

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 1 SIDIKALANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VII / I (Ganjil)
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 40 menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
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 dan menerapkan 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 Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.4 Menjelaskan cara pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 4.5.2 Melakukan berbagai bentuk latihan

	<p>kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dalam bentuk sirkuit <i>training</i></p> <p>4.5.3 Melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk siswa SMP (usia 13-15 tahun) dan mengolah hasilnya.</p>
--	---

C. Tujuan pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa terbiasa menunjukkan sikap yang sesuai dengan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari - hari
2. Siswa menunjukkan perilaku tanggung jawab, kerjasama dan toleransi dalam kehidupan sehari - hari.
3. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
4. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
5. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
6. Menjelaskan cara pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
7. Mempraktekan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
8. Mempraktekan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dalam bentuk sirkuit *training*
9. Mempraktekan tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk siswa SMP (usia 13-15 tahun) dan mengolah hasilnya.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan

- Komposisi tubuh
 - Pengukuran tinggi badan dan berat badan
- Kekuatan
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 190-194
- Daya tahan otot
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 194-197
- Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 197-198
- Kelenturan
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 199-201
- Pengukuran kebugaran jasmani

- Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 201-206
- 2. Materi Pembelajaran Remedial
Siswa melakukan pengulangan gerakan push-up
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan
- 3. Materi Pembelajaran Pengayaan
Melakukan koordinasi gerak push-up sebanyak 30 kali dalam waktu 1 menit
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola basket sesungguhnya

E. Kegiatan Pembelajaran (*Project Based Learning*)

Pertemuan 1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
1.	<p>Pendahuluan : Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa. • Salah seorang siswa memmimpin doa. • Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mencek denyut nadi selama 30 detik untuk memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan siswa menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus. • Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai. • Menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kekuatan (<i>push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku</i>). • Menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan. • Siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan tiga berlian. <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa. Tiga siswa bergandengan menjadi 1 dan berperan sebagai berlian dan 1 orang bergerak bebas berperan sebagai pengambil berlian 	15 menit
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langkah 1 : Penentuan proyek Guru bersama dengan peserta didik menentukan tema/topik proyek. 2) Langkah 2 : Perancangan langkah-langkah penyelesaian proyek Guru memfasilitasi Peserta didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek beserta pengelolaannya. 3) Langkah 3 : Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek Guru memberikan pendampingan kepada peserta didik melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancangnya. 4) Langkah 4 : Penyelesaian proyek dengan fasilitasi dan monitoring guru Guru memfasilitasi dan memonitor peserta didik dalam melaksanakan rancangan proyek yang telah dibuat. 	90 menit

	<p>5) Langkah 5 : Penyusunan laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek Guru memfasilitasi Peserta didik untuk mempresentasikan dan mempublikasikan hasil karya.</p> <p>6) Langkah 6 : Evaluasi proses dan hasil proyek Guru dan peserta didik pada akhir proses pembelajaran melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek.</p>	
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimpulkan materi yang baru dipelajari dengan bimbingan guru • Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan sebagai refleksi. (konfirmasi, penilaian kognitif) • • Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. • Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman. 	15 menit

F. Penilaian (terlampir)

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrumen dan instrument
3. Pedoman penskoran

G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media/alat
 - a. Gambar: push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku
 - b. Cone
 - c. Peluit
 - d. Stopwatch
2. Sumber Belajar
 - a. Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)
 - b. Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

Lampiran 1.

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Ket.
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.5 Memahami konsep	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> • Diberikan di akhir pelajaran dengan

	latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya			durasi 5 menit. <ul style="list-style-type: none"> • Bentuk soal pilihan ganda. • Jumlah soal : 3 butir
4	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.		Praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses) • Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti

2. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

3. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	Pengertian kebugaran jasmani	Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani	PG	1
		Manfaat kebugaran jasmani	Menjelaskan manfaat kebugaran jasmani	PG	1
		Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan	Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang	PG	2

			berkaitan dengan kesehatan (Kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan daya tahan cardiovasculer).		
		Butir-butir tes kebugaran jasmani	Menjelaskan berbagai item-item tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (umur 13-15)	PG	1

Butir soal:

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut
 - a. kebugaran jasmani
 - b. ketahanan tubuh
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kekuatan tubuh

2. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan
 - a. daya tahan tubuh
 - b. kelentukan persendian
 - c. kekuatan otot
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan

3. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kelenturan
 - d. kelincahan

4. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler

5. Untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes
 - a. push up

- b. sit up
- c. back up
- d. squat trush

Pedoman Penskoran Soal Pilihan Ganda

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	A	1
2	D	1
3	A	1
4	D	1
5	A	1
	Skor	
Total Skor Maksimum		5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan aktivitas kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*push-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Push-up</i>				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus
2. Badan dan kaki membentuk garis lurus
3. Badan turunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku
4. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan *push-up* selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *push-up*

Nilai 3 = baik (..... s.d))

Nilai 2 = sedang (..... s.d))

Nilai 1 = kurang (..... s.d))

- 2) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*sit-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Sit-up</i>				NA
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	Hasil / Prestasi (1-3)	

❖ Kriteria Penilaian

- Sikap awal
 1. Sikap baring telentang
 2. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
 3. Kedua lengan memegang telinga

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- Sikap Pelaksanaan
 1. Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
 2. Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi brbaring
 3. Kedua tangan tetap memegang leher
 4. Pandangan mata tetap ke atas

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

- Sikap Akhir

1. Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
2. Kedua tangan tetap memegang telinga
3. Kedua kaki diluruskan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan sit-up selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *sit-up*

- 3) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*back-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Back-up</i>				NA
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	Hasil / Prestasi (1-3)	

❖ Kriteria Penilaian

- Sikap awal

1. Sikap baring telungkup
2. Kedua lurus dan dirapatkan
3. Kedua lengan diatas pinggang

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- Sikap Pelaksanaan
 1. Angkat badan ke atas
 2. Terangkat sampai perut
 3. Kedua tangan tetap di atas pinggang
 4. Pandangan mata tetap ke atas

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

- Sikap Akhir
 1. Posisi badan tidur telungkup dan tetap rileks
 2. Kedua tangan tetap di atas pinggang
 3. Kedua kaki diluruskan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- Hasil / prestasi
 - Mengukur kemampuan siswadalam melakukan back-up selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *back-up*

- 4) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (naik turun bangku) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian naik turun bangku				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
2. Kedua lengan lurus dan rilek disamping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap pelaksanaan

1. Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
2. Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
3. Tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap akhir

1. Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
2. Kedua lengan lurus dan rilek disamping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan naik turun bangku selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan naik turun bangku

Nilai 3 = baik (..... s.d)

Nilai 2 = sedang (..... s.d)

Nilai 1 = kurang (..... s.d)

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 3 Sidikalang

Sidikalang, Juli 2019
Guru Mapel PENDJAS ORKES

BARTIMEUS, S.Pd
NIP.19600628 198212 1 001

JAPORMAN NABABAN, S.Pd
NIP. 19831231 200903 1 009