

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Sekolah</b>	<b>: SMP NEGERI 17 BANDA ACEH</b>
<b>Mata pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VII/1</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: BENTUK-BENTUK KEBUGARAN JASMANI</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 40 ( 4 X Pertemuan )</b>

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.  
Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam memahami konsep gerak fundamental kebugaran jasmani..

### B. Kompetensi Dasar dan indikator

KD 3.5 :Memahami, menerapkan, menganalisispengetahuanfaktual, konseptual, proseduralberdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

3.5.1 menjelaskan konsep variasi gerak kebugaran jasmani

3.5.2 menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani

3.5.3 menjelaskan aktivitas latihan tes kebugaran jasmani

KD 4.5 :Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

4.5.1 melakukan variasi gerak kebugaran jasmani

4.5.2 melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani

4.5.3 melakukan aktivitas latihan tes kebugaran jasmani

### C. Materi Pembelajaran

1. Komposisi tubuh
2. Daya tahan jantung dan paru-paru /*cardiovascular*
3. Daya tahan otot
4. Kelentukan
5. Kekuatan
6. Pengukuran kebugaran jasmani

## **D. Metode Pembelajaran**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani antara lain.

- a. saintifik

## **E. Media Pembelajaran**

1. media
- lapangan yang rata dan aman
- peluit
- cone
- stopwatch

## **F. Sumber Belajar**

( Buku Buku kurikulum 2013 Pendidikan jasmani,olahraga,dan kesehatan kelas VII semester I Kemendikbud Hal 187 s/d 206, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan )

## **G. Langkah – langkah Pembelajaran**

Pertemuan Pertama: (3JP)

### ***a. Kegiatan Pendahuluan***

1. Guru memeriksa kesiapan kelas untuk melakukan kegiatan pembelajaran (menyiapkan media dan buku pelajaran, absensi kehadiran).
2. Guru mengajak peserta didik untuk memulai pembelajaran dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing
3. Guru memotivasi dengan membimbing peserta didik dengan bernyanyi atau membuat permainan
4. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
5. Guru menjelaskan materi pokok dan metode pembelajaran pembelajaran yang akan dilakukan.

### ***Kegiatan Inti***

1. Guru menjelaskan hakikat kebugaran jasmani
2. Guru menjelaskan manfaat dari kebugaran jasmani bagi tubuh manusia
3. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak kebugaran jasmani
4. Secara kelompok siswa berganti tempat untuk mempelajari gerakan teknik yang berbeda dari kelompok asal.
5. Peserta didik rnendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.

### ***Kegiatan Inti***

Pertemuan ke dua : (3JP)

1. Guru menjelaskan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani

2. Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar besar serta peregangan statis dan dinamis.
3. Guru mendemonstrasikan gerakan latihan kekuatan otot dengan bantuan beberapa peserta didik
4. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh temannya
5. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru
6. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yaitu teknik tehnik latihan kekuatan otot.
7. Melakukan Kekuatan otot kedua tangan dengan diawali guru mendemontrasikan di tempat latihan dengan dua lengan.

### ***Kegiatan Inti***

Pertemuan ke tiga : (3JP)

1. Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar besar serta peregangan statis dan dinamis.
2. Guru mendemonstrasikan gerakan latihan daya tahan jantung dan paru-paru
3. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh temannya
4. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru
5. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yaitu daya tahan jantung paru.
6. Seluruh gerakan yang dilakukan diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

### ***Kegiatan Inti***

Pertemuan ke empat : (3JP)

1. Guru menjelaskan bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani
2. Guru mendemonstrasikan bentuk-bentuk kebugaran jasmani yang dibantu oleh peserta didik yang lain
3. Peserta didik mengamati gerakan yang di lakukan oleh temannya
4. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru
5. Peserta didik melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru
6. Seluruh gerakan yang dilakukan diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

### ***1. Kegiatan Penutup***

Kesimpulan:

1. Guru menyampaikan tingkat pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh oleh siswa, menyarnpaikan siswa yang mendapatkan hasil yang terbaik, dan memberikan motivasi pada yang belum.
2. Siswa merapihkan dan mengembalikan peralatan yang telah digunakan.

Penutup:

1. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar
2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik
3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

## H. Penilaian Hasil Belajar

Penilaian Sikap

- a. Teknik : Observasi
- b. instrumen : jurnal

Butir nilai sikap social : jujur, disiplin , kerjasama

NO	WAKTU	Nama Peserta didik	Catatan perilaku	Butir sikap	keterangan
1					
2					
3					
4					

## INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN TES TERTULIS

### Tes tertulis mengenai pengetahuan tentang kebugaran jasmani

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar:

1. Jelaskan dasar-dasar kebugaran jasmani !
2. Jelaskan manfaat kegunaan dari kebugaran jasmani !
3. Jelaskan cara melakukan gerakan kebugaran jasmani !

NO	INDIKATOR	BENTUK SOAL	KUNCI
1	Memahami pengetahuan dan unsur-unsur kebugaran jasmani	1.latihan push up untuk melatih otot..... a.otot lengan b.otot kaki c.otot perut d.otot bahu	A
2		2.Gerakan pancot termasuk latihan kekuatan.... a.perut b.tangan c.kaki d.punggung	B

3		3. Latihan push-up gerakan tubuhnya adalah.... a.jongkok-berdiri b.kanan kiri c.naik-turun d.maju-mundur	<b>C</b>
---	--	--	----------

Penilaian keterampilan

- Rubrik Penilaian :

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Gerak latihan otot				
2. Daya tahan otot				
3. Daya tahan jantung dan paru-paru				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12</b>				

Keterangan:

Skor4 :apabila gerakan latihan otot,daya tahan otot,dan tes daya tahan jantung paru dilakukan dengan sangat baik

Skor3 :apabila gerakan latihan dan daya tahan otot dilakukan dengan baik

Skor2 :apabila tes daya tahan jantung paru dilakukan dengan cukup baik

Skor1 :apabila tidak mampu melakukan salah satu gerakan tersebut

**Mengetahui,**

**Kepala SMPN 17 Banda Aceh**

**Banda Aceh 4 September 2017**

**Guru mapel PJOK**

**Drs. Muhammad Nurdin**

**NIP: 19591231 1989 03 0145**

**JARISUL MIZA**

**NIP : 19810728 2005041001**

