

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP NEGERI 9 MAGELANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX/I
Tahun Pelajaran : 2013/ 2014

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.

2.2. Mempraktikkan latihan kekuatan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.

C. Indikator

Kognisi

- Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan daya tahan otot bagian atas dan juga daya tahan otot bagian bawah.

Psikomotor

- Melakukan latihan kekuatan daya tahan otot lengan dada, dan bahu
- Melakukan latihan kekuatan daya tahan otot paha dan kaki

Afeksi

- Menunjukkan sifat percaya diri, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

D. Alokasi Waktu

2 x 40 menit

E. Tujuan Pembelajaran Khusus

- Siswa dapat mengetahui macam-macam latihan daya tahan otot bagian atas maupun otot bagian bawah
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan daya tahan otot paha dan kaki
- Siswa dapat menunjukkan sifat percaya diri, disiplin, tanggung jawab dan dapat bekerjasama dengan teman.

F. Materi Pembelajaran

Squat Thrust





- Latihan otot bagian atas
- Latihan otot bagian bawah

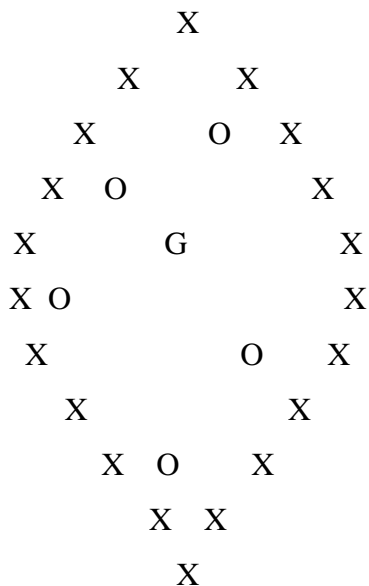
G. Metode Pembelajaran

Metode : Demotrasi, latihan

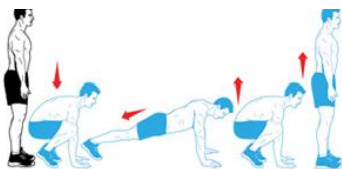
Pendekatan : Keseluruhan

Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Keterangan
1	<p style="text-align: center;">X X X X XXXX X X X X XXXX XXXXXXXXXX G</p>    	<p>Pendahuluan (20 menit)</p> <p>Siswa disiapkan, dibariskan 3 bershaf, berhitung, berdoa, pemanasan lalu dilanjutkan dengan apersepsi</p> <p>Pemanasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari memutari lapangan 2. Menggerakkan kepala ke arah samping kanan, kiri, atas dan bawah. 3. Tangan kanan ditekuk ke samping kiri dan tangan kiri menahan, dilakukan juga pada tangan kiri. 4. Tangan kanan ditekuk ke belakang kepala, tangan kiri memegangi dan ditarik pelan-pelan, dilakukan juga pada tangan kiri 5. Meregangkan kaki dengan gerakan kaki ditekuk de depan, atas, dan belakang dan kedua tangan memegangi kaki. 	<p>G = guru X = siswa</p>



2



6. Kaki kanan ditarik ke depan, lutut ditekuk, kaki kiri lurus ke belakang, kedua tangan menumpu pada lutut kaki kanan, badan dicondongkan ke depan dilakukan juga sebaliknya.

7. Kedua kaki dibuka agak lebar, kedua tangan bertumpu di lutut, kaki agak ditekuk, badan dicondongkan ke kanan, kiri dan bawah.

Pemanasan permainan :

Permainan intang beralih :

- Sisa membuat lingkaran besar
- Siswa bergerak berputar
- Apabila guru mengatakan 5, maka pada setiap simpai yang ada harus di masuki oleh 5 anak, tidak boleh kurang maupun lebih.
- Siswa yang tidak mendapat simpai maupun jumlahnya tidak pas maka mendapat hukuman.

G = guru

X = siswa

O = simpai

Inti (45 menit)

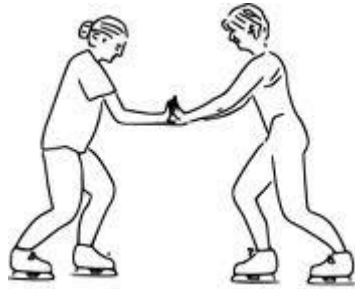
Eksplorasi :

Siswa disuruh melakukan squat thrust sebanyak 8 kali, sesuai dengan pengetahuan maupun kemampuan siswa

Elaborasi :

Pertanyaan :

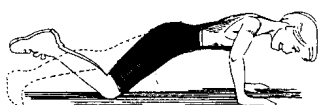
- Apakah macam-macam latihan daya tahan otot agian atas ?



G

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



- Apakah macam-macam latihan daya tahan otot bagian atas ?

