

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	:	SMP NEGERI 1 CANDI LARAS SELATAN
Mata pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	VII/ Dua (Genap)
Materi pokok	:	Aktifitas Kebugaran Jasmani
Alokasi waktu	:	1x pertemuan

A. Kompetensi inti

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (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	C. Indikator pencapaian kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 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 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	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 training.

D. Tujuan pembelajaran

Peserta didik memiliki kemampuan untuk memahami konsep kebugaran jasmani, bentuk latihan untuk peningkatan kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani. **).

E. Metode

Project base learning

F. Media dan alat

Gambar fisik atlit

Cone

Peluit

Stopwatch

Lembar kerja siswa.

G. Sumber belajar

- Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud.
- Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud.

H. Fokus penguatan karakter

- Berani
- Disiplin
- Percaya diri
- Kerja sama
- Menghargai sesama

I. Langkah – langkah pembelajaran

Kegiatan pembelajaran

1. Kegiatan pendahuluan

- a. Guru masuk ke dalam kelas dan memastikan semua peserta didik telah masuk dan siap melaksanakan pembelajaran.
- b. Guru memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen peserta didik.
- c. Sebelum masuk ke pembelajaran guru memastikan kesiapan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran.

2. Kegiatan inti

- a. Guru memberikan stimulan untuk materi pembelajaran yang akan dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.
Cth : “apakah kalian tahu kebugaran jasmani ?”
“apakah kalian bisa memberikan ciri diri yang bugar jasmaninya ?”.
- b. Peserta didik dengan bimbingan guru mendiskusikan mengenai konsep kebugaran jasmani pada individu siswa.
 - Apakah definisi kebugaran jasmani?
 - Menjelaskan berbagai macam unsur kebugaran jasmani dan bagaimana

pengaruhnya terhadap perkembangan tubuh?

- Mengenali dan memahami bentuk latihan kekuatan, kelenturan, daya tahan paru dan jantung untuk meningkatkan kebugaran jasmani ?
- c. Guru menjelaskan materi pembelajaran dan praktik kegiatan yang akan dilaksanakan.
 - Guru memberikan penjelasan mengenai penugasan yang akan dilaksanakan. Kelas akan dibagi dalam kelompok. Tiap kelompok akan mendapatkan lembar tugas “rahasia” setelah praktik latihan kebugaran jasmani dilaksanakan bersama. Tujuan tugas ini adalah agar tiap kelompok peserta didik maju mempresentasikan cara melaksanakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang benar dan sesuai dengan konsep latihan yang diinginkan. Apakah ke arah kekuatan atau daya tahan.
 - Peserta didik nantinya akan melaksanakan presentasi hasil tugasnya per kelompok secara bergantian.
 - Guru membagi peserta didik dalam kelompok.
 - Guru mengarahkan dan memimpin peserta didik untuk melaksanakan pemanasan ringan sebelum dilanjutkan dengan melaksanakan berbagai macam bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.
 - Peserta didik dengan arahan dari guru melaksanakan bentuk latihan otot lengan, otot punggung, otot tungkai.
 - Setelah melaksanakan bentuk gerak kebugaran jasmani, dalam masa “*cooling down*” tiap kelompok peserta didik diberikan lembar tugas.
 - Amplop lembar tugas berisi bentuk latihan yang harus dipraktikkan. Moderator tiap kelompok dapat dipilih oleh kelompok peserta didik. Tetapi peserta praktik dipilih acak oleh guru.
 - Tiap kelompok melaporkan kepada guru tugas gerak yang diperolehnya.
 - Peserta didik diberi waktu untuk melakukan diskusi kelompok untuk penyelesaian tugasnya.
 - Peserta didik mempresentasikan praktik gerak di depan kelas dan guru melaksanakan koreksi yang diperlukan selama proses sebagai bentuk pembelajaran bersama guru dan murid.

3. Kegiatan penutup

- a. Guru memberikan apresiasi terhadap hasil usaha para peserta didik dan melaksanakan gerakan pendinginan.
- b. Guru memimpin doa untuk mengakhiri sesi pembelajaran.

J. Penilaian hasil pembelajaran

1. Pengetahuan

No	Teknik	Butir instrumen	Keterangan
1	Observasi	Menjelaskan bentuk cara melaksanakan latihan yang baik dan benar	Cek lembar tugas # 1, 2, 3

2. Keterampilan

No	Teknik	Butir instrumen	Keterangan
1	Praktik	Melaksanakan bentuk praktik kebugaran jasmani	Cek lembar tugas # 1, 2, 3

Mengetahui,
Kepala SMPN 1 CLS

Syaiful Hadi, M.M.Pd
NIP : 19690203 200701 1032

Margasari, 2022
Guru Mapel PJOK

Angga Noor Dyantoro, S.Pd
NIP : 19890803 201402 1 002

LEMBAR KERJA # 1

Petunjuk !

1. Lakukan latihan **KEKUATAN OTOT LENGAN – PUSH UP**
2. Tuliskan hasil diskusi kalian mengenai cara pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan push up yang baik dan benar !

No	Nama	Peran
1		Moderator
2		Praktik
3		Praktik
4		Praktik
5		Praktik

No	Latihan	Prosedur pelaksanaan
1	Push up	Sikap awal Pelaksanaan Sikap akhir

LEMBAR KERJA # 2

Petunjuk !

1. Lakukan latihan **KEKUATAN OTOT PUNGGUNG – BACK UP**
2. Tuliskan hasil diskusi kalian mengenai cara pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan push up yang baik dan benar !

No	Nama	Peran
1		Moderator
2		Praktik
3		Praktik
4		Praktik
5		Praktik

No	Latihan	Prosedur pelaksanaan
1	Back up	Sikap awal Pelaksanaan Sikap akhir

LEMBAR KERJA # 3

Petunjuk !

1. Lakukan latihan **KEKUATAN OTOT TUNGKAI – NAIK TURUN TANGGA**
2. Tuliskan hasil diskusi kalian mengenai cara pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan push up yang baik dan benar !

No	Nama	Peran
1		Moderator
2		Praktik
3		Praktik
4		Praktik
5		Praktik

No	Latihan	Prosedur pelaksanaan
1	Naik turun tangga	Sikap awal Pelaksanaan Sikap akhir