

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Charitas 01 Belitang  
Kelas/Semester : VII (Tujuh)/1  
Tema :Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani  
Sub Tema : Aktivitas Latihan Kekuatan ( Sit Up)  
Pembelajaran Ke :Pertama  
Alokasi Waktu : 10 Menit

#### A. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti proses pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

- Menyebutkan dan menjelaskan contoh Aktivitas Latihan Kekuatan.
- Mempraktikkan contoh aktivitas latihan kekuatan.

#### B. Kegiatan Pembelajaran.

Pendahuluan ( 2 menit)	
1.	Melakukan Pembukaan dengan salam pembuka.
2.	Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh dengan mempelajari "Aktivitas Latihan Kekuatan (Sit Up)
3.	Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari dan kompetensi yang akan dicapai.

Kegiatan Inti ( 6 menit)	
<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diminta untuk membaca materi Aktivitas latihan kekuatan pada buku cetak PJOK
<b>Komunikasi</b>	Guru menjelaskan kepada peserta didik cara melakukan bentuk latihan kekuatan (Sit Up) dan siswa bertanya jika ada yang belum jelas.
<b>Kreativitas</b>	Guru meminta peserta didik mempraktikkan Aktivitas Latihan Kekuatan (Sit Up)

Penutup ( 2 menit)	
1.	Guru merangkum poin-poin penting yang muncul pada saat pembelajaran dan memotivasi peserta didik.
2.	Guru mengucapkan salam penutup.

#### C. Penilaian Pembelajaran

1. Tes Baring duduk ( Sit Up) 60 detik.
  - a. Peserta didik berbaring diatas lantai, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
  - b. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala dengan jari-jari tangan saling berkaitan.
  - c. Salah satu teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - d. Apa bila aba-aba YA peserta didik mengambil sikap duduk, sehingga kedua siku menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula.

- e. Lakukan gerakan tersebut selama 60 detik
- f. Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan salah diberi nilai nol (0).

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Belitang,.....  
Guru Mata Pelajaran

**Febry Irawan, S.Si**

**Pius S Bima Chandra H, S.Pd**