

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN Satu Atap Munde
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX/Satu
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : (1 x Pertemuan (3 JP))

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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 penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan dan kordinasi) keterampilan secara sederhana	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk-bentuk latihan (kelincahan dan, kecepatan) 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk-bentuk latihan (kelincahan dan kecepatan) 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan (kelincahan dan kecepatan).
4,5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (kelincahan dan kecepatan) dalam bentuk lari zig zag. 4.5.2 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	(kelincahan dan kecepatan), dalam bentuk permainan melompat bangku panjang.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran siswa dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan (kelincahan dan kecepatan) dengan benar.
2. Menjelaskan langkah-langkah latihan kelincahan dan koordinasi lari zig-zag, dan latihan bermain melompat bangku panjang dengan benar.
3. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan (kelincahan dan kecepatan) dengan benar.
4. Melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (kelincahan dan kecepatan) dalam bentuk lari zig zag dengan benar.
5. Melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan (kelincahan dan kecepatan) dalam bentuk permainan melompat bangku panjang dengan benar.

Fokus penguatan karakter:

- Kejujuran
- Kerjasama
- Dan tanggung jawab

D. Materi Pembelajaran

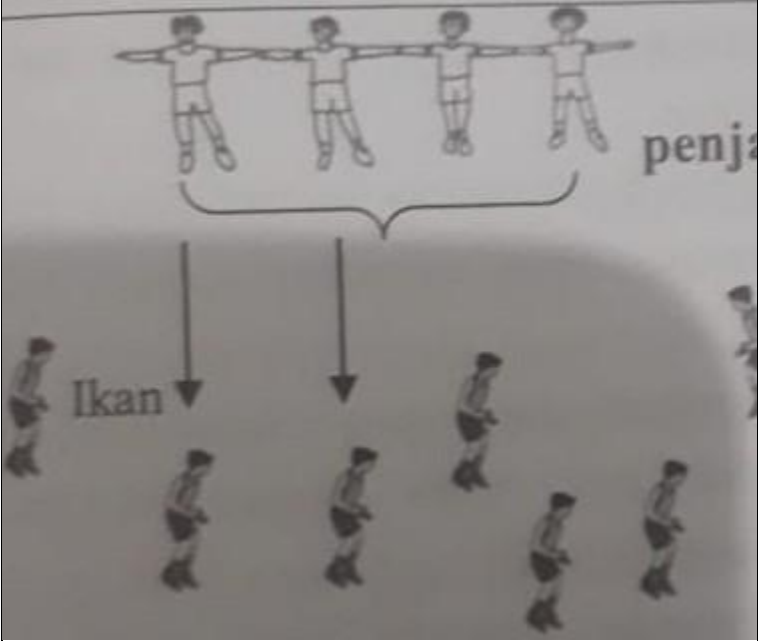
1. Materi Pembelajaran Reguler
Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keetrampilan.
✓ Kelincahan,Kecepatan dan Kekuatan
- Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa halaman 190-194
2. Materi Pembelajaran Remedial
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan
3. Materi Pembelajaran Pengayaan
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi / mencoba, mengasosiasi / mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)

- Model : Problem Based Learning
- Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan, resiprokal dan ceramah

F. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi salam kepada siswa 2. Guru meminta salah satu dari siswa untuk memimpin doa. 3. Guru melakukan presensi 4. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. 5. Guru menyampaikan indikator kompetensi yang harus dikuasai dan menjelaskan 6. Guru menjelaskan cakupan materi 7. Pemanasan Dalam bentuk permainan menjala ikan Cara Bermainnya : <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk Dua kelompok satunya kelompok penjala ikan dan kelompok ikan yang jala 2. Kelompok penjala terdiri dari 2-3 siswa yang menjadi ikan. Ketika mengejar tidak diperbolehkan pegangan tangan penjala terlepas. 3. Siswa yang dapat sentuhan dari penjala ikan akan bergabung dengan kelompok penjala ikan, seperti pada gambar : 	15 menit
		

