

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ciracap
Kelas /Semester : VII/Dua
Tema : Tes dan Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan) dan pengukurannya
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan praktikum dengan pendekatan saintifik dan model pembelajaran Discovery learning Peserta didik mampu melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan dan kekuatan (Push-up, sit-up dan back-up) serta melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan dan kekuatan. (Push-up, sit-up dan back-up)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Langkah-Langkah	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, mengecek kebersihan kelas, dan kehadiran peserta didik, berdo'a dan memberi motivasi dengan tepukan semangat.2. Guru memberikan pertanyaan tentang materi sebelumnya dan mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan pembelajaran yang akan disampaikan.3. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan.4. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran.5. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan.	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dibentuk menjadi 4 kelompok (2 kelompok putra dan 2 Kelompok putri)2. Guru meminta siswa membaca buku paket pegangan siswa hal 187-189 serta melihat video yang ditampilkan dan mendiskusikan tentang gerak secara spesifik aktivitas kebugaran jasmani3. Dalam kelompok bpeserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan4. Peserta didik mencoba setiap gerakan dan mencoba melakukan tahapan latihan yang terdapat pada program yang telah dibuat5. Setelah melakukan observasi pada program dan melakukan percobaan gerakan, peserta didik dan guru membuktikan hasil dari latihan dengan pengamatan, otot mana saja yang mengalami kontraksi sebagai pengertian bahwa latihan kebugaran dilakukan secara benar6. Setiap peserta didik membuktikan latihan dengan video dan dikirim kepada guru melalui google form7. Setelah mengamati dan mempraktikan masing – masing aktifitas latihan maka peserta didik bersama dengan guru menarik kesimpulan8. Peserta didik memaparkan kesalahan yang dimungkinkan terjadi pada setiap latihan9. Peserta didik menarik kesimpulan dari keseluruhan rangkaian pembelajaran	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.2. Guru meyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.3. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir.4. Guru menutup dengan salam.	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap : Observasi
Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan menggunakan aplikasi google form
Keterampilan : Tes praktik

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Ciracap

Sukabumi, 17 April 2021
Guru Mata Pelajaran



Jijih, S.Pd.
NIP. 197209031999031004

Dadan Suherlan, S.Si.
NIP. 198311172010011013

Lampiran

LEMBAR OBSERVASI DAN PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN

Instrumen penilaian

Jurnal perkembangan sikap spiritual dan Sosial

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Ciracap
 Kelas/Semester : VII /Dua
 Tahun pelajaran : 2020/2021

1. Penilaian Sikap

No.	Nama Peserta Didik	Sikap/Afektif				Tindak Lanjut
		Spiritual	Catatan Perilaku	Sosial	Catatan Perilaku	
		Butir Sikap Spiritual		Butir Sikap Sosial		
1.		Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran		Aktif		
Dst...						

Kriteria Skor Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

Sikap Spiritual	Sikap Sosial
1. Jika peserta didik tidak khusu dalam berdo'a 2. Jika peserta didik kurang khusu dalam berdo'a 3. Jika peserta didik cukup khusu dalam berdo'a 4. Jika peserta didik sangat dalam berdo'a	1. Jika peserta didik tidak pernah proaktif dalam proses pembelajaran 2. Jika peserta didik kurang proaktif dalam proses pembelajaran 3. Jika peserta didik cukup proaktif dalam proses pembelajaran 4. Jika peserta didik sangat proaktif dalam proses pembelajaran

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan

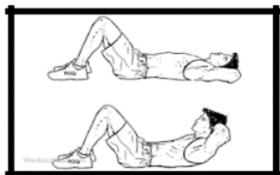
A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

- Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . .
 - Kebugaran jasmani
 - Ketahanan tubuh
 - Daya tahan tubuh
 - Kekuatan tubuh
- Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar di atas adalah gerakan untuk melatih kekuatan otot...

