

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMPN 1 KUSAN HULU**  
Kelas/ Semester : VII (Tujuh) / 2  
Tema : Kebugaran Jasmani  
Sub Tema : Melatih Kekuatan dan Daya Tahan  
Pembelajaran Ke- : 4  
Alokasi Waktu : 1 x 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran Inquiry/Discovery, siswa diharapkan dengan benar dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
5. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan) dalam bentuk sirkuit training.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru meminta siswa untuk memimpin doa</li><li>2. Guru memberi salam kepada siswa</li><li>3. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum</li><li>4. Guru menyampaikan indikator kompetensi yang harus dikuasai</li><li>5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kebugaran jasmani(push up,sit up,back up,dan naik turun bangku).</li><li>6. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai,baik kompetensi sikap siap spritual dengan observasi dalam bentuk jurnal,kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan.</li></ol>	2 menit
Kegiatan inti tahap 1 Merumuskan pertanyaan	<p><i>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa melihat gambar tentang orang yang sedang melakukan aktifitas jasmani,dengan kebugaran jasmaninya sebagai fokus pengamatan</li><li>- Guru menjelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmni,seperti pengertian kebugaran jasmani manfaat kebugaran jasmani (komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan).</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru bersama siswa 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. Contoh pertanyaan adalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Apakah definisi push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku?</li> </ul> </li> </ul>	
Tahap 2 Merencanakan	<p><i>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data.</i></p> <p>Guru bersama siswa merencanakan prosedur pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan dalam penyelidikan, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatan Gambar/vidio, membaca buku dan latihan / mencoba dengan metode resiprokal yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang mempunyai peran masing-masing. Berperan sebagai pengamat, dan begitu sebaliknya.</li> <li>• Analisis data menggunakan teknik analisis diskriptif dengan membaca buku siswa</li> </ul>	6 menit
Tahap 3 Mengumpulkan data dan menganalisis data	<p><i>Melakukan percobaan percobaan. Mengumpulkan data hasil pengamatan. Menganalisis data.</i></p> <p>Mengumpulkan data</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati gambar tentang latihan kebugaran jasmani : push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku.</li> <li>2. Siswa membaca buku siswa materi kebugaran jasmani.</li> </ol> <p>Penggunaan metode resiprokal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing.</li> <li>2. Pada tiap-tiap pos, siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok yang satu lagi menjadi pengamat</li> </ol> <p style="text-align: center;">Di pos 1 siswa melakukan latihan push up</p> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram illustrates two stages of a push-up. On the left, labeled '1', a student is in a starting crouch with hands flat on the floor and feet tucked under. On the right, labeled '2', the student is in a plank position, with arms extended and hands on the floor.</p> </div> <p style="text-align: center;">Di pos 2 siswa melakukan latihan sit up</p>	



Di pos 3 siswa melakukan latihan back up



Di pos 4 siswa melakukan latihan naik turun bangku



- Setelah kelompok 1 selesai kemudian bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.
- Siswa melakukan latihan push up, sit up back up dan naik turun bangku dengan metode sirkuit training. Setelah melakukan di pos 1, siswa melakukan latihan di pos 2, dan melanjutkan latihan di pos 3 dan melakukan latihan di pos 4. Masing-masing latihan di setiap pos dibatasi hanya dalam waktu 60 detik

Tahap 4 menarik kesimpulan

*Siswa mendiskusikan untuk menarik kesimpulan dari hasil eksperimen dengan bimbingan guru.*

- Dari data yang diperoleh dan mencermati kembali (mengasosiasi) apa yang telah dituliskan tentang pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku, siswa merumuskan kesimpulan dari jawaban pertanyaan yang dirumuskan diatas.

Tahap 5 penerapan dan tindak lanjut	(siswa mendiskusikan penerapan hasil kesimpulan dan menemukan pertanyaan lanjutan untuk dicari jawabannya)  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa melakukan gerakan push up, sit up back up dan naik turun bangku selama 60 detik, sesuai dengan cara-cara yang telah disimpulkan (dicatat berapa kali dalam 60 detik)</li> <li>- Siswa menggali pertanyaan lanjutan terkait bagaimana menjaga tingkat kebugaran jasmani.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>- Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu.</li> <li>- Menginformasikan materi minggu depan, berdoa.</li> </ul>	2 menit

### C. PENILAIAN

1. Sikap : Observasi saat proses pembelajaran berlangsung
2. Penilaian Pengetahuan
3. Penilaian Keterampilan

**Mengetahui,**  
**Kepala SMPN 1 Kusan Hulu**

**Kusan Hulu, Januari 2022**  
**Guru Mapel PJOK.**

**Rahmad Wahyudi, M.Pd**  
**NIP. 19670925 200012 1 004**

**Sriyanto, S.Pd**  
**NIP. 19860224 201101 1 009**