Latihan :

A. Otot bagian atas

a. Saling mendorong telapak tangan

- Siswa saling berhadapan dan berpasangan
- Siswa saling menempelkan kedua telapak tangan terhadap pasangannya.
- Siswa berlomba saling mendorong pasangannya.

b. Saling mendorong bahu


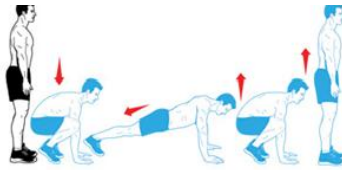
- Siswa saling berhadapan dan berpasangan
- Siswa menempelkan kedua telapak tangan pada bagian bahu terhadap pasangannya.
- Siswa berlomba saling mendorong pasangannya.

c. Bertumpu pada lutut dan tangan

- Siswa mengambil posisi push up dengan bertumpu pada lutut dan telapak tangan
- Siswa menahan tubuh dengan lutut dan telapak tangan selama beberapa detik.

d. Bertumpu pada ujung kaki dan tangan

- Siswa mengambil posisi push up dengan bertumpu pada ujung kaki dan telapak tangan
- Siswa menahan tubuh dengan

	<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p>  	<p>ujung kaki dan telapak tangan selama beberapa detik.</p> <p>B. Otot bagian bawah</p> <p>a. Sisa melakukan gerakan menekuk kaki kemudian meluruskan kembali.</p> <p>b. Naik turun bangku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan naik turun tangga dengan satu-persatu kaki • Gerakan kaki sesuai dengan irama hitungan <p>c. Naik turun tangga 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa meakukan gerakan naik turun tangga dengan dua kaki sekaligus • Gerakan kaki sesuai dengan irama hitungan <p>Konfirmasi : Siswa meakukan rangkaian squat thrust dengan urutan atihan yang sudh di ajarkan.</p> <p>Gerakan squat thrust :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri dengan kaki di buka selebar bahu. b. Jongkok sambil menumpukkan kedua lengan dilantai. c. Pandangan kearah depan. d. Lemparkan kaki kebelakang sampai lurus dengan sikap badan terungkap dalam keadaan terangkat. e. Dengan serentak, kedua kaki 	
--	--	---	--

3	<p style="text-align: center;"> X X X X XXXX X X X X XXXX XXXXXXXXXX G </p>	<p>ditarik kedalam, kemudian kembali jongkok diri dengan menumpukkan dengan tangan.</p> <p>f. Melompat keatas kemudian kembali berdiri sepweri sikap awal..</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa meakukan rangkaian gerakan squat thrust selama 1 menit</p> <p>Penutup (15 menit)</p> <p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa kembali dibariskan menjadi 3 shaf, dan kemudiam melakukan penguluran. • Siswa kembali dibariskan • Berhitung • Berdo'a • dibubarkan 	<p>G = guru X = siswa</p>
---	--	--	-------------------------------

Alat dan Sumber Belajar

a. Alat

- Peluit
- Stopwatch
- Simpai

b. Sumber Belajar

- Sutrisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV. PUTRA NUGRAHA.
- Alimashar Mohammad, Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta : SWADAYA MURNI
- <http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>

**Penilaian
Teknik Penilaian**

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :

Siswa melakukan rangkaian latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan empat.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afektif) :

Siswa melakukan rangkaian latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah.

, siswa menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, percaya diri dan tanggung jawab.

Keterangan :

siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan tiga.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/embedded (kognitif):

Jawab secara ringkas atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan empat.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Jumlah skor maksimal

Rubrik Penilaian

Unjuk kerja rangkaian latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah. (Psikomotor)

Nilai		Jenis kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
91 – 100	Sangat baik	>= 46	>= 35
81 – 90	Baik	36 – 45	26 - 34
76 – 80	Sedang	26 – 35	17 - 25
70 – 75	Kurang	16 -25	8 -24
60 – 69	Sangat kurang	0 – 16	0 - 7

$$\text{Nilai unjuk kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Rubrik Penilaian

Perilaku dalam melakukan latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah. (Afektif)

No	Perilaku/Sikap yang diharapkan muncul	Skor		
		1	2	3
1.	Tanggung jawab			
2.	Kerjasama			
3.	Percaya diri			
4.	Disiplin			
JUMLAH				
Skor Maksimal: 12				

Kriteria Skor; 1= kurang, 2= cukup, 3= baik,

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Rubrik penilaian

Pemahaman konsep gerak dalam latihan daya tahan anggota badan bagian atas dan anggota badan bagian bawah. (Kognitif)

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Apakah macam-macam latihan daya tahan anggota tubuh bagian atas?				
2.	Apakah macam-macam latihan daya tahan anggota tubuh bagian bawah?				
	Jumlah				
	Skor maksimal = 8				

Nilai 4 apabila jawaban lengkap dan benar

Nilai 3 apabila jawaban kurang lengkap dan benar

Nilai 2 apabila jawaban tidak lengkap dan benar

Nilai 1 apabila jawaban salah

$$\text{Nilai kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11							
dst							
Nilai Rata-rata							

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

Magelang, 3 September 2013

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Endarto

NIP. 1957121301984031005

Tuhidin

NIM. 10601244221