

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 JUWANA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VIII / 2  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video latihan kebugaran, siswa dapat memahami konsep Latihan kebugaran jasmani dengan tepat
2. Dengan mempraktikkan model latihan kebugaran jasmani siswa dapat mengidentifikasi manfaat dari latihan kebugaran jasmani
3. Dengan berdiskusi dengan kelompok terkait dengan model latihan kebugaran jasmani, siswa mampu menyusun latihan kebugaran jasmani dalam bentuk sirkuit training

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam kemudian dilanjutkan dengan berdoa.</li> <li>2. Melakukan presensi dan menanyakan kondisi kesiapan siswa (jika ada yang sakit atau berhalangan hadir).</li> <li>3. Mereview singkat pertemuan lalu dengan materi yang akan dipelajari, serta kaitannya dengan kehidupan sehari-hari.</li> <li>4. Mengajak siswa untuk mencari denyut nadi dan menghitung denyut nadi, serta menjelaskan hubungannya dengan pengukuran kebugaran jasmani</li> </ol>	2 menit
Inti	<p>Langkah-langkah Pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan bantuan media berupa foto dan video gerakan latihan kebugaran, guru menjelaskan pengertian singkat komponen kebugaran jasmani, serta beberapa model latihan kebugaran jasmani. Dalam kegiatan ini guru lebih aktif untuk memancing pertanyaan kepada siswa atau melemparkan pertanyaan kepada siswa untuk dapat memancing berfikir kritis.</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Gambar 1. Model Latihan kebugaran</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Gambar 2. Komponen Kebugaran</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa diajak melakukan permainan membentuk koloni. Siswa berpecah dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Aba-aba pertama (peluit) siswa berlari di tempat. Setelah aba-aba kedua (guru mengucapkan sejumlah angka) siswa bergerombol atau membentuk kelompok sesuai aba-aba guru.</li> <li>3. Sesuai dengan dengan kelompok masing-masing, siswa diberi lembar kerja untuk mencoba dan mengidentifikasi model latihan yang diberikan dalam lembar kerja. Antara lain latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kekuatan.</li> </ol>	6 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Setelah selesai berdiskusi, siswa mempresentasikan model latihan serta menjelaskan manfaat dari gerakan yang dilakukan.</li> <li>5. Dengan bantuan dari Guru, siswa membuat model latihan sirkuit training berdasarkan hasil diskusi dengan kelompok masing-masing. Menggunakan gabungan model-model latihan yang sudah diperoleh selama mengamati dan berdiskusi.</li> <li>6. Siswa mencoba melakukan gerakan sirkuit training dengan terstruktur dan dalam pengawasan dari Guru.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan bimbingan guru siswa melakukan pendinginan</li> <li>2. Siswa diajak untuk menyimpulkan pembelajaran hari ini</li> <li>3. Memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani</li> <li>4. Menanyakan kesan pembelajaran hari ini, serta menyambung materi pertemuan selanjutnya</li> <li>5. Mengajak siswa berdoa dan memberikan salam penutup.</li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN

1. Sikap : Jurnal
2. Pengetahuan : Tulis
3. Keterampilan : Praktik

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 1 Juwana

Juwana, 28 Juni 2021  
Guru Mapel

**Amin Aolawi, M.Pd.**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19700325 199702 1 001

**Agus Setiawan, S.Pd. M.Pd.**  
NIP. 19870929 201101 1 005

## LEMBAR KERJA 1

Mapel : PJOK  
Materi : Kebugaran Jasmani  
Anggota :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

1. Setelah memperhatikan penjelasan dan menyimak beberapa referensi, coba jelaskan pengertian kebugaran jasmani?
2. Komponen apa saja yang ada dalam kebugaran jasmani?
3. Gunakan Handphone kalian untuk men-scan kode QR yang ada di bawa ini. Praktikkan, dan identifikasi gerakan tersebut.



Latihan 1



Latihan 2



Latihan 3

Pilih salah satu latihan untuk kalian diskusikan Bersama kelompok kalian. Lakukan latihan tersebut sesuai dengan petunjuk.

Kemudian tuliskan, termasuk dalam komponen kebugaran hjasmani manakah latihan tersebut?

Manfaat apa saja yang didapat saat melakukan gerakan tersebut?

## LEMBAR PENILAIAN

### 1. Penilaian sikap

Lembar observasi penilaian sikap

Nilai sikap = (skor perolehan/skor maksimal)x 100

No.	Nama	Kedisiplinan				Percaya Diri				Skor Perolehan
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										
4										
5										

### 2. Penilaian pengetahuan

Lembar observasi penilaian pengetahuan

Soal Pengetahuan

a. Sebutkan pengertian kebugaran jasmani

b. Sebutkan komponen kebugaran jasmani

Nilai pengetahuan = (skor perolehan/skor maksimal)x 100

No.	Nama	Skor Jawaban								Skor Perolehan	Nilai
		Soal A				Soal B					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											
5											

### 3. Penilaian ketrampilan

a. Mempraktikkan latihan circuit training 1

b. Mempraktikkan latihan circuit training 2

No.	Nama	Skor								Perolehan	Nilai
		Circuit training 1				Circuit training 2					
1											
2											
3											
4											
5											

Nilai ketrampilan = (skor perolehan/skor maksimal)x 100

## Lampiran 1

### 1. Penilaian sikap

Sikap	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Kedisiplinan	Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam setiap kegiatan tanpa diingatkan oleh guru	Siswa menunjukkan sikap disiplin dengan sesekali diingatkan oleh guru	Siswa menunjukkan sikap disiplin dengan selalu diingatkan oleh guru	Siswa belum menunjukkan sikap disiplin
Percaya Diri	Siswa memiliki inisiatif untuk melakukan kegiatan tanpa diminta oleh guru	Siswa melakukan kegiatan dengan sekali perintah dari guru	Siswa melakukan kegiatan dengan beberapa kali perintah dari guru	Siswa tidak melakukan kegiatan walaupun sudah di perintahkan guru

### 2. Penilaian pengetahuan

#### Soal Pengetahuan

- Sebutkan pengertian kebugaran jasmani
- Sebutkan komponen kebugaran jasmani

#### Kriteria Penilaian Pengetahuan

Pengetahuan	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Soal A	Siswa mampu menyebutkan empat poin utama dalam pengertian kebugaran	Siswa mampu menyebutkan tiga poin utama dalam pengertian kebugaran	Siswa mampu menyebutkan dua poin utama dalam pengertian kebugaran	Siswa mampu menyebutkan satu poin utama dalam pengertian kebugaran
Soal B	Siswa mampu menyebutkan lebih dari 7 komponen kebugaran jasmani	Siswa mampu menyebutkan 5-6 komponen kebugaran jasmani	Siswa mampu menyebutkan 3-4 komponen kebugaran jasmani	Siswa hanya mampu 1 – 2 komponen kebugaran jasmani

### 3. Penilaian ketrampilan

#### Kriteria Penilaian Ketrampilan

Ketrampilan	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Circuit training 1	Siswa mampu mempraktikkan 4 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 3 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 2 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 1 gerakan/ rangkaian gerakan
Circuit training 2	Siswa mampu mempraktikkan 4 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 3 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 2 gerakan/ rangkaian gerakan	Siswa mampu mempraktikkan 1 gerakan/ rangkaian gerakan