

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN (PJOK)  
KELAS VIII SEMESTER GASAL T.A. 2021/2022**



**OLEH:**

**FANTI AGUSTINA,S.Pd**

201502071933@guruku.id

**PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 BUDURAN  
2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMP Negeri 2 Buduran
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / 1 (Gasal )
<b>Tema/ Topik</b>	: Kebugaran Jasmani
<b>Waktu</b>	: 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

### A. Kompetensi Inti

- KI 3. Pengetahuan.  
Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- KI 4. Keterampilan  
Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar.

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
- 4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya

### C. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat Menjelaskan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya dengan benar.
2. Peserta didik dapat Mempraktikkan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya dengan baik.

### D. Indikator Pembelajaran.

1. Menjelaskan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.
2. Mempraktikkan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

## **E. Materi Pembelajaran.**

Kebugaran Jasmani dan pengukuran hasilnya

## **F. Strategi Pembelajaran dan Media**

- Strategi pembelajaran kooperatif dengan metode diskusi kelompok
- Media yang digunakan adalah media gambar dan lembar kerja peserta didik

## **G. Kegiatan Pembelajaran.**

### **1. Pendahuluan**

- Berbaris, Berdoa, Presensi
- Apersepsi : Guru memberi stimulus kepada peserta didik secara klasikal dan menyampaikan materi pembelajaran yang akan dipelajari yaitu berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.
- Memberi motivasi pada peserta didik dan menyampaikan tujuan pembelajaran akan dicapai, prosedur penilaian
- Membentuk kelompok belajar peserta didik
- Pemanasan Pohon dan kelinci dalam bentuk permainan game interaktif

### **2. Kegiatan inti**

- Guru memberi arahan untuk membentuk kelompok secara acak ( siswa berdiri kemudian menyebutkan angka 1 s.d. 6, setelah itu masing-masing siswa berkumpul sesuai nomor yang telah disebutkan. Setelah terbentuk kelompok, guru menjelaskan tugas 1(tugas 1: siswa melakukan pengukuran denyut nadi sebelum latihan kemudian membuat tabel tiap anggota kelompok kemudian diisikan di tabel lembar tugas 1)
- Guru memberi tugas kelompok untuk mencari informasi tentang latihan kelincahan dan kecepatan (tugas 2 : memperhatikan jenis variasi latihan kelincahan dan kecepatan melalui gambar berbagai jenis bentuk latihan kelincahan dan kecepatan, kemudian mengisi tabel jenis dan pola latihan kecepatan dan kelincahan)kemudian memasukkan hasil temuan informasi pada tabel tugas 2.
- Setiap kelompok mencari tempat yang luas untuk berdiskusi menganalisis dari hasil pengamatan gambar . (Tugas 3 : Setiap kelompok mencoba mempraktikkan latihan kelincahan dan kecepatan yang sesuai dengan kemampuan fisik anggota kelompok kemudian memasukkan hasilnya pada tabel hasil latihan berkelompok) Setiap kelompok bergantian melakukan praktik latihan kelincahan dan kecepatan yang sudah dikuasai.
- Dari hasil latihan yang sudah dilakukan, siswa kemudian berdiskusi dengan anggota kelompok.( tugas 4 materi diskusi adalah menemukan berbagai perlengkapan sederhana bisa memanfaatkan barang bekas pakai di sekolah yang dapat dipakai sebagai sarana latihan contoh : rafia/ tali bekas, kardus,kaleng atau botol bekas kemudian membuat pola dan jenis latihan kecepatan dan kelincahan)
- Setiap kelompok mempresentasikan hasil tugas 4 kepada kelompok yang lain.Setelah semua kelompok mempresentasikan,guru sebagai fasilitator dapat

memberikan penguatan hasil temuan tiap kelompok tentang praktik latihan kecepatan dan kelincahan dengan memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai di sekitar sekolah .

- Guru membimbing siswa untuk (tugas 5) memasukkan pengukuran denyut nadi latihan pada tabel tugas 1, kemudian menarik kesimpulan tentang pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap pengukuran denyut nadi.

