

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)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diminta untuk membaca materi Aktivitas latihan kekuatan pada buku cetak PJOK
Komunikasi	Guru menjelaskan kepada peserta didik cara melakukan bentuk latihan kekuatan (Sit Up) dan siswa bertanya jika ada yang belum jelas.
Kreativitas	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