

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP IT Al Madinah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x 10 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri 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, 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 Materi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Materi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit <i>training</i> .

Penguatan Pendidikan Karakter :

1. Religius, mandiri, toleransi, tanggung jawab, sportif dan kerja keras
2. Mengaplikasikan pembelajaran melalui teknologi informasi dan komunikasi
3. Kreatif, berfikir kritis dan mampu mengkomunikasikan

C. Tujuan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama.

Selama dan setelah mengikuti pembelajaran siswa dapat :

- a. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya, dengan baik dan benar;
- b. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya, dengan baik dan benar;

2. Pertemuan Kedua.

Selama dan setelah mengikuti pembelajaran siswa dapat :

- a. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya, dengan baik dan benar;
- b. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya, dengan baik dan benar;
- c. Melakukan dan menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit *training*.

D. Materi Pembelajaran

Tema : Olahraga Permainan Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub tema : Kebugaran Jasmani Komponen Kekuatan dan Daya Tahan

1. Materi Reguler

a. Pertemuan Kesatu

- 1) Berbagai macam bentuk latihan kekuatan
- 2) Berbagai macam bentuk latihan kelenturan
- 3) Perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan sirkuit training
(Untuk lebih jelas rincian materi dapat dilihat pada Buku Guru halaman 209 sampai 216)

b. Pertemuan Kedua

- 1) Berbagai macam bentuk latihan daya tahan
- 2) Perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan sirkuit training
(Untuk lebih jelas rincian materi dapat dilihat pada Buku Guru halaman 209 sampai 216)

2. Materi Remedial

Materi reguler yang disederhanakan sedemikian rupa dengan cara modifikasi.

3. Materi Pengayaan

Materi Reguler yang dikembangkan dalam bentuk latihan sirkuit atau latihan yang sebenarnya.

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific*
Model pembelajaran : *Discovery Based Learning*
Metode : *Resiprokal / timbal-balik, Part and whole dan demonstrasi*

F. Media dan Alat / Bahan

1. Media Pembelajaran :
 - a. gerak keterampilan bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan dan kelenturan dan daya tahan.
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak keterampilan bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kelenturan dan daya tahan.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Ruang Sekolah.
 - b. Matras
 - c. Peluit dan Stopwatch.
 - d. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

G. Sumber Pembelajaran

- a. Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013 Edisi Revisi; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2016.

H. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Berbaris, <i>memberi salam, berdoa</i> dipimpin oleh salah satu Siswa, dan absensi.2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan Siswa, jika ada yang sakit Siswa bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.3. Guru menjelaskan tujuan dari pembelajaran yang akan dilaksanakan, yaitu : Kebugaran jasmani dengan baik serta dilakukan secara <i>sportif, kerja sama, berbagi tempat dan toleransi.</i>4. Guru menyampaikan kaitan materi minggu lalu dengan materi hari ini yang akan dilaksanakan.5. Guru menghubungkan kaitan materi yang akan dilaksanakan dengan kehidupan sehari-hari.6. Guru menggali pengetahuan awal siswa tentang materi keterampilan jalan cepat melalui pertanyaan : <i>1. Jelaskan komponen kebugaran jasmani yang kalian ketahui ? 2. Bandingkan dan contohkan? (HOTS)</i>7. Guru meminta salah seorang Siswa untuk <i>memimpin</i> melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk	3 menit

