

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 1 Klaten
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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 da Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Mempraktikkan kebiasaan baik	1.1 a. 1. Memanatkan doa sebelum pelajaran 2. Memanatkan sesudah pelajaran 1.1 b. 1. Jika salah tetap bersyukur dan terus berlatih 2. Jika target belajar tercapai, tetap bersyukur dan terus berlatih 1.1. c. 1. Selalu ramah dengan cara senyum, salam dan sapa pada semua teman 2. Selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

	dalam berolahraga dan latihan	
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1. Meminta maaf jika melakukan kesalahan</p> <p>2. Berkata seperti adanya yang terjadi</p> <p>2.2.1. Patuh dan taat dalam berolahraga sesuai dengan peraturan yang berlaku</p> <p>2. Berani mengambil resiko dari perbuatannya</p> <p>2.3.1. Tidak memaksakan pendapat agar dihargai oleh orang lain</p> <p>2. Memuji orang lain yang mencapai sukses sebagai cermin untuk meningkatkan diri</p> <p>2.4.1. Tidak egois dan individualis selama KBM olahraga</p> <p>2. Berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung</p> <p>2.5.1. Menghargai keberagaman kemampuan teman-temannya</p> <p>2. Memberi kesempatan lebih dulu kepada teman yang didepannya</p> <p>2.6.1. Datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga</p> <p>2. Memakai pakaian olahraga yang sesuai</p> <p>2.7.1. Mampu menerima keberhasilan teman</p> <p>2. Mampu menerima kegagalan secara ikhlas</p>
3	<p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p>	<p>3.1.1. Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang benar.</p> <p>2. Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan yang benar.</p> <p>3. Menjelaskan konsep latihan kebugaran</p>

		jasmani terkait dengan pengukuran yang benar.
4	4.7 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnyaBerperilaku sportif dalam bermain.	4.1.1. Melakukan konsep latihan kekuatan dan daya tahan dengan koordinasi yang baik. 2. Melakukan konsep latihan kelincahan dengan koordinasi yang baik. 3. Melakukan konsep latihan kelentukan dengan koordinasi yang baik 4. Melakukan pengukuran kebugaran.

C. Tujuan Pembelajaran

KI

Pertemuan Pertama

- 1.1 a.1. Peserta didik menunjukan perilaku berdoa sebelum pelajaran
 - 2. Peserta didik menunjukan perilaku berdoa sesudah pelajaran
- 1.1 b.1. Peserta didik menunjukan perilaku tetap bersyukur dan terus berlatih jika mengalami kekalahan dalam bermain
 - 2. Peserta didik menunjukan perilaku tetap bersyukur dan terus berlatih jika target belajar tercapai
- 1.1.c.1. Peserta didik menunjukan sikap ramah dengan cara senyum, salam, dan sapa pada semua teman
 - 2. Peserta didik menunjukan sikap memaafkan dengan cara selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

KI 2

- 2.1.1. Peserta didik menunjukan sikap sportif dengan cara meminta maaf jika melakukan kesalahan
 - 2. Peserta didik menunjukan sikap sportif dengan cara menyapaikan apa adanya yang terjadi jika diminta untuk mengamati teman dalam melakukan kegiatan
- 2.2.1. Peserta didik menunjukan sikap tanggung jawab dengan cara patuh dan taat saat berolahraga sesuai dengan peraturan yang berlaku
 - 2. Peserta didik menunjukan sikap tanggung jawab dengan cara berani mengambil resiko dari apa yang dilakukannya selama mengikuti pembelajaran

- 2.3.1. Peserta didik menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individual dengan cara tidak memaksakan pendapatnya agar dihargai oleh orang lain
2. Peserta didik menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individual dengan cara dapat memuji orang lain yang mencapai sukses, sebagai cermin untuk meningkatkan diri
- 2.4.1. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara tidak egois dan individualis selama KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara dapat berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung
- 2.5.1. Peserta didik menunjukkan sikap toleransi dengan cara menghargai keberagaman kemampuan teman-temannya
2. Peserta didik menunjukkan sikap toleransi dengan cara memberi kesempatan lebih dulu kepada teman yang didepannya
- 2.6.1. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara memakai pakaian olahraga yang sesuai
- 2.7.1. Peserta didik menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan cara mampu menerima keberhasilan teman
2. Peserta didik menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan cara mampu menerima kegagalan secara ikhlas

KI

Pertemuan pertama

- 3.1.1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan baik.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan baik.
3. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan pengukuran yang benar.

KI 4

Pertemuan Pertama

- 4.1.1. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan dengan koordinasi yang baik.

- 2. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kelincahan dengan koordinasi yang baik.
- 3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
- 4. Peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran kebugaran dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

- 1. Pertemuan pertama
 - Peningkatan derajat kebugaran jasmani

E. Metode Pembelajaran

- 1. Pembelajaran dengan metode : Discovery, commando, demonstrasi dan resiprokal
- 2. Pembelajaran dengan pendekatan scientific

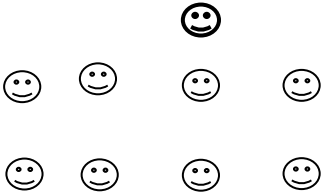
F. Media Pembelajaran

- 1. Media
 - Gambar : Video latihan kebugaran jasmani dan sirukuit training
- 2. Alat dan Bahan
 - a. Peluit
 - b. Stop watch
 - c. Lapangan
- 3. Sumber Belajar
 - Moh. Ali Mashar. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas VIII SMP. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.