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Kegiatan Inti Tahap 1. Mengamati	<p><i>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyaksikan, Gambar tentang 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 keterampilan (kelincahan) yang akan dipelajari pada pertemuan ini yaitu tentang latihan <i>lari zig zag</i>, <i>permainan melompat bangku panjang</i>, <i>suttle run</i>, <i>lari bangku posisi badan miring</i>. Contoh pertanyaan adalah: <ul style="list-style-type: none"> - Apakah definisi <i>lari zig zag</i>, permainan melompat bangku panjang. - Apakah otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan <i>lari zig zag</i>, dan permainan lompat bangku panjang, <i>suttle run</i>? - Jelaskan manfaat dan tujuan melakukan latihan gerakan <i>lari zig zag</i>, dan permainan lompat bangku panjang. - Jelaskan prosedur melakukan <i>lari zig zag</i>, dan permainan lompat bangku panjang, <i>suttle run</i>? 	<p>90 menit</p> <p>10 menit</p>
Tahap 2 Menyana	<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. 	<p>15 menit</p>
Tahap 3 Mencoba	<p><i>Melakukan percobaan-percobaan. Mengumpulkan data hasil pengamatan. Menganalisis data.</i></p> <p>Penggunaan metode resiprokal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 2- 4 kelompok. Tiap-tiap kelompok Melakukan percobaan sesuai dengan penagamatan dalam gambar. 	<p>40 menit</p>

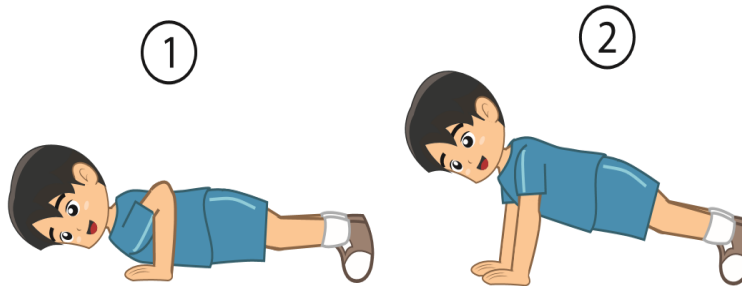
KEGIATAN PEMBELAJARAN



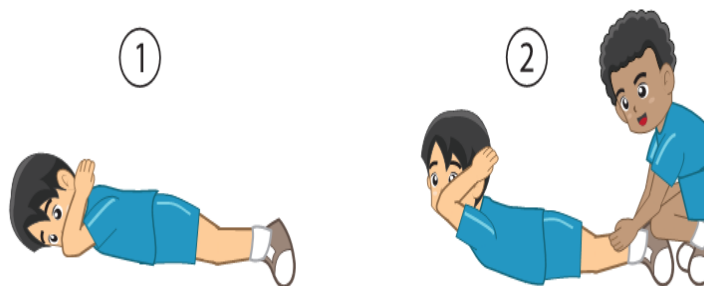
2. Siswa melakukan latihan *lari bolak balik*



3. Siswa melakukan latihan *Push-Up*



4. Siswa melakukan latihan *Back-UP*



5. Siswa melakukan latihan *Sit-up*

KEGIATAN PEMBELAJARAN



3. Setelah kelompok 1 selesai kemudian bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.

4. Siswa melakukan latihan *lari zig zag, lari bolak balik, push-up, back-up, dan sit-up (sirkuit training.)* Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2, dilanjutkan melakukan latihan di pos 3 dan dilanjutkan melakukan latihan di pos 4. Masing-masing latihan di pos dibatasi 60 detik.

. Sirkuit Training

5. Siswa menuliskan hasil yang diperoleh dari pengamatan dan latihan mengenai pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau otot-otot yang berfungsi serta prosedur untuk melakukan latihan *lari zig zag, melompat bangku, dan melompat bangku posisi badan miring, dan lari bolak balik* dengan format yang telah disiapkan.

Tahap 4 Mengasosiasi

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

1. Guru mengamati dan memperbaiki posisi tangan saat melakukan latihan *push up, back up dan sit up* dengan *rolle model*.
2. Siswa memperagakan kembali gerakan yang telah diperbaiki oleh guru atau teman sejawat.

