RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

SatuanPendidikan : SMP Muhammadiyah 2 Depok

Kelas / Semester : VII/ 1 (satu)

Mata Pelajaran : PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan

Materi : KebugaranJasmani

AlokasiWaktu : 2 x 40 menit

Ketrampilan : ketrampilan mengadakan variasi, ketrampilan membimbing diskusi, mengelola kelas , memberikan pertanyaan , mengevaluasi.

A. StandarKompetensi

1. Menerapkan budaya hidup sehat

B. KompetensiDasar

1.1. Memahamicarapemanfaatanwaktuluanguntukkesehatan

C. Indikator

1. Melakukandoasebelummemulaipelajaran
2. Menunjukkansikapdisiplinselamamengikutipembelajaran
3. Melakukancara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan
4. Menjelaskancara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

D. Tujuan

1. Melafalkandoamenurut agama dankepercayaanmasing-masing
2. Menunjukkansikapdisiplinselamamengikutipembelajaran
3. Siswamampumelakukanpemanfaatan waktu luang untuk kesehatan
4. Siswamampumenjelaskanpemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

E. MateriPembelajaran

Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

Waktu luang artinya waktu bebas atau waktu yang memberikan peluang, kepada seseorang untuk bebas atau tidak terikat oleh suatu tugas, pekerjaan, atau kewajiban yang harus dikerjakan secara rutin ia dapat melakukan apa saja menurut kehendaknya yang dapat menimbulkan rasa senang serta mendapatkan kepuasan dari kesenangan tersebut berguna atau tidaknya waktu luang, sangat tergantung pada bagaimana cara individu-individu menanggapinya. Kesehatan atau sehat adalah suatu keadaan yang menyatakan bahwa keadaan jasmani, rohani dan kehidupan sosial seseorang adalah sehat jasmani, sehat rohani, dan sehat sosial.

F. MetodePembelajaran

1. demonstrasi

G. Media Pembelajaran

1. ruangan kelas
2. laptop
3. buku pegangan
4. proyektor

H. Langkah-LangkahPembelajaran

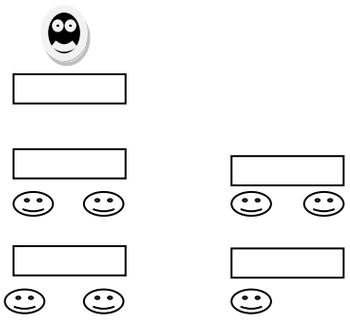
a. Pendahuluan

- Menyiapkan siswa dikelas
- Salam danberdoa
- Presensi
- Apersepsi
- Tujuanpembelajaran

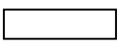
Menyiapkan siswa dikelas

penyiapan siswa dilakukan dengan siswa duduk pada bangku masing masing di dalam kelas , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancarkan kegiatan pembelajaran kesehatan dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat.

Gambar



Keterangan :

Guru siswa  meja

Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan materi pemanfaatan waktu luang dengan kesehatan, contoh saja adek-adek apakah setiap hari libur suka olahraga pagi ? terus apakah adek adek juga selalu memanfatakan waktu luang untuk kegiatan positif?

Tujuanpembelajaran

Menyampaikan tujuan pembelajaran materi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan ,dengan diharapkan siswa mampu menguasai materi dengan baik dan benar

b. Inti

Eksplorasi

Pada saat kegiatan pembelajaran didalam kelas berlangsung , guru memberikan sedikit materi yang akan disampaikan diantaranya mengenai pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan. Setelah itu guru melakukan beberapa pertanyaan dan menampilkan video mengenai materi lalu siswa melakukan asosiasi tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan sesuai apa yang siswa tahu.

Pertanyaan berupa

Guru :disini ada yang tahu apa saja macam pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan ?

Perserta didik : menjawab dengan apa yang peserta didik tahu

Guru : ya, bapak bukakan video mengenai pemanfaatan waktu luang utnuk kesehatan, lalu adek adek melakukan analisa mengenai vidio yang bapak tampilan. Apa saja yang ada dalam video tersebut

Peserta didik : melakukan analisa mengenai pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.

Setelah menjawab pertanyaan dan melakukan analisa , guru mempersilahkan peserta didik untuk maju kedepan mempresentasikan apa yang didapat dari video tersebut.

Elaborasi

Guru memberikanpenjelasan kepada peserta didik mengenai materi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan beberpa slide yang ditampilkan.

Materi yang disampaikan berupa :

Kemajuan teknologi di berbagai bidang memang membawa sejuta manfaat untuk kehidupan sehari-hari kita. Sebagai manusia yang hidup di jaman modern, kita terbiasa hidup praktis dansangat bergantung pada teknologi. Aktifitas yang kita lakukan semakin sederhana dan ringan dengan bantuan berbagai alat dan teknologi. Namun, pernahkan anda berfikir apa dampak negatif yang dapat timbul? Ternyata di era modern ini telah banyak muncul berbagai masalah kesehatan terkait dengan kurangnya gerakan atau olah tubuh dan rentan stress.

