

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Kedungadem
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/semester : 7/1
Alokasi waktu : 10 menit pelajaran (1x10 menit)
Materi pokok : Kebugaran Jasmani
Topik : Aktifitas kebugaran jasmani terkait keterampilannya
Sub topik : Latihan kekuatan

Tujuan pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat:

1. Memahami bentuk-bentuk latihan kekuatan otot
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot

Kegiatan pembelajaran

A. Pendahuluan

1. Peserta didik berbaris dilapangan, Guru Mengucapkan salam sebagai pembuka pembelajaran, menanyakan kabar kepada peserta didik, lalu mengucapkan syukur kehadirat Tuhan YME. atas nikmat yang diberikan hari ini
2. Memeriksa kehadiran peserta didik lalu mengajak berdoa untuk mengawali pembelajaran
3. Memotivasi peserta didik untuk tetap semangat belajar
4. Menyampaikan rencana pembelajaran hari ini yaitu : pembelajaran kebugaran jasmani pada bentuk-bentuk latihan kekuatan otot
5. Memberi motivasi tentang manfaat latihan kebugaran yang sangat penting untuk aktifitas sehari-hari

B. Inti

1. Siswa dibagi 4 kelompok untuk membaca buku paket kelas 7 pada halaman tertentu pada masing-masing kelompok. Untuk menemukan bentuk-bentuk latihan kekuatan
2. Guru menanyakan latihan kekuatan otot apa saja yang ditemukan
3. Melakukan pemanasan
4. Melakukan latihan kekuatan dengan interval trining dengan pos
 - a. Pos 1 latihan kekuatan otot lengan
 - b. Pos 2 latihan kekuatan otot perut
 - c. Pos 3 latihan kekuatan otot tungkai
 - d. Pos 4 latihan kekuatan otot punggung
5. Guru menjelaskan bentuk gerakan tes kekuatan otot

C. Penutup

1. Melakukan *cooling down*
2. Melakukan refleksi atas kegiatan pembelajaran hari ini.
3. Melakukan evaluasi
 - a. Pertanyaan evaluasi
 - 1) Kebugaran adalah...
 - 2) kekuatan adalah...
 - b. Kunci jawaban
 - 1) kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas berat dalam waktu yang lama tanpa merasakan Lelah yang berarti dan masih dapat melakukan aktifitas lainnya.
 - 2) Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban.
4. Berdoa dan mengucapkan salam penutup



Kedungadem, 31 Desember 2021

Guru PJOK

Hernowo

NIP. 19830914 201101 1 007