- Lengan
 - Perut
 - Punggung
 - Lutut
- Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan...
 - Daya tahan tubuh
 - Kekuatan otot
 - Kelenturan persendian
 - Daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.
 - Berikut ini yang tidak termasuk unsur-unsur kondisi fisik adalah...
 - Peregangan
 - Daya tahan
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal disebut dengan...
 - Kekuatan
 - Daya tahan
 - Kelenturan
 - Keseimbangan
 - Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar diatas adalah gerakan untuk melatih...

- Kekuatan otot pinggang
- Keseimbangan.
- Kekuatan kaki
- Kekuatan otot perut

7. Istilah lain untuk daya tahan otot adalah...
 - a. *Cardiorespiratory*
 - b. *Wight training*
 - c. *Endurance*
 - d. *Muscular endurance*
8. Latihan push up berguna untuk melatih kekuatan otot...
 - a. Lengan
 - b. Bahu
 - c. Perut
 - d. Lengan dan bahu
9. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh
 - a. Volume daya tahan yang tinggi
 - b. Kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - c. Derajat kebugaran jasmani
 - d. Tingkat kesehatan seseorang
10. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan
 - a. kelenturan
 - b. kelincahan
 - c. kekuatan
 - d. daya tahan

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

3. Penilaian Keterampilan

1. Penilaian dilakukan dengan patokan normatif (PAN) dimana disesuaikan dengan normatif dari hasil perolehan dalam satu menit peserta didik dapat melakukan berapa kali berikut ini gambaran terkait dengan grade penilaian:

A. Push Up

Tes kekuatan otot tangan

Push up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu

1. Alat dan Fasilitas

Stopwatch

Alat tulis

Formulir tes Lapangan datar

2. Petugas tes

Seorang pengawas merangkap penghitung waktu dan seorang pencatat hasil

3. Pelaksanaan tes

- ✓ Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- ✓ Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
- ✓ Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
- ✓ Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
- ✓ Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- ✓ Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- ✓ Pelaksanaan push-up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

TABLE PENILAIAN PUSH – UP

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	>38	Baik sekali	>21
4	29-37 Kali	Baik	16-20 Kali
3	20-28 Kali	Sedang	10-15 Kali
2	12-19 Kali	Kurang	5-9 Kali
1	4-11 Kali	Kurang sekali	1-4 Kali

B. Sit Up

Tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

1. Alat dan fasilitas

- ✓ Lapangan/ lantai yang rata dan bersih
- ✓ Stopwatch
- ✓ Alat tulis
- ✓ Alas tikar atau matras
- ✓ Petugas tes Pengamat waktu
- ✓ Penghitung gerakan merangkap pencatat

2. Pelaksanaan Sikap permulaan

- ✓ Tidur terlentang di lantai, kepala menghadap ke bawah dengan kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan dibelakang kepala
- ✓ Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- ✓ Gerakan
- ✓ Gerakan aba – aba “ YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali pada sikap awal
- ✓ Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 1 menit.

3. Pencatat hasil:

- ✓ Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- ✓ Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- ✓ Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 1 menit.

TABEL PENILAIAN SIT-UP

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	>38	Baik sekali	>28 Kali
4	28-37 Kali	Baik	19-27 Kali
3	19-27 Kali	Sedang	9-18 Kali
2	8-18 Kali	Kurang	3-8 Kali
1	0-7Kali	Kurang sekali	0-2 Kali

C. Back Up

Tujuan untuk mengukur kekuatan otot punggung.

1. Alat dan fasilitas :

- ✓ Stopwatch
- ✓ Alat tulis
- ✓ Formulir tes
- ✓ Lapangan datar

2. Petugas tes

Seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan seorang pencatat hasil

3. Pelaksanaan tes

- ✓ Lakukankah dengan posisi tidur tengkurap, posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekek dan ujung tangan memegang pelipis kanan dan kiri.
- ✓ Angkatlah badan keatas, dengan kedua kaki tetap lurus menempel lantai.
- ✓ Turunkan badan, sehingga posisinya kembali seperti posisi semula.
- ✓ Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- ✓ Pelaksanaan back-up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

TABEL PENILAIAN BACK UP.

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push-up Putri
5	>66	Baik sekali	>41
4	53-65	Baik	31-40
3	34-52	Sedang	21-30
2	25-33	Kurang	13-20
1	0-24	Kurang sekali	0-12