Terkait dengan resiko yang muncul, maka ada baiknya mulai sekarang kita belajar untuk memanfaatkan waktu luang untuk mengembalikan pola sehat hidup kita.

Berikut ini adalah beberapa poin penting dalam melaksimalkan pemanfaatan waktu luang anda untuk kesehatan, yaitu :

1. rekreasi

Rekreasi berarti kesukaan atau kesenangan. Rekreasi merupakan kegiatan untuk menyegarkan pikiran setelah lelah berkerja atau belajar. Berbagai kegiatan rekreasi antara lain darmawisata ke air terjun, kebun binatang, pantai, museum dll

tujuan rekreasi :

a. menikmati keindahan alam
b. menyegarkan pikiran
c. merasakan kesegarann jasmani maupun rohani, dll

dengan adanya rekreasi, maka kesehatan jasmani maupun rohani akan kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan atau tugas sehari-hari dengan pikiran jernih dan tenaga baru.

2. istirahat

Istirahat adalahmengurangiaktivitasotot, meringankanketeganganpikiran, danmenentramkanrohani, istirahatdapatdipenuhidenganberbagaimacamcara, misalnyamendengarkan radio, menontontelivisi, ngobrolsesamateman,tiduran, menontonpertandinagn/perlombaan, membacabukubacaan, dansebagainya.

Ada beberapa guna istirahat, di antaranya adalah :

a. melepaskan lelah
b. memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru
c. menambah kesegaran dan kekuatan
d. memperpanjang umur sel – sel tubuh

Waktu dan lamanya istirahat dalam waktu satu hari, dengan rincian sebagai berikut :

a. diantaranya jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang 10 menit istirahat 10-16 menit)
b. siang hari waktu istirahat 15 – 20 menit, sebelum makan siang dan sesudah makan 30 – 60 menit
c. sore hari sebelum makan 60 menit dan sesudah makan 60 menit
d. malam hari sebelum tidur 60 menit

Manfaat istirahat :

a. menambah kesegaran dan kekuatan
b. melepaskan lelah dan penat
c. memperpanjang umur sel- sel tubu

Akibat kurang istirahat :

a. otot-otot sakit
b. sukar tidur
c. kelelahan dan lama- kelamaan menjadi sakit
d. gampang terserang penyakit

untuk itu istirahat istirahat dibutuhkan oleh tubuh dan pikirn kita dengan istirahat yang cukup semua kegiatan dapat berjalan lancar.

3. Tidur

Tidur adalah cara yang paling baik untuk memanfaatkan waktu luang. Tiduryang baik pada malam hari adalah sekitar6-8 jam. Bila kurang tidur maka kesehatan tubuh kita akan terganggu. Gejala-gejalaumumdarikurangtidurantaralain :Kelopakmatasayu, pucat,mukasuramdanjugapucat, badanlemah, kurangkegairahandalam bekerja ataupun belajar, malasdan lain – lain.Tiduradalahcara yang paling baikuntukmendapatkanistirahat.

Apabila sulit tidur ada beberapa usaha agar dapat tidur dengan baik:

a. tidur dalam satu kamar yang tidak terlalu sesak dengan barang – barang dan tidak pula terlalu penuh
b. keadaan didalam kamar seharusnya rapi dan bersih
c. perasaan yang tenang dengan berusaha menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah
d. ventilasi yang baik
e. kamar jangan terlalu panas

4. gerak badan atau olahraga

Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh. Tubuh orang yang bekerja berat dengan pikiran, dan sedikit menggerakkan tubuhnya, akan membuat gangguan penyakit tertentu. Dalam kegiatan sehari-hari, kadang anda disibukkan dengan berbagai aktivitas pekerjaan.Kesibukan tersebut membuat anda tidak sempat berolahraga.Padahal berolahraga sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh. Dengan tubuh yang sehat anda dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik. Kesibukan dalam beraktivitas memang menjadi alasan bagi sebagian orang untuk tidak berolahraga.Namun, jika memiliki waktu luang, alangkah baiknya jika diisi dengan melakukan olahraga.Olahraga yang dilakukan dapat disesuaikan dengan hobi.Misalnya, berenang, joging, bersepeda, jalan sehat, atau olahraga jenis permainan.Berikut ini beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang.

1. JalanSehat

Olahraga ini sangat mudah dilakukan.Selain murah, jalan sehat efektif untuk semua usia.Jalan sehat sangat dianjurkan bagi orang yang memiliki berat badan berlebih.Olahraga ini sangat baik untuk kesehatan jantung.Dengan melakukan jalan sehat secara rutin antara 4–5 kali dalam seminggu selama 30–60 menit dapat menurunkan risiko penyakit jantung.Jika diimbangi dengan pola makan yang baik dan sehat, jalan sehat dapat menurunkan berat badan dengan baik.

