

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 2 AIR SALEK
Kelas / Semester : VII / II
Tema : Kebugaran Jasmani
Sub Tema : *Latihan Kekuatan*
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *Discovery Learning* di dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani peserta didik mampu:

- Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kekuatan.
- Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan.
- Selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik dapat berkomunikasi dengan santun, bekerjasama dan bertanggung jawab dalam melakukan latihan kekuatan.
- Dengan percaya diri mendemonstrasikan berbagai bentuk latihan kekuatan dengan baik dan benar, serta dapat bertanggung jawab dan disiplin.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)

Orientasi

- Guru memberi 3 S senyum, salam dan sapa kepada peserta didik
- Guru memimpin doa sebelum memulai kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan mengecek kehadiran peserta didik
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Apersepsi

- Mengaitkan materi kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi kegiatan sebelumnya

Motivasi

- Guru memberikan motivasi belajar peserta didik dengan menunjukkan 2 buah gambar orang yang memiliki perbedaan secara kebugaran/fisik
- Guru menyatakan keterkaitan antara motivasi yang telah dilakukan dengan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan
- Guru menyampaikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran

Pemberian Acuan

- Memberitahukan tentang tujuan pembelajaran, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar menjadi 5 kelompok
- Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.

2. Kegiatan Inti (5 Menit)

Pemberian Rangsangan (Stimulation)

- Peserta didik mengamati 4 gambar tentang bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan otot tubuh,
- Guru menjelaskan beberapa hal mengenai kebugaran jasmani, seperti pengertian kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani dan komponen-komponen kebugaran jasmani

Pernyataan/Identifikasi Masalah (Problem Statement)

- Dengan bimbingan guru, peserta didik aktif berbicara atau mengemukakan pendapatnya berupa pertanyaan/ Pernyataan berdasarkan pengamatannya dari 4 buah gambar
- Guru bersama Peserta didik merumuskan beberapa pertanyaan seperti bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama untuk komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang akan dipelajari pada pertemuan ini yaitu latihan push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku.

Pengumpulan Data (Data Collection)

- Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai aktivitas latihan kekuatan.
- Peserta didik berdiskusi menemukan langkah- langkah melakukan latihan kekuatan (*sit up*,

push up, sit up dan naik turun bangku dan menuliskannya pada lembar kerjapeserta didik.

Pembuktian (Verification)

- Setiap kelompok mencoba mempraktikkan gerak spesifik dari aktivitas latihan *sit up, back up, push up dan naik turun bangku* yang selanjutnya menuliskan manfaat dan langkah-langkah aktivitas latihan tersebut pada lembar kerja peserta didik.

Menarik Simpulan/Generalisasi (Generalization)

- Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan,
- Peserta didik memperhatikan jawaban yang disampaikan oleh temannya dan memberikan masukan mengenai jawaban temannya.

3. Kegiatan Penutup (2 Menit)

- Guru dan peserta didik secara bersama-sama membuat ringkasan bahan yang sudah dipelajari pada pertemuan ini
- Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk menonton video latihan kekuatan di *youtube*
- Guru menjelaskan rencana kegiatan pembelajaran yang akan datang
- Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.
- Salam penutup.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- 1 Sikap : Observasi dalam pengamatan sikap dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung.
- 2 Pengetahuan : Tes tertulis bentuk uraian,
- 3 Keterampilan : Unjuk Kerja (Presentasi dan Praktik)

Mengetahui
Kepala SMPN 2 Air Salek

Banyuasin, 18 Juli 2021

Guru PJOK

Asep Hidayat. S.Pd. M.M.
NIP. 19710709 199403 1 003

Andri Setiawan. S.Pd.
NUPTK. 2633768669130132

