**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 4 Wates

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VIII (Ganjil )

**Tahun Pelajaran** : 2013-2014

**Standar Kompetensi\***

9. Mempraktikan tes kebugaran jasmani secara sederhana

**Kompetensi Dasar**

9.1 Mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana

9.2 Melakukan iterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

a. Siswa dapat melakukan tes daya tahan paru

b. Siswa dapat Mencocokan hasil tes menjadi dasar acuan

* **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**B. Materi Pembelajaran**

Pengembangan/Kebugaran jasmani

**C.** **Metode Pembelajaran**

* Pertemuan 1 = penugasan
* Pertemuan 2 = resiprokal/timbal-balik

**D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**Pertemuan 1-2 (2 x 40 menit)**

1. **Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

* Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
* Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

1. **Kegiatan Inti (45 menit)**
   * ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

* + Melakukan tes lari jarak 1,6 Km secara kelompok
  + ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

* + Mengetahui bentuk –bentuk tes lari jarak 1,6 Km
  + Mencocokan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)
  + Mengetahui cara-cara Mencocokan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)
  + ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

* + Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
  + Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**3. Kegiatan Penutup (20 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

* + bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
  + melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
  + memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
  + merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

**E. Sumber Belajar**

* Ruang terbuka yang datar dan aman
* Buku teks
* Buku referensi, ***, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII***,

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk**  **Instrumen** | **Contoh**  **Instrumen** |
| **Aspek Psikomotor**   * Melakukan tes lari jