

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

| | |
|----------------------|---|
| Satuan Pendidikan | : SMP Negeri 2 Madukara |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Tema / Topik | : Kebugaran Jasmani |
| Sub Tema / Sub topik | : Kebugaran Jasmani |
| Kelas/Semester | : VII / 1 (satu) |
| Alokasi Waktu | : 1 x pertemuan (1 JP) |

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba mengolah dan menyaji dalam ranah kongkret (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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|---|
| 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 berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). |
| 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya | 4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). 4.5.2 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dalam bentuk sirkuit <i>training</i> |

C. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media/alat
 - a. Gambar: push-up, sit-up, back up dan naik turun bangku
 - b. Peluit
 - c. Stopwatch
2. Sumber
 - a. Download Internet
 - b. Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)
 - c. Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

D. Tujuan Pembelajaran

3.1 (Aspek Pengetahuan)

- 3.5.1 Melalui kegiatan diskusi, Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (unsur kekuatan).
- 3.5.2 Peserta didik dapat menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Unsur Kekuatan).
- 3.5.3 Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (Unsur kekuatan).

4.1 (Aspek Keterampilan)

- 4.5.1 Peserta didik dapat melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Unsur kekuatan).
- 4.5.2 Peserta didik dapat melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Unsur kekuatan,) dalam bentuk sirkuit *training*

E. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Scientific)

| KEGIATAN | DESKRIPSI | ALOKASI WAKTU |
|-------------|---|---------------|
| Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none">1. Guru masuk, memberi salam,dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.3. Guru mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasmani menurut kalian? dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.4. Guru memotivasi peserta didik5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.6. Guru menyampaikan penilaian7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar kerja siswa, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, dan melakukan penilaian proses dan hasil). | 2 menit |
| Inti | <ul style="list-style-type: none">• Mengamati• Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, mengamati gambar tentang <i>push-up, sit-up, back-up</i>, dan naik turun bangku yang dibagikan guru dan membaca buku(hal. 190-194). | 6 menit |



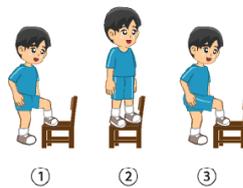
Gambar: Gerakan Push Up



Gambar: Gerakan Sit Up



Gambar : Gerakan Back Up



Gambar: Gerakan Naik Turun Bangku

- Menanya

Diarahkan supaya peserta didik merumuskan hipotesis sementara sesuai dengan IPK di atas sehingga pertanyaannya mengandung faktual, konseptual dan prosedural.

 - Latihan apa saja yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
 - Latihan push-up itu untuk melatih otot apa?
 - Bagaimana cara melakukan push-up?
- Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang latihan kebugaran jasmani
- Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan posisi badan saat melakukan gerakan latihan push up, sit-up, back up dan naik turun tangga.
- Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/ mengasosiasi – mengomunikasikan 1 (MISALNYA untuk pertanyaan 1, 2, dan 3)
 - Siswa bersama kelompoknya menempati pos masing-masing.
 - Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat/pencari data.
 - Di pos 1 siswa melakukan latihan *push-up*, Siswa melakukan gerakan push-up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dengan cara berpasangan, seorang menjadi pelakunya dan yang pasangannya menjadi pengamat, setelah selesai kemudian bergantian peran. Kemudian siswa berdiskusi (mengasosiasi) untuk merumuskan jawaban sementara atas pertanyaan di atas. (identifikasi otot yang dilatih dan cara melakukan) kemudian siswa menuliskan dalam tabel....

Identifikasi otot yang dilatih:

| | | | | |
|--|--|---|-----------------------------|---------|
| | No | Gerakan | Otot yang dominan (dilatih) | |
| | 1 | Push-up | | |
| Cara melakukan | | | | |
| No | Gerakan | Cara melakukan | | |
| 1 | Push-up | Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir; | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Di pos 2 melakukan latihan <i>sit-up</i>, • Di pos 3 melakukan latihan <i>back-up</i> dan • Di pos 4 melakukan latihan naik turun bangku. • Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya. • Siswa menyimpulkan tentang pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku. • Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan latihan kekuatan, gerakan <i>push up</i>, <i>sit up</i>, <i>back up</i> dan naik turun tangga secara berkelompok. | | | | |
| Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan penyimpulan. 2. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang pembelajaran yang dilakukan. 3. Guru menugaskan peserta didik untuk berlatih mandiri dan membuat catatan tentang keterampilan latihan kebugaran jasmani dengan mengakses internet diantaranya adalah <i>push up</i>, <i>sit up</i>, <i>back up</i> dan naik turun tangga 4. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa. | | | 2 menit |

F. Penilaian (terlampir)

1. Penilaian Sikap
Observasi / pemantauan selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian Pengetahuan
Tes tertulis dalam bentuk LKPD tentang Kebugaran Jasmani
3. Penilaian Keterampilan
Tes Praktek
Tes tertulis dalam bentuk LKPD tentang Kebugaran Jasmani

Madukara, 5 Desember 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah SMPN 2 Madukara

Guru Mapel

Wahyuning Widhiati, M.Pd
NIP. 197208222000032002

Barkah Suko Mulyono, S.Pd
NIP. 19851015 200903 1 001

Lampiran 1

1. Rancangan Penilaian :

| No | Kompetensi Dasar | Teknik Penilaian | | Keterangan |
|----|---|------------------|--------------|--|
| | | Pengetahuan | Keterampilan | |
| 3 | 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya | Tes tertulis | | <ul style="list-style-type: none"> • Diberikan di akhir pertemuan tatap muka (Setelah KD selesai) dengan durasi 8 menit. • Bentuk soal PG. • Jumlah soal : 8 butir |
| 4 | 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya. | | Praktik | <ul style="list-style-type: none"> • Penugasan yang dilakukan setelah pembelajaran selesai. • Bisa dilakukan di rumah masing masing. |

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

| No | Tanggal | Nama Peserta Didik | Catatan pendidik | Aspek Yang Diamati | Sikap |
|----|---------|--------------------|------------------|--------------------|-------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |

2. Penilaian Pengetahuan

| No | Kompetensi Dasar | Materi | Indikator Soal | Bentuk Soal | Jml Soal |
|----|---|------------------------------|--|-------------|----------|
| 1 | 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan | Pengertian kebugaran jasmani | Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani | Uraian | 1 |
| | | Manfaat kebugaran jasmani | Menjelaskan manfaat kebugaran | PG | 2 |

| No | Kompetensi Dasar | Materi | Indikator Soal | Bentuk Soal | Jml Soal |
|----|-----------------------------------|---|--|-------------|----------|
| | kesehatan dan pengukuran hasilnya | | jasmani | | |
| | | Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan | Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan daya tahan cardiovasculer). | PG | 3 |
| | | Butir-butir tes kebugaran jasmani | Menjelaskan cara melakukan berbagai item-item tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (umur 13-15) | PG | 2 |

3. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan aktivitas kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*push-up*) yang dilakukan secara perorangan dalam waktu 30 detik.

| No | Nama Siswa | Indikator Penilaian <i>Push-up</i> | | | | NA |
|----|------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------|----|
| | | Sikap awal (1-2) | Sikap pelaksanaan (1-3) | Sikap Akhir (1-2) | Hasil / Prestasi (1-3) | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |

❖ Kriteria Penilaian

- Sikap awal
 1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
 2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus
2. Badan dan kaki membentuk garis lurus
3. Badan turunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku
4. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan *push-up* selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *push-up*

Nilai 3 = baik (..... s.d)

Nilai 2 = sedang (..... s.d)

Nilai 1 = kurang (..... s.d)

- 2) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*sit-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 30 detik.

| No | Nama Siswa | Indikator Penilaian <i>Sit-up</i> | | | | NA |
|----|------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|------------------|----|
| | | Sikap awal | Sikap pelaksanaan | Sikap Akhir | Hasil / Prestasi | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------|--|
| | | (1-3) | (1-4) | (1-3) | (1-3) | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Sikap baring telentang
2. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
3. Kedua lengan memegang leher

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
2. Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
3. Kedua tangan tetap memegang leher
4. Pandangan mata tetap ke atas

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
2. Kedua tangan tetap memegang telinga
3. Kedua kaki diluruskan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan sit-up selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *sit-up*

- 3) Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (naik turun tangga) yang dilakukan secara perorangan dalam waktu 30 detik.

| No | Nama Siswa | Indikator Penilaian Naik turun tangga | | | | NA |
|----|------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------|----|
| | | Sikap awal (1-3) | Sikap pelaksanaan (1-4) | Sikap Akhir (1-3) | Hasil / Prestasi (1-3) | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Sikap berdiri tegap
2. Kedua lengan disamping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Langkahkan kedua kaki ke atas bangku secara bergantian sampai posisi berdiri
2. Kemudian turunkan lagi kedua kaki dengan bergantian sampai posisi berdiri

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Posisi badan tegap berdiri di depan kursi dan tetap rileks
2. Kedua tangan berada di samping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 1 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswa dalam melakukan *naik turun tangga* selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *nak turun tangga*

