

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 5 Kota Sorong
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Kelas/Semester : VII/1 (Satu)
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Kebugaran Jasmani
 Pertemuan : 1 kali pertemuan
 Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

A. Kompetensi Dasar

3.5 Memahami konsep latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Menjelaskan konsep Latihan peningkatan Kebugaran jasmani dengan Kesehatan dan pengukurannya .
2. Mempraktikkan Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan Kesehatan dan pengukurannya .

C. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

- Media : Video , in focus , laptop , model Guru dan siswa
- Alat dan Bahan : Dumble, Pluit, Stop Watch , Lapangan
- Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan kelas VII , erlangga , internet , nara sumber, lingkungan sekitar dan sumber lain yang relevan

D. Metode dan Teknik :

Metode : Saintifik
 Teknik : Diskusi dan demonstrasi

E. Langkah- Langkah Pembelajaran

Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> ✚ Melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berdoa sebelum memulai pelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai penanaman pembiasaan sikap disiplin. ✚ Memberikan Motivasi dan membuat kesepakatan Kelas. ✚ Mengaitkan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya dan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari . ✚ Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari . 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Mengamati Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengamati tayangan video berupa Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan dan Pengukurannya. (Literasi) ✚ Menanya Secara berpasangan peserta didik diberi kesempatan untuk saling Tanya jawab terkait video yang telah di tonton antara lain : <ul style="list-style-type: none"> - Apa yang dimaksud dengan Latihan Peningkatan kebugaran Jasmani dan Kesehatan ? - Apa yang harus dilakukan saat akan melakukan pengukuran Kebugaran Jasmani dan Kesehatan ? , dll . (Critical Thingking) ✚ Mengeksplorasi <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diberikan kesempatan untuk mencari informasi melalui buku paket dan internet terkait latihan- latihan yang dilakukan untuk peningkatan kebugaran jasmani dan Kesehatan

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok untuk persiapan melakukan latihan latihan gerak spesifik seperti Peserta didik melakukan lari 100 meter, test gantung angkat tubuh putra, test gantung siku tekuk putri, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter putra, lari 800 meter putri. - Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Latihan Kekuatan</td> <td style="text-align: center;">Latihan Kelincahan</td> <td style="text-align: center;">Latihan kecepatan</td> <td style="text-align: center;">Latihan DayaTahan</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">melakukan gerakan, dan membuat kesimpulanya</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mengasosiasikan <ul style="list-style-type: none"> - Membandingkan hasil pengamatan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dengan penampilan mereka sendiri lapangan. ✚ Mengomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan test peningkatan derajat kebugaran jasmani menggunakan prosedur pengukuran kebugaran jasmani yang sesuai dengan prosedur. 	Latihan Kekuatan	Latihan Kelincahan	Latihan kecepatan	Latihan DayaTahan				
Latihan Kekuatan	Latihan Kelincahan	Latihan kecepatan	Latihan DayaTahan						
Penutup									
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Guru bersama peserta didik melakukan refleksi terkait pengalaman belajar yang telah didapatkan hari ini dan menyimpulkan materi yang telah dipelajari ✚ Kegiatan penilaian dilakukan pada saat KBM berlangsung secara lisan ✚ Guru menyampaikan materi pada pertemuan selanjutnya . 									

F. Penilaian

Teknik Penilaian

Teknik Penilaian: pengamatan, penugasan (proyek)/ Tes praktik dan tes tertulis

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap 1. Terlampir dalam instrumen penilaian sikap.	Pengamatan	Selama pembelajaran (latihan, praktik dan bermain) dan saat diskusi
2.	Pengetahuan 1. Jelaskan arti kebugaran jasmani yang benar ! 2. Jelaskan komposisi tubuh manusia menurut WHO ! 3. Jelaskan langkah – langkah melatih daya tahan jantung dan paru – paru ! 4. Jelaskan perbedaan latihan menggantung pada anak putra dan putri ! 5. Sebutkan syarat yang harus dipenuhi agar nilai tes kebugaran jasmani mencapai point 22 – 25 !	Penugasan dalam bentuk proyek dan tes tertulis	Pengamatan proses pelaksanaan proyek pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
3.	Keterampilan melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani.	Pengamatan dan Tes Praktik	Saat Pembelajaran dan saat Tes Praktik

Contoh format penilaian pembelajaran latihan kebugaran jasmani dan kesehatan :

No	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan					Jumlah nilai	Nilai
		1	2	3	4	5		
		1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4		
1.								
2.								
dst								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20								

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes peningkatan derajat kebugaran jasmani menggunakan prosedur pengukuran kebugaran adalah kebenaran/keruntutan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/ kebugaran jasmani).

Contoh penilaian proses pengukuran kebugaran:

Lari 100 meter				Tes gantung angkat tubuh (putra), tes gantung siku tekuk (putri)				Baring duduk 60 detik				Loncat tegak				Lari 1.000 meter (putra) lari 800 meter (putri)				Jumlah Skor	Nilai
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Kota Sorong , Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 5 Kota Sorong

Guru Mata Pelajaran

Herlin Senterlina Maniagasi, S.Pd.
NIP. 19700308 199303 2 011

Suryanto, S.Pd.
NIP. 19790629 200605 1 001