2. Joging

Sama halnya dengan jalan sehat, joging juga termasuk jenis olahraga yang murah meriah. Melakukan jogging secara teratu rmemberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan lainnya. Joging juga memberikan kesenangan secara fisik dan mental. Joging memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan secara keseluruhan.Manfaatdari jogging antara lain sebagai berikut.

- Membuat jantung kuat serta memperlancar peredaran darah dan pernapasan.
- Mempercepat system pencernaan dan membantu menyingkirkan masalah pencernaan.
- Menetralkan depresi.
- Meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif.
- Membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan.
- Meningkatkan selera makan.
- Joging mengencangkan otot kaki, paha, dan punggung.
- Membuat tidur lebih nyenyak.

3. Bersepeda

Bersepeda juga merupakan salah satu pilihan jenis olahraga yang dapat dilakukan dalam mengisi waktu luang. Jika Anda senang olahraga dengan bersepeda, ada beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya keselamatan.

4. Olahraga Renang

Berenang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dengan berenang, seluruh tubuh bergerak dan melibatkan otot-otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, pantat dan paha. Berenang yang memenuhi syarat kesehatan dan keamanan, termasuk sebagai olahraga aerobik yang akan membuat paru-paru sehat dan melenturkan sendi terutama di bagian leher, bahu, dan pinggul.

Renang juga baik bagi orang yang kelebihan berat badan, hamil, lanjut usia, atau penderita arthritis. Ketika berenang, seluruh berat badan ditahan air atau mengapung sehingga sendi-sendi tubuh tidak terlalu berat menopang badan. Dengan renang, tubuh akan terlatih menggunakan pernapasan secara efisien. Tubuh akan membakar sekurang-kurangnya 275 kalori perjam, setara dengan bersepeda dan jalan cepat.

manfaat olahraga terhadap tubuh antara lain sebagai berikut :

a. Otot- otot tubuh baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
b. Pertumbuhan dan perkembangan bagian – bagian badan yang harmonis.
c. Memperbaiki otot – otot usus sehingga gerakan paristaltik usus teratur dengan baik, serta menghilangkan sembelit.
d. Memperbaiki sisrkulasi darah.
e. Melancarkan sistem pernafasan sehingga paru jadi sehat dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
f. Pembakaran hidrat arang dan lemak denagn baik, sehingga nafsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
g. pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik
h. Sebagia variasi serta rekreasi yang akikibatnya secara tidak langsung tercemin dalam air muka yang cerah dan banyak tersenyum, dll.

Konfirmasi

Setelah guru menerangkan , lalu guru memberikan kuis kepada peserta didik berupa beberapa pertanyaan mengenai materi yang sudah disampaikan.

Pertanyaan berupa :

1. Apa pengertian dari waktu luang yang bermanfaat dan mampu memberikan kesehatan?
2. sebutkan macam-macam kegiatan yang dilakukan saat pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan beserta penjelasannya
3. Apa saja pengaruh yang ditimbulkan karena kurang istirahat
4. Apa saja manfaat istirahat

C. Penutup

1. Evaluasi

Setelah guru melakukan pembelajaran, menyampaikan materi dan memberikan kuis kepada peserta didik, guru mengevaluasi kegiatan berupa pertanyaan kepada siswa mengenai pemahaman siswa terhadap materi. Apakah perserta didik sudah paham atau apa yang masih bingung perlu ditanyakan kembali kepada guru. Guru melakukan pengulangan lagi berupa kesimpulan materi dan memberikan tugas kepada peserta didik.

2. Doa

Doa penutup perlu dilakukan agar ilmu yang disampaikan guru dan ilmu yang didapat peserta didik dapat bermanfaat.

Penilaian Hasil Belajar

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI

No	**Aspek Yang Dinilai**	SKOR			Jumlah
		1	**2**	**3**	
1. 2. 3. 4.	Apa pengertian dari waktu luang yang bermanfaat dan mampu memberikan kesehatan? sebutkan macam-macam kegiatan yang dilakukan saat pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan beserta penjelasannya Apa saja pengaruh yang ditimbulkan karena kurang istirahat Apa saja manfaat istirahat				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan kriteria maksimal

Skor 2, jika dapat menyebutkan beberapa kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan satu kriteria

$$\textbf{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\textbf{JUMLAH SKOR}}{\textbf{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM KEBUGARAN JASMANI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerja sama			
2	Percaya Diri			
3	Disiplin			
	Jumlah nilai afektif/sikap			

Kriteria Penilaian :

Skor 3 jika kerja sama, percaya diri dan disiplin saat mengikuti pembelajaran dengan baik

Skor 2 jika kerjasama dan percaya diri baik akan tetapi kurang disiplin saat proses pembelajaran

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan kerjasama dengan teman dalam satu kelompok

Mengetahui Guru Pembimbing

(Primadi Pamungkas, S.Pd)

Mengetahui Praktikkan

(Ade Prasetyo)

13601241125

RPP KESEHATAN

Dosen pembimbing mikro : Sismadiyanto, M.Pd

Oleh

Ade Prasetyo (13601241125)

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2016