		<p>mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <p>8. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bebentengan).</p> <p>9. Guru <i>menyampaikan</i> tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	Tahap 1 Merumuskan Pertanyaan	<p>1) Peserta didik <i>mengamati</i> bentuk-bentuk bentuk latihan Daya tahan kardio vaskular melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik <i>saling mempertanyakan</i> “bagaimana cara melakukan bentuk latihan Daya tahan kardio vaskular, yang dimediasi oleh guru? (<i>HOTS</i>)</p>	4 menit
	Tahap 2 Merencanakan	<p>1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk melakukan <i>pengamatan dan eksperimen</i> yang mempunyai peran masing-masing</p> <p>2) Siswa yang sudah terbagi menjadi beberapa kelompok mempunyai dua peran yaitu : satu kelompok menjadi pengamat dan satu kelompok sebagai pelaku</p> <p>3) Kelompok pelaku melakukan tugas latihan kebugaran komponen bentuk latihan Daya tahan kardio vaskular</p> <p>4) Kelompok pengamat memegang lembar kerja siswa <i>mengisi segala informasi</i> yang terjadi selama mengamati</p> <p>5) Siswa Menentukan kelompok mana yang menjadi sebagai pelaku pertama dan masing masing memiliki waktu / kesempatan melakukan dengan durasi yang sama.</p>	
	Tahap 3 Menggumpulkan dan menganalisis data	<p>1) Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan Daya tahan kardio vaskular secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan <i>nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i>, guru menyampaikan <i>arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i> yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan Daya tahan kardio vaskular secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan <i>nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i>, yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p>	
	Tahap 4 Menaarik kesimpulan	<p>1) Siswa <i>mendiskusikan data</i> yang diperoleh selama mencermati dalam pengamatan bentuk latihan Daya tahan kardio vascular komponen kebugaran jasmani</p> <p>2) Siswa <i>mencatat hasil temuan</i> baik kelemahan dan kelebihan dari bentuk latihan Daya tahan kardio vascular komponen kebugaran jasmani</p> <p>3) Siswa <i>menarik kesimpulan</i> bentuk latihan yang akan dilakukan sesuai dengan hasil diskusi mereka</p>	
	Tahap 5 Penerapan dan tindak lanjut	<p>1) Siswa mempraktikkan bentuk latihan Daya tahan kardio vascular komponen kebugaran jasmani mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan <i>nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i>, guru menyampaikan <i>arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i> yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas Siswa untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Siswa menerapkan bentuk latihan dalam komponen kebugaran jasmani dengan menunjukkan <i>nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin</i>, dan guru mengamati Siswa selama melakukan gerakan (yang diamati adalah apakah Siswa sudah benar dalam melakukan Gerakan push up dan sit up dengan sasaran yang akan dicapai,</p> <p>3) Guru mengamati jalannya pembelajaran, bila ada Siswa yang belum benar dalam melakukan Gerakannya guru langsung mengoreksi gerakannya dengan memberikan contoh yang benar.</p>	
	Penutup	<p>1. Salah satu Siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru merefleksi pembelajaran yang baru saja dilakukan.</p> <p>3. Guru memfasilitasi siswa untuk <i>menggumpulkan dan menyimpulkan informasi</i> tentang pembelajaran yang selesai dilaksanakan</p> <p>4. Guru menginformasikan kepada Siswa yang paling baik penampilannya selama melakukan olahraga kebugaran jasmani.</p>	3 menit

	<p>5. Guru menugaskan Siswa untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak kebugaran, otot-otot yang dominan bekerja saat olahraga kebugaran, manfaat olahraga kebugaran terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada Siswa dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>6. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

I. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual dan social

Jurnal Sikap Spiritual dan Sosial

Nama Sekolah : SMP IT Al Madinah

Kelas/Semester : VII/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
5						
6						

2. Penilaian Pengetahuan

a. Tes Tertulis

1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jumlah Soal
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	Kebugaran Jasmani	1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	Uraian	1
			2. Siswa dapat Menjelaskan konsep berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	Uraian	1
			3. Siswa dapat Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	Uraian	1

2) Bentuk Instrumen

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!</p> <p>b. Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan!</p> <p>c. Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan!</p> <p>b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan!</p>	

	c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan!	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan! b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan! c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan!	

