

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 KARANGPAWITAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/Satu
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : (1 x Pertemuan (3 JP))

A. Kompetensi Inti

1. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak 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 derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).

C. 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. Melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler
Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
 - a. Kekuatan Otot
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada bukusiswa hal 190-194
 - b. Daya tahan otot
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada bukusiswa hal 194-197

E. Indikator Hasil Pembelajaran

1. Diharapkan siswa dapat bekerjasama
2. Dapat memahami tentang manfaat kebugaran jasmani
3. Dapat diterapkan untuk kebutuhan dirinya.

F. Metode Pembelajaran

Inquiry/Discovery Learning

G. Media dan Bahan Pembelajaran


1. Video tentang kebugaran jasmani
2. Gambar/video: push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku
3. Bangku
4. Cone
5. Peluit
6. Stopwatch
7. Lembar Kerja Siswa

H. Sumber Belajar

Muhajir.2016. *PJOK (Buku siswa)* edisi revisi. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-197)

I. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memimpin doa.2. Guru memberi salam kepada siswa3. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.4. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai.5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kebugaran jasmani (<i>push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku</i>).6. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.	15 menit
Kegiatan Inti Tahap 1. Merumuskan pertanyaan	<p><i>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyaksikan video tentang gejala orang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang atau bahkan sangat kurang.2. Siswa menyaksikan video tentang orang atau anak yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik.3. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama untuk komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang akan dipelajari pada pertemuan ini yaitu tentang latihan <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku. Contoh pertanyaan adalah:<ul style="list-style-type: none">- Apakah definisi <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku.- Apakah otot-otot yang	90 menit

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
	<p>berperan secara dominan pada gerakan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan manfaat dan tujuan melakukan latihan gerakan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku. - Jelaskan prosedur melakukan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku. 	
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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengamatan dan eksperimen dengan metode resiprokal yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang mempunyai peran masing-masing. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok 2 berperan sebagai pengamat, begitu sebaliknya. 2. Analisis data menggunakan teknik analisis diskriptif dengan membaca buku siswa. 	
Tahap 3 Mengumpulkan dan menganalisis data	<p>a. Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pengambil/pemburu berlian berusaha meraih <p>Penggunaan metode resiprokal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing. 2. Pada tiap-tiap posisi siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat. 3. Di pos 1 siswa melakukan latihan <i>push-up</i>, <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 4. Di pos 2 siswa melakukan latihan <i>sit-up</i>, 	

KEGIATAN PEMBELAJARAN



①



②

5. Di pos 3 siswamelakukanlatihan*back-up*dan

①



②



6. Di pos 4 siswamelakukanlatihannaikturunbangku.



①



②



③

7. Setelahkelompok 1
selesaikemudiangergantiangelompokpengamatmenjadi
elompokpelakudansebaliknya.

8. Siswamelakukanlatihan*push-up*, *sit-up*, *back-up*,
dannaikturunbangkudenganmetodesirkuit *training*.
Setelahmelakukanlatihan 1
dilanjutkanmelakukanlatihan di pos 2,
dilanjutkanmelakukanlatihan di pos 3
dandilanjutkanmelakukanlatihan di pos 4. Masing-
masinglatihan di posdibatasi 60 detik.

9. Siswamenuliskanhasil yang
diperolehdaripengamatandanlatihanmengenaipengertian
, otot-otot yang berperandominanatauotot-otot yang
berfungsisertaproseduruntukmelakukanlatihan*push-up*,

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
	<i>sit-up, back-up, dan naik-turun bangku dengan format yang telah disiapkan.</i>	
Penutup	1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. 3. Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.	15 menit

J. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Jenis/teknik penilaian

a. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaan/atautugastertulisberbentukuraian	Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan	Pertanyaan/atautugastertulisberbentukesei.	Jelaskan prosedur pengukuran sit up dimulaidarisikapawal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

b. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan latihan push up selama 60 detik	Pada akhir pembelajaran	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

2. Penilaian Remedial

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

3. Penilaian Pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani.

Garut, 11 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala SMP

Guru Mata Pelajaran PJOK

.....
NIP

Maulana Yusup, S.Pd
NUPTK