



PEMERINTAH KABUPATEN KENDAL  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 2 CEPIRING**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**SATUAN PENDIDIKAN:**  
SMP NEGERI 2 CEPIRING

**KELAS/SEMESTER:**  
VIII/GENAP

**TAHUN PELAJARAN:**  
2021/2022

**TUJUAN PEMBELAJARAN:**

- Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan sirkuit training peserta didik dapat menjelaskan tentang kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan benar.
- Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan sirkuit training peserta didik dapat mengetahui kemampuan diri yang perlu ditingkatkan untuk melakukan kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan baik.

**KEGIATAN PEMBELAJARAN:  
PENDAHULUAN (10 MENIT)**

**Pengkondisian:**

Guru mengucapkan salam dan membimbing siswa berdoa sebelum memulai pembelajaran. Guru melakukan presensi dan menanyakan tentang keadaan kesehatan peserta didik. Guru mengingatkan materi pembelajaran sebelumnya dan dikaitkan dengan pembelajaran yang akan di lakukan. Guru memberikan LKPD yang akan di lakukan. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan teknik penilaian.

**KEGIATAN INTI (100 MENIT)**

**Mengamati**

Peserta didik melakukan pengamatan dan menanggapi materi yang disajikan berupa narasi dan gambar latihan sirkuit training yang diberikan oleh guru tentang materi spesifik Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. (Literasi)

**Menanya**

Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi dan mengajukan pertanyaan tentang materi spesifik Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. (Critical Thinking)

**Mengumpulkan informasi / Mencoba**

Guru membimbing peserta didik untuk menjadi 2 kelompok . Peserta didik menyelesaikan permasalahan dalam bentuk LKPD melalui mempraktikan/mencoba spesifik Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan cara menggunakan latihan sirkuit training yang di berikan guru.

**Mengasosiasi**

Peserta didik berdiskusi di setiap kelompok untuk menyimpulkan hasil prediksi dengan menggunakan data pengamatan dan kesimpulan yang dihasilkan dalam diskusi. (CREATIVITY, COLLABORATION).

**Mengomunikasikan**

Peserta didik menyajikan secara tertulis pekerjaannya ke dalam laporan sederhana. peserta didik mengerjakan LKPD yang diberikan guru. (COMMUNICATION).

**PENUTUP (10 MENIT):**

Peserta didik melakukan refleksi dengan dibimbing oleh guru terhadap hasil pembelajaran.

Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil kegiatan belajar

Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dibahas untuk pertemuan selanjutnya dan memandu peserta didik berdoa sebagai penutup belajar

**PENILAIAN:**

Penilaian Sikap	: Observasi menggunakan jurnal sikap
Penilaian Pengetahuan	: Penilaian tertulis dan laporan sederhana
Penilaian Keterampilan	: Penilaian Keterampilan dengan praktik

**MATERI POKOK:**

LATIHAN KEBUGARAN JASMANI YANG TERKAIT DENGAN KETERAMPILAN DAN PENGUKURANNYA

**ALOKASI WAKTU:**

3 JP = 120 MENIT

**KOMPETENSI INTI (KI):**

KI 3 DAN KI 4

**KOMPETENSI DASAR:**

KD 3.5  
MEMAHAMI KONSEP LATIHAN PENINGKATAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI YANG TERKAIT DENGAN KETERAMPILAN (KECEPATAN, KELINCAHAN, KESEIMBANGA, DAN KOORDINASI) SERTA PENGUKURAN HASILNYA  
KD 4.5  
MEMPRAKTIKKAN LATIHAN PENINGKATAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI YANG TERKAIT DENGAN KETERAMPILAN (KECEPATAN, KELINCAHAN, KESEIMBANGA, DAN KOORDINASI) SERTA PENGUKURAN HASILNYA

**PENDEKATAN PEMBELAJARAN:  
SCIENTIFIC APPROACH**

**METODE PEMBELAJARAN:**

OBSERVASI/PENGAMATAN, PROYEK, DISKUSI KELOMPOK, STUDI LITERATUR

**SUMBER BELAJAR:**

- BUKU SISWA PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN KELAS VIII
- VIDEO DAN SUMBER BELAJAR DI INTERNET YANG RELEVAN

**MEDIA:**

GAMBAR PETUNJUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

**ALAT DAN BAHAN:**

ALAT TULIS, LEMBAR KERJA, KUN (KERUCUT), BOLA SEPAK, BOLA BASKET, DAN PELUIT.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Muryono, M.Pd.  
NIP. 19620301 198703 1 010

Kendal, 15 Desember 2021

Guru Mata Pelajaran

Tonis Sukowidodo F P, S.Pd.  
NIP.