

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: MTs Al-Ikhlas Tontouan Luwuk
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi	: Kebugaran Jasmani (Latihan Daya Tahan Otot)
Kelas/Semester	: IX / I
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
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 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

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.5.1 Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya. 3.5.2 Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya
	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya. 4.5.2 Mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa disiplin memahami bentuk latihan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
2. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya dengan benar.
3. Siswa mampu menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya dengan benar
4. Siswa terampil mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot lengan menahan berat badan sendiri pengukuran hasilnya selama 1 menit dengan tepat.
5. Siswa terampil mempraktikkan cara melakukan latihan daya tahan otot perut dan pengukuran hasilnya selama 1 menit dengan tepat.

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian kebugaran jasmani.
2. Latihan Daya Tahan dan Pengukurannya
 - *Push Up*
 - *Sit Up*

E. Pendekatan dan Model Pembelajaran

- a. Pendekatan : Saintifik.
- b. Model pembelajaran: *Discovery Learning*.
- c. Metode: Diskusi kelompok, observasi, tanya jawab.

F. Media dan Sumber Belajar

1. Media

- Poster/gambar Kebugaran Jasmani.
- Model Guru atau peserta didik memperagakan latihan daya tahan dengan *push up* dan *sit up*.

2. Alat

- Matras , Stop watch



3. Fasilitas



- Lapangan /Halaman Sekolah

4. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.*Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX* .Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roji, & Yulianti, E. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyuruh ketua kelas menyiapkan barisan kemudian ketua kelas memimpin do'a  	15 menit

	<p>Keterangan:  = Guru</p> <p> = Peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam kepada siswa • Guru melakukan pengecekan kehadiran siswa/absensi. • Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. • Guru menyampaikan indikator kompetensi yang harus dikuasai. • Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran bentuk latihan daya tahan otot . • Guru menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik. 	
<p>Kegiatan Inti Tahap 1</p> <p>Orientasi terhadap masalah</p>	<p>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menunjuk salahsatu peserta didik untuk memimpin pemanasan dinamis dan kalestenik (<i>warming up</i>). • Guru dan salah satu peserta didik mendemonstrasikan prosedur melakukan bentuk latihan daya tahan otot dengan <i>push up</i> dan <i>sit up</i>. • Peserta didik mengamati prosedur melakukan gerakan <i>push up</i> dan <i>sit up</i> yang didemonstrasikan guru dan peserta didik. • Guru memberikan rangsangan berupa pertanyaan mengenai prosedur pelaksanaan latihan daya tahan oto dengan 	<p>50 menit</p>

	<i>push up</i> dan <i>sit up</i> .	
Kegiatan Inti Tahap 2 Organisasi belajar	<p>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama siswa merencanakan prosedur pengumpulan data yang akan digunakan dalam diskusi yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan model prosedur pengumpulan data yang akan digunakan dalam proses pengumpulan data. 2. Siswa mencermati dan mendiskusikan prosedur yang akan di gunakan guru dalam mengumpulkan data. • Pengamatan dengan metode penugasan Analisis data juga bisa menggunakan teknik analisis diskriptif dengan membaca buku siswa (literasi). 	
Kegiatan Inti Tahap 3 Penyelidikan individual maupun kelompok	<p>Melakukan percobaan-percobaan, mengumpulkan data hasil pengamatan, menganalisis data.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan pemanasan pasif dan aktif (permainan sederhana) sebelum memulai aktivitas gerak. • Peserta didik diberi kesempatan untuk mengidentifikasi tugas gerak latihan daya tahan otot. • Selanjutnya siswa memahami dan mencoba latihan daya tahan otot berupa latihan <i>push up</i> dan <i>sit up</i>. 	
Kegiatan Inti Tahap 4 Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah	<p>Siswa mendiskusikan untuk menarik kesimpulan dari hasil mempraktikkan tugas gerak dengan bimbingan guru.</p> <p>Dari data yang diperoleh dan mencermati kembali (mengasosiasi) apa yang telah ditulis</p>	

	<p>tentang rumusan tugas gerak telah menjadi konsep rumusan masalah di atas. Misalnya apakah dalam latihan daya tahan otot sudah sesuai dengan langkah – langkah di lembar kerja siswa? .Jawaban dari rumusan masalah tersebut akan menjadi rumusan kesimpulan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempresentasikan (mengkomunikasikan) hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas. 	
<p>Kegiatan Inti Tahap 5 Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah</p>	<p>Siswa mendiskusikan penerapan hasil kesimpulan dan menemukan pertanyaan lanjutan untuk dicari jawabannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membuat laporan tertulis tentang hasil diskusi tugas gerak latihan daya tahan otot berupa latihan <i>push up</i> dan <i>sit up</i>. 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan latihan <i>push up</i> dan <i>sit up</i>. • Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya. • Siswa dan guru berdoa serta bersalaman. 	<p>15 menit</p>

H. Penilaian

1. Penilaian kompetensi sikap
 1. Teknik Penilaian : Observasi
 2. Bentuk Instrumen : Jurnal
2. Penilaian kompetensi pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
 - b. Bentuk Instrumen : Pilihan Ganda
3. Penilaian kompetensi keterampilan
 - a. Teknik Penilaian : Tes Praktik
 - b. Bentuk Instrumen : Lembar Penilaian

I. Program Remedial dan Pengayaan

1. Pembelajaran Remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani

2. Pembelajaran Pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani

Mengetahui,
Kepala Sekolah

luwuk, 2020
Guru Mata Pelajaran

SITI QAMAR,ST

ABD RAHMAD SALEH A.S PAMPAWA,S.Pd