3) Pedoman Penskoran

- a) Soal nomor 1
Skor 5, jika jawaban disebut benar secara lengkap
Skor 4, jika jawaban disebut benar tapi kurang lengkap
Skor 3, jika jawaban disebut benar tapi tidak lengkap
Skor 2, jika jawaban disebut salah tapi berhubungan
Skor 1, Jika jawaban disebut salah tidak berhubungan
- b) Soal nomor 2
Skor 5, jika jawaban disebut benar secara lengkap
Skor 4, jika jawaban disebut benar tapi kurang lengkap
Skor 3, jika jawaban disebut benar tapi tidak lengkap
Skor 2, jika jawaban disebut salah tapi berhubungan
Skor 1, Jika jawaban disebut salah tidak berhubungan
- c) Soal nomor 3
Skor 5, jika jawaban disebut benar secara lengkap
Skor 4, jika jawaban disebut benar tapi kurang lengkap
Skor 3, jika jawaban disebut benar tapi tidak lengkap
Skor 2, jika jawaban disebut salah tapi berhubungan
Skor 1, Jika jawaban disebut salah tidak berhubungan
- d) Soal nomor 4
Skor 5, jika jawaban disebut benar secara lengkap
Skor 4, jika jawaban disebut benar tapi kurang lengkap
Skor 3, jika jawaban disebut benar tapi tidak lengkap
Skor 2, jika jawaban disebut salah tapi berhubungan
Skor 1, Jika jawaban disebut salah tidak berhubungan

4) Pengolahan skor

No	Rentang	Predikat	Sebutan
1	100 - 86	A	Sangat Baik
2	85 - 71	B	Baik
3	70 - 56	C	Cukup
4	55 ≤	D	Kurang

b. Penugasan

1) Kisi-kisi Penugasan

Nama Sekolah : SMP IT Al Madinah
Kelas/ Semester : VII/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Mata Pelajaran : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	Kebugaran Jasmani	Siswa dapat menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	Penugasan

2) Soal Penugasan

Deskripsikan prosedur berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sertakan pula gambarnya!

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kerampilan

1) Kisi – kisi

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrument	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik	Tugas (Keterampilan)	Siswa melakukan modifikasi lomba sesuai dengan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya	Setelah pembelajaran usai	Penilaian Pencapaian pembelajaran (Assesment of Learning)

2) Bentuk Tes

Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani i.Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (Penilaian Proses) dan ketepatan melakukan gerakan (Penilaian Produk/Prestasi)

No	Nama Siswa	Sikap awal					Sikap pelaksanaan					Sikap Akhir					Jml	N. Proses	N. Produk	N. Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

3) Pedoman penskoran

(1) Sikap awal

Skor Baik jika :

- (a) sikap baring terlentang
 - (b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
 - (c) kedua tangan menopang leher bagian belakang
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika :

- (a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
 - (b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
 - (c) kedua tangan tetap memegang leher
 - (d) pandangan mata tetap ke atas
- Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika :

- (a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
 - (b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
 - (c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
.. < 7.2 dtk	.. > 19 kali	.. > 41 kali > 73	.. < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali < 39 > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
.. < 8.4 dtk	.. > 41 kali > 28 kali > 50	. < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 – 13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali < 23 > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

Rentang nilai pengetahuan:

No	Rentang	Predikat	Sebutan
1	100 - 86	A	Sangat Baik
2	85 - 71	B	Baik
3	70 - 56	C	Cukup
4	55 ≤	D	Kurang

4. Program Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

1. Keterampilan

Materi Reguler yang disederhanakan sedemikian rupa dengan cara modifikasi

Format Remedial

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas / Semester : VII
 Tanggal Ulangan Harian :
 Tanggal Remedial :

No.	Nama Siswa	L/P	Nilai sebelum	Nilai sesudah	Indikator Pencapaian Kompetensi	Ket

2. Pengetahuan

a. Jelaskan Komponen-komponen kebugaran jasmani !

b. Pengayaan

Materi reguler yang dikembangkan pada bentuk latihan sirkuit dan atau latihan dengan beban.

Memeriksa dan Menyetujui
 Kepala SMP IT Al Madinah

Bogor, Juli 2021
 Guru Mata Pelajaran

Supriadi, S.Pd.

Dede Willianto P, S.Pd.