### 3. Kegiatan Penutup

- bersama-sama dengan peserta didik membuat kesimpulan tentang berbagai jenis variasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan dan memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik

## F. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- a. Kompetensi Pengetahuan : Tes Tulis
- b. Kompetensi Keterampilan : Tes Kinerja

Pada saat proses pembelajaran berlangsung

### 2. Instrumen Penilaian

#### a. Kompetensi Pengetahuan

Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep latihan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	Tes tulis	Tingkat kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang seperti melakukan olahraga secara teratur. Begitu juga dengan frekuensi denyut nadi dapat meningkat sejalan dengan meningkatnya aktifitas fisik. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Naesilla, Argarini, & Mukono bahwa dengan melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan frekuensi variasi dan kombinasi denyut nadi yang akan mempengaruhi kebugaran dan kesehatan tubuh seseorang. Setelah variasi dan kombinasi melakukan latihan kelincahan,jelaskan

		<p>a. Bagaimana peningkatan denyut nadi sebelum dan sesudah latihan.</p> <p>b. Menurutmu, apa yang mempengaruhi peningkatan denyut nadi seseorang.</p>
		<p>Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi. Denyut nadi adalah gelombang yang dirasakan pada arteri yang diakibatkan karena pemompaan darah oleh jantung menuju pembuluh darah. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan memiliki denyut nadi yang stabil karena efisiensi kerja kardiovaskuler.</p> <p>Berikut ini cara menghitung denyut nadi optimal, dengan contoh usia 25 tahun,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DN maksimal : <math>220 - \text{usia} = 220 - 25 = 195</math></li> <li>• denyut/menit. DN optimal : <math>80\% \times \text{DN maksimal} = 80\% \times 195 = 156</math> denyut/menit.</li> <li>• DN minimal : <math>60\% \times \text{DN maksimal} = 60\% \times 195 = 117</math> denyut/menit.</li> </ul> <p>a. Tentukan DN maksimal, DN optimal dan DN Minimal berdasarkan usia teman satu kelompokmu.</p>

a. Kompetensi Keterampilan

1) Instrumen dan Contoh Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan  
Indikator dan Contoh Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan berbagai jenis variasi latihan kecepatan dan kelincahan untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	Tes Kinerja	<p>a. Siswa mempraktikkan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan barang-barang bekas pakai yang ditemukan disekolah.</p> <p>b. Siswa melakukan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah latihan kemudian membandingkan dengan hasil penghitungan rumus</p> <p>DN maksimal : <math>220 - \text{usia} = 220 - 25 = 195</math></p> <p>denyut/menit. DN optimal : <math>80\% \times \text{DN maksimal} =</math></p>

		$80\% \times 195 = 156$ denyut/menit. DN minimal : $60\% \times$ DN maksimal = $60\% \times 195$ = 117 denyut/menit.
--	--	--

Mengetahui  
Kepala SMPN 2 Buduran

Buduran , 15 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran

Aris Setiawan,S.Pd ,M.Pd  
NIP. 197205241998021001

Fanti Agustina, S.Pd  
NIP.198408102009022008

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

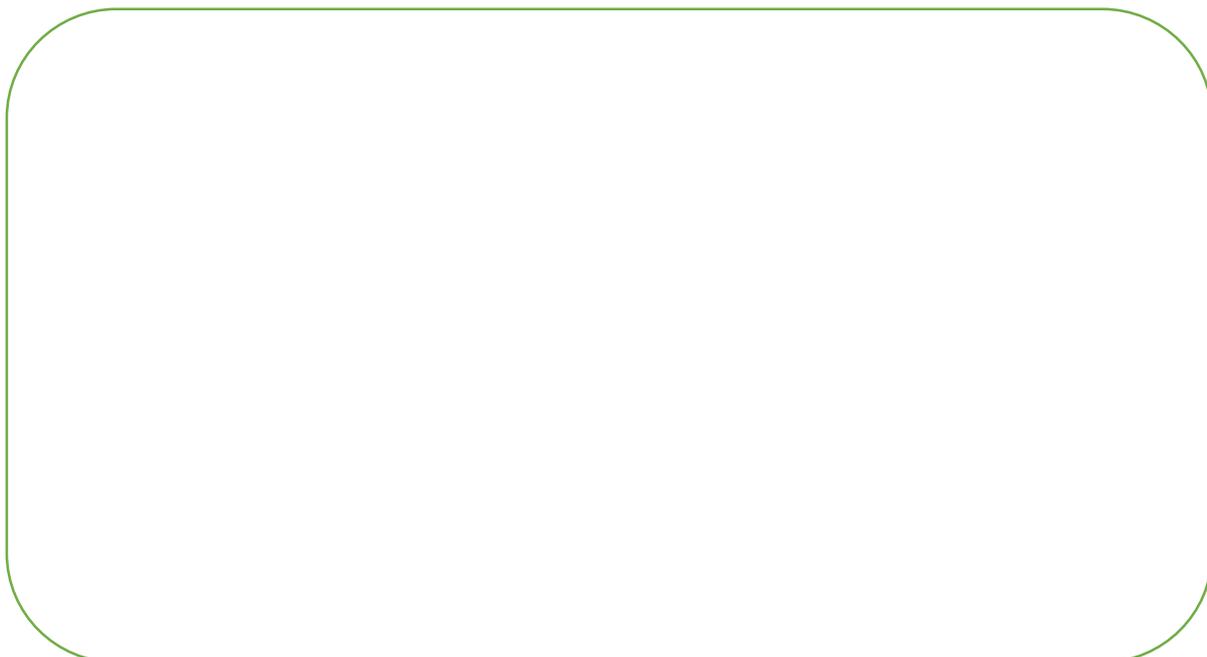
- A. tugas 1: siswa melakukan pengukuran denyut nadi sebelum latihan dan setelah latihan kemudian membuat tabel tiap anggota kelompok

cara menghitung Denyut Nadi :