15
menit

Tahap 5 Mengkomunikasikan

Siswa melakukan latihan *sirkuit training* dengan gambar

1. Pos 1 siswa melakukan latihan *lari zig-zag*

10
menit

KEGIATAN PEMBELAJARAN



2. Pos 2 siswa melakukan latihan lari bolak balik



3. Pos 3 siswa melakukan latihan *push up*

①

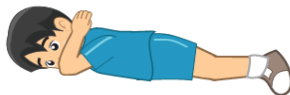


②

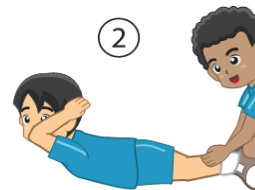


4. Pos 4 siswa melakukan sikap *back up*

①



②



5. Pos 5 siswa melakukan *sit up*

①



②



6. Pos 6 Siswa melakukan lari cepat

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

G. Alat, Media dan Bahan Pembelajaran

1. Alat : Laptop, Cone, Peluit, *Stopwatch*
2. Media : Slide presentasi, Gambar wallchart gambar/video: push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku
3. Bahan : Lembar Kerja Siswa

H. Sumber Belajar

Muhajir.2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/Mts Kelas IX (Buku siswa)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 180-182)

Muhajir.2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/Mts Kelas IX (Buku guru)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 214-216)

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Jenis/teknik penilaian

➤ Sikap spritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Soal	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Obser vasi	Jurnal (catatan hariaan)	pengamatan	Pembelajaran berlansung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran/assement
	Penilaian diri				Penilaian untuk pencapaian pembelajaran/assement
	Penilaian atrteman				Penilaian untuk pencapaian pembelajaran/assement

➤ Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Soal	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Obser vasi	Jurnal		Pembelajaran berlansung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran/assement
	Penilaian diri				Penilaian untuk pencapaian

					pembelajaran/assessment
	Penilaian atrteman		Lampiran		Penilaian untuk pencapaian pembelajaran/assessment

➤ Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaan dan atau tugas tertulis berbentuk uraian	Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kceptan dan kelincahan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan	Pertanyaan dan atau tugas tertulis berbentuk esai.	Jelaskan prosedur pengukuran sit up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)
3	Lisan	Pertanyaan Lisan		Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

➤ Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas keterampilan	Pragakan salah satu bentuk aktivitas untuk dapat meningkatkan kceptan dan kelincahan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Produk	Tugas (Keterampilan)	Jelaskan prosedur pengukuran	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajara

			sit up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.		n (<i>assessment for learning</i>)
3	Proyek	Tugas besar		Selama atau usai pembelajaran berlangsung	Dan sebagai data unjuk oenukisan deskripsi Penilaian untuk pembelajaran
4	Portovolio	Sampel produk terbai daratugas atau proyek		Saat pembelajaran	Penilaian untuk pembelajaran dan sebagai data untuk penulisan deskripsi pencapaian keterampilan

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran Penilaian pengetahuan

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 7

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/7 \times 100$

- a. Keterampilan
- 1) Teknik penilaian
Tes Praktik (Pengamatan)
 - 2) Instrumen Penilaian :
Lembar observasi keterampilan
 - 3) Indikator dan Contoh Instrumen

No	Nama	Kelincahan				Jumlah	NA
		1	2	3	4		

Indikator penilaian :

<p>Kelincahan laki-laki:</p> <p>Nilai 1 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 20 detik</p> <p>Nilai 2 : Apabila siswa mendapatkan waktu 15-19 detik</p> <p>Nilai 3 : Apabila siswa mendapatkan waktu 10-14 detik</p> <p>Nilai 4 : Apabila siswa mendapatkan waktu dibawah 9 detik</p>	<p>Kelincahan Perempuan:</p> <p>Nilai 1 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 25 detik</p> <p>Nilai 2 : Apabila siswa mendapatkan waktu 20-24 detik</p> <p>Nilai 3 : Apabila siswa mendapatkan waktu 15-19 detik</p> <p>Nilai 4 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 14 detik</p>
<p>Keseimbangan Laki-laki:</p> <p>Nilai 1 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 20 detik</p> <p>Nilai 2 : Apabila siswa mendapatkan waktu 15-19 detik</p> <p>Nilai 3 : Apabila siswa mendapatkan waktu 10-14 detik</p> <p>Nilai 4 : Apabila siswa mendapatkan waktu dibawah 9 detik</p>	<p>Kelincahan Keseimbangan:</p> <p>Nilai 1 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 25 detik</p> <p>Nilai 2 : Apabila siswa mendapatkan waktu 20-24 detik</p> <p>Nilai 3 : Apabila siswa mendapatkan waktu 15-19 detik</p> <p>Nilai 4 : Apabila siswa mendapatkan waktu diatas 14 detik</p>

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.

Munde,07 April
Guru Mapel

Mengetahui
Kepala Sekolah

Robertus Yani,S.Pd
NIP :19830217 201001 1 021