G. Langkah - langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
	<div>1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua sab.</div> <div>2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.</div> <div>3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.</div> <div>4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan</div>	

Pendahuluan	<p>dicapai pada hari itu.</p> <p>5. Melakukan apersepsi tentang kebugaran jasmani.</p> <p><u>Formasi barisan</u></p> <div></div>	15menit
	<p>6. Melakukan pemanasan dengan permainan burung dan sangkar</p> <ul style="list-style-type: none">- Sangkar dibentuk oleh 3 siswa yang saling berpegangan tangan- Kemudian tiap sangkar diisi oleh 1 burung- Saat guru mengucapkan sangkar bertebaran maka sangkar-sangkar harus berpindah mencari burung yang lain- Saat guru mengucapkan burung bertebaran maka burung-burung harus berpindah mencari sangkar yang lain- Saat guru mengucapkan badai maka burung-burung dan sangkar harus berpindah dan membuat yang baru	
Inti	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati media pembelajaran berupa video kebugaran jasmani dan sirkuit training</p> <p>B. Menanya (Question)</p> <p>1. Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran.</p> <p>C. Mengeksplorasi</p> <p>1. Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>2. Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara</p>	90 menit

	<p>perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3. Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4. Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>D. Mengasosiasi</p> <p>1. Semua peserta didik berkumpul kemudian melakukan diskusi tentang pengalaman belajar yang telah dia dapatkan kepada seluruh teman dan guru</p> <p>2. Menemukan berbagai jenis bentuk latihan kebugaran jasmani</p> <p>3. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p> <p>E. Mengkomunikasi</p> <p>a. Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin.</p> <p>b. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</p> <p>c. Tiap kelompok menempati tiap pos sirkuit traning yang sudah disediakan dan ditentukan latihanya</p> <p>d. Siswa melakukan latihan selama 30 detik tiap pos kemudian berpindah ke pos lain dan istirahat 2 menit setiap 1 set</p> <p>e. Lakukan 2 set</p>	
Penutup	1. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan	15menit

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 4}{\text{Jumlah skor maksimal}(12)}$$

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

1. Pertanyaan: Menyebutkan komponen kebugaran jasmani!

- Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menyebutkan

- (1) Kekuatan
- (2) Daya tahan
- (3) Kelentukan
- (4) Kelincahan

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria secara benar

2. Pertanyaan: Menyebutkan cara berlatih kebugaran jasmani!

- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menyebutkan:

- (1) Push up
- (2) Sit up
- (3) Lari zig zag
- (4) Lari shuttle run

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria secara benar

3. Pertanyaan: Menyebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru!

- Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menyebutkan :

- (1) Lari sprint 100 m
- (2) Multistage
- (3) Sit up

(4) Naik turun kursi

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria secara benar

2. Penskoran Keterampilan

1. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan gerakan sit up dan push up.
Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi banyaknya melakukan sit up dan back up secara benar.

No	Nama	Aspek yang dinilai								Jumlah skor	Nilai
		Sit up				Back up					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											

Nilai Keterampilan =
$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal (8)}} \times 4$$

Petunjuk Penilaian Keterampilan

1. Perintah : Melakukan gerakan sit up!
Kriteria penskoran:
Skor 4 jika peserta didik dapat melakukan gerakan sit up sebanyak

Skor 3 jika peserta didik dapat melakukan gerakan sit up sebanyak

Skor 2 jika peserta didik dapat melakukan gerakan sit up sebanyak

Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan sit up sebanyak
2. Perintah : Melakukan gerakan back up
Kriteria penskoran:
Skor 4 jika peserta didik dapat melakukan gerakan back up sebanyak

Skor 3 jika peserta didik dapat melakukan gerakan back up sebanyak

Skor 2 jika peserta didik dapat melakukan gerakan back up sebanyak

Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan back up sebanyak

3. Penskoran Aspek Sikap Sosial-Spiritual

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran kebugaran jasmani. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antar teman. Aspek-aspek yang di Skor meliputi: kerja sama, sportivitas, tanggung jawab.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Nama	Aspek yang dinilai												Jumlah skor	Nilai
		Kerja sama				Sportivitas				Tanggung Jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
4															

Nilai Sosial-Spiritual = Jumlah skor perolehan X 4

Jumlah skor maksimal(12)

Rekapitulasi Nilai

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir
		Sikap Sosial- Spiritual	Keterampilan	Pengetahuan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Klaten, 15 September 2014

Menyetujui,

Guru Pembimbing

SMP N 1 Klaten

Mahasiswa

Rini Handayani, S.Pd.

NIP. 196704232005012003

Anisha Arivianti Putri

NIM. 11601241082