

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : ABD. MUNIB, S.Pd.M.Si
Sekolah : SMP Negeri 1 Brondong
Email/Surel : abd.munib100@gmail.com
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/ II
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 3 x 40 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
2. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya

B. Media Pembelajaran

1. Presentasi Powerpoint
2. Alat dan bahan : Lapangan, Palang tunggal, Matras senam, Formulir tes, Peluit

C. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Pendahuluan

Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi, memotivasi, dan memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Menanya

- Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran

3. Eksplorasi

- Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok
- Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok
- Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 m dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh

4. Mengkomunikasikan

- Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.

5. Penutup.

- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.

D. Penilaian

1. Pengetahuan

- Teknik : Test Tulisan
- Bentuk Instrumen : Uraian

2. Keterampilan

- Teknik : Penilaian portofolio ,dan Penilaian Kinerja
- Bentuk Instrumen : Rubrik penilaian portofolio, rubric penilaian diskusi

3. Penilaian Sikap Spiritual

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Brondong

Lamongan, Januari 2021
Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

ACHMAD MAKHI.S.Pd, M.Pd
NIP. 19650825 199203 1 013

ABD. MUNIB, S.Pd, M.Si
NIP. 19731212 200701 1 012

