

2. Penilaian Pengetahuan

a. Tes Tertulis
Kisi-kisi

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jumlah 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

Soal

1. Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
2. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
3. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

Kunci Jawaban

1. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah *push up*, *sit up*, *back up* dan naik turun bangku
2. Penjelasan dari bentuk latihan *push up*, *sit up*, *back up* dan naik turun bangku sebagai berikut:

Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot lengan, otot dada dan otot bahu.

Sit up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot perut dan otot punggung.

Back up adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot punggung, pinggang dan kaki belakang.

Naik turun bangku adalah jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot paha, otot betis dan otot kaki.

3. Cara melakukan bentuk latihan kekuatan sebagai berikut:

Push-up

a. Sikap awal

- sikap tidur telungkup
- 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 ke dua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus
- kemudian badan turunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai

c. Sikap akhir

- Sikap tidur telungkup
- 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.

Sit-up

a. Sikap awal

- sikap baring telentang
- 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
- pada mata tetap ke atas

c. Sikap akhir

- posisi badan tidur telentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

Back-up

a. Sikap awal

- posisi badan tidur telungkup
- kedua kaki rapat
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala

b. Sikap pelaksanaan

- angkat badan dengan dada tidak menyentuh pada lantai
- posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai
- pandangan ke arah depan atas

c. Sikap akhir

- posisi badan tidur telungkup
- kedua kaki rapat
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala.

Naik turun bangku

a. Sikap awal

- berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk naik turun
- kedua lengan rileks disamping badan
- pandangan ke arah depan

b. Sikap pelaksanaan

- setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali
- pada waktu melakukan naik turun, salah satu kaki harus menempel di atas lantai
- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah

c. Sikap akhir

- berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk naik turun
- kedua lengan rileks disamping badan
- pandangan ke arah depan.

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

Soal nomor 1

Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

Soal nomor 2

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

Soal nomor 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

b. Pengolahan skor

- Skor maksimum : 11

- Skor perolehan peserta didik : SP

- Nilai pengetahuan yang diperoleh peserta didik : $SP/11 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

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

a. Teknik Penilaian

Praktik *push-up*, *sit-up*, *back-up*, dan naik turun bangku (dalam sirkuit training) selama 60 detik.

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan 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 :

Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

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

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

c. Pedoman penskoran:

1. Push-up

a. Sikap awal :

- sikap tidur telungkup
- 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 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

b. Sikap pelaksanaan :

- angkat badan ke atas hingga ke dua tangan lurus
- badan dan kaki merupakan garis lurus
- kemudian badan turunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai

Skor 3, jika empat kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu dan dua kriteria gerakan yang dilakukan benar

c. Sikap akhir :

- Sikap tidur telungkup
- 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 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

d. Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan peserta didik : SP

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

2. Sit-up

a. Sikap awal :

- sikap baring telentang
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

b. Sikap pelaksanaan :

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- kedua tangan tetap memegang leher
- pada mata tetap ke atas

Skor 3, jika empat kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu dan dua kriteria gerakan yang dilakukan benar

c. Sikap akhir :

- posisi badan tidur telentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

d. Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan peserta didik : SP

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

3. Back-up

a. Sikap awal :

- posisi badan tidur telungkup
- kedua kaki rapat
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

b. Sikap pelaksanaan :

- angkat badan dengan dada tidak menyentuh pada lantai
- posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai
- pandangan ke arah depan atas

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

c. Sikap akhir :

- posisi badan tidur telungkup
- kedua kaki rapat
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala.

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

d. Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan peserta didik : SP

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

4. Naik turun bangku**a. Sikap awal :**

- berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk naik turun
- kedua lengan rileks disamping badan
- pandangan ke arah depan

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

b. Sikap pelaksanaan :

- setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali
- pada waktu melakukan naik turun bangku, salah satu kaki harus menempel di lantai
- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika hanya dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

c. Sikap akhir :

- berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk naik turun
- kedua lengan rileks disamping badan
- pandangan ke arah depan

Skor 3, jika tiga kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 2, jika dua kriteria gerakan yang dilakukan secara benar

Skor 1, jika hanya satu kriteria gerakan yang dilakukan benar

d. Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan peserta didik : SP

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

LEMBAR KERJA I

Petunjuk:

Lakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku secara berpasangan

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.

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 tangga

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

LEMBAR KERJA 2

Petunjuk:

Lakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku secara berpasangan
Catatlah hasil pengukuran selama 60 detik
Tuliskan hasil pengukuran dalam tabel di bawah ini.
Bandingkan dengan norma yang telah ditetapkan
Tentukan kategori keterampilannya.

No.	Bentuk Latihan	Jumlah
1.	<i>Push-up</i>	
2.	<i>Sit-up</i>	
3.	<i>Back-up</i>	
4.	Naik turun Bangku	