1. Putar pergelangan tangan, sehingga telapak tangan menghadap ke atas.
2. Tempatkan jari telunjuk dan jari tengah di pergelangan tangan bagian dalam yang dilewati pembuluh darah arteri. Tekan bagian tersebut sampai merasakan denyut nadi. Jika pengukuran dilakukan di siku bagian dalam atau leher, tempatkan kedua jari dan tekan sampai menemukan denyut nadi.
3. Hitung denyut nadi selama 60 detik. Atau, kamu bisa menghitung denyut nadi selama 15 detik dan dikalikan 4 kali agar mendapatkan hasil denyut nadi per menit.

NO	NAMA	L/P	DENYUT NADI AWAL

- B. tugas 2 : memperhatikan jenis latihan kelincahan dan kecepatan melalui gambar berbagai jenis bentuk latihan kelincahan dan kecepatan gambarlah 2 pola latihan kecepatan dan kebugaran yang ada pada media gambar yang dapat kamu praktikkan bersama kelompokmu.



- C. (Tugas 3 : Setiap kelompok mencoba mempraktikkan latihan kelincahan dan kecepatan yang sesuai dengan kemampuan fisik anggota kelompok kemudian membuat tabel tentang hasil latihan berkelompok) Setiap kelompok bergantian melakukan praktik latihan kelincahan dan kecepatan yang sudah dikuasai.

Tabel hasil penguasaan latihan kecepatan dan kelincahan

No	Nama	Jenis latihan	
		kecepatan	kelincahan
1			
2			
3			
4			

- D. tugas 4 : materi diskusi adalah menemukan berbagai perlengkapan sederhana bisa memanfaatkan barang bekas pakai di sekolah yang dapat dipakai sebagai sarana latihan contoh : rafia/ tali bekas, kardus, kaleng atau botol bekas kemudian membuat pola dan jenis latihan kecepatan dan kelincahan) kemudian kelompok menyusun ( dalam bentuk tabel) daftar barang bekas pakai yang dapat dimanfaatkan untuk latihan kecepatan dan kelincahan serta menentukan jenis latihannya.

Daftar barang bekas pakai yang dimanfaatkan untuk sarana latihan

No	Nama Barang	Jumlah	Jenis dan pola latihan

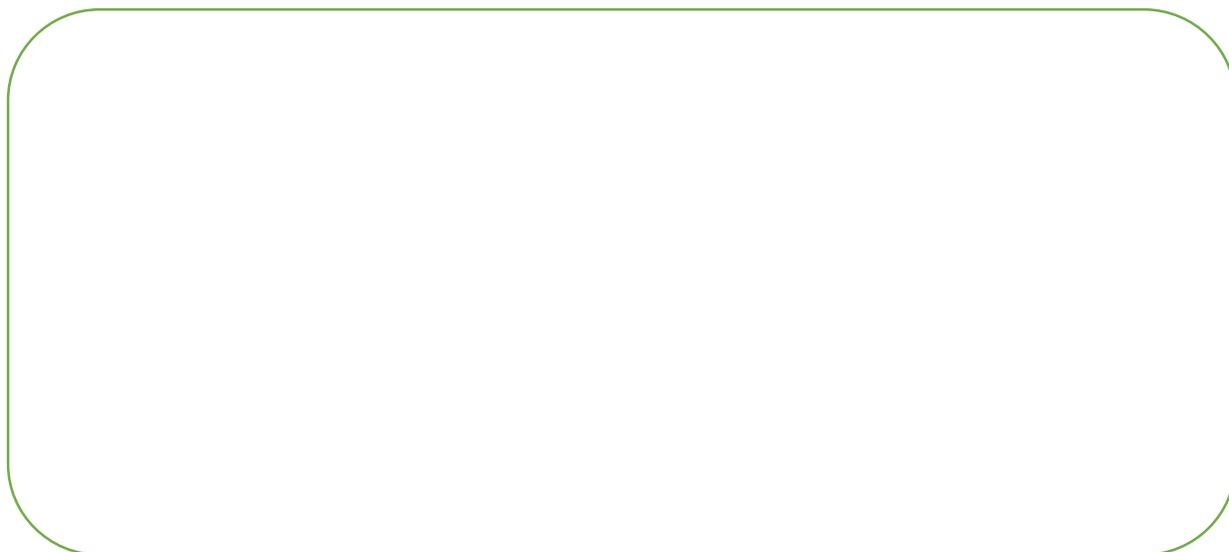
E. (tugas 5) siswa melakukan pengukuran dan memasukkan pengukuran denyut nadi latihan pada tabel tugas 1, kemudian menarik kesimpulan tentang pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap pengukuran denyut nadi dan kebugaran jasmani

NO	NAMA	L/P	DENYUT NADI AWAL	DENYUT NADI LATIHAN

**Kesimpulan:**

Jelaskan hasil diskusi kelompok tentang variasi latihan kecepatan dan kelincahan mempengaruhi peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

Tuliskan hasil diskusi dibawah ini.



## LAMPIRAN I

### INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI SIKAP

#### Petunjuk Penilaian sikap

Penilaian sikap diberikan dalam bentuk jurnal yaitu pada saat peserta didik mengikuti pembelajaran berlangsung memberi tanda cek (√) pada sikap yang paling menonjol diantara ke empat sikap pada peserta didik dan penilaian dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

( sangat baik : 91 – 100 ,baik 81 – 90, cukup 70 - 80 , kurang 60 – 70 )

#### Lembar Observasi Penilaian Kompetensi Sikap

No.	Nama Peserta didik	Aspek yang dinilai																Jumlah skor	Nilai	
		Kerja sama				Disiplin				kreatifitas				Kejujuran						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
19.																				
20.																				

Cara score :  $\frac{\text{score perolehan}}{\text{Scre maksimal}} \times 100$  :.....

## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN

#### Petunjuk Penilaian

Penilaian Pengetahuan diberikan dalam bentuk tes lisan diambil 10 peserta didik sebagai sample, pada saat proses pembelajaran berlangsung Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. Apabila jawaban ( Sangat Baik 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Apabila dari 10 peserta didik yang dapat menjawab 7 peserta didik maka proses pembelajaran Dianggap berhasil

#### LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN KEBUGARAN

NO	KARTU SOAL	SKOR			
		1	2	3	4
1	<p>berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur.Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari.Salah satu indikator kesehatan jantung yaitu denyut nadi. Nadi merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan frekuensi, irama, dan volume detak jantung yang dapat dikaji pada lokasi sentral atau perifer. Pada orang sehat, nadi mencerminkan detak jantung, maka dari itu frekuensi nadi sama dengan kontraksi ventrikel jantung. Oleh sebab itu, denyut nadi merupakan indikator kesehatan sistem kardiovaskuler. Semakin meningkatnya usia, frekuensi nadi menurun secara bertahap.Denyut nadi yang terlalu tinggi atau rendah bisa menunjukkan adanya masalah kesehatan,. Denyut nadi orang yang terlatih olahraga biasanya lebih rendah dari orang yang jarang berolahraga. Orang yang rajin berolahraga jika denyut nadinya rendah di bawah normal berarti derajat kesehatannya bagus, karena kerja jantungnya tidak berlebihan.</p> <p>Berikut ini cara menghitung denyut nadi optimal, dengan contoh usia 15 tahun,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● DN maksimal : <math>220 - \text{usia} = 220 - 15 = 205</math></li><li>● denyut/menit. DN optimal : <math>80\% \times \text{DN maksimal} = 80\% \times 205 = 164</math> denyut/menit.</li><li>● DN minimal : <math>60\% \times \text{DN maksimal} = 60\% \times 195 = 123</math> denyut/menit.</li></ul> <p>a. Tentukan DN maksimal,DN optimal dan DN Minimal berdasarkan usia teman satu kelompokmu.</p> <p>b. Setelah melakukan latihan dan mendapatkan DN latihan, lakukan analisis bagaimana pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan yang sudah dilakukan terhadap perubahan Denyut nadi.</p> <p>Skor Maksimal 12</p>				
	<b>Jumlah</b>				

PEROLEHAN NILAI

$$N \text{ Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 30 \%$$

### Lampiran 3

#### RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN KEBUGARAN TUBUH

No	Aspek yang dinilai	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Siswa mempraktikkan berbagai jenis variasi dan kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan barang-barang bekas pakai yang ditemukan disekolah.				
Jumlah					

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 70 \%$$

#### PEDOMAN PENSKORAN

- Skor 4 : apabila dapat mempraktikkan minimal 5 jenis variasi dan kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda
- Skor 3. : apabila dapat mempraktikkan minimal 3 jenis variasi dan kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda
- Skor 2 : apabila dapat mempraktikkan minimal 2 jenis variasi dan kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda
- Skor 1 : apabila dapat mempraktikkan minimal 1 jenis variasi dan kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda