

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Waru
 Kelas / Semester : 7 / Ganjil
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat memahami fungsi dan kinerja jantung dengan benar
2. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan jantung dan paru dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan latihan daya tahan otot jantung dan paru dengan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	1. Guru memimpin doa. 2. Guru memberi salam kepada siswa	1'
Kegiatan Inti <i>Model PBM</i> 1. <i>Orientasi terhadap masalah</i>	<i>Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki</i> 1. Guru memaparkan pentingnya kebugaran jasmani pada masa pandemi 2. Siswa menyaksikan demo kerja jantung oleh guru 3. Siswa membandingkan kualitas otot jantung yang terlatih dengan yang tidak terlatih 4. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama untuk komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan otot jantung dan paru .	7'
2. <i>Organisasi belajar</i>	<i>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data</i> 1. Guru bersama siswa merencanakan prosedur pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan menggunakan kartu kebugaran. 2. Siswa menentukan pasangannya untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara bergantian.	
3. <i>Penyelidikan individual maupun kelompok</i>	<i>Melakukan percobaan-percobaan. Mengumpulkan data hasil pengamatan. Menganalisis data.</i> 1. Siswa berpasangan. Setiap pasangan berbagi tugas antara siswa yang jogging 5 menit dan siswa yang memegang timer, menghitung jumlah putaran lari dan menghitung denyut nadi secara bergantian. 2. Siswa memasukkan hasil latihan ke dalam kartu kebugaran.	
4. <i>Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah</i>	<i>Siswa mendiskusikan untuk menarik kesimpulan dari hasil eksperimen dengan bimbingan guru dan melakukan pengembangan</i> 1. Dari data yang diperoleh, siswa mencermati kembali apa yang menjadi masukan dari pasangannya. 2. Siswa mempresentasikan hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas. 3. Siswa mengembangkan program latihan harian menjadi program latihan mingguan	
5. <i>Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah</i>	1. Guru dan Siswa merencanakan program latihan baik di sekolah atau dirumah. 2. Guru dan Siswa membandingkan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan berdasarkan kartu kebugaran	
Penutup	1. Guru melakukan refleksi tentang proses pembelajaran. 2. Guru menginformasikan materi minggu depan 3. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa.	2'

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Tes pengetahuan : mengerjakan soal pilihan ganda.
2. Tes praktek : melakukan latihan daya tahan otot jantung dan paru sesuai program latihan

Mengetahui,
 Plt. Kepala SMP Negeri 4 Waru

Waru, 16 Juli 2021
 Guru Mata Pelajaran

Dr. Netty Lastiningsih, M.Pd
 NIP. 197310021997032004

Antonius Dodi Windanto, S. Pd
 NIP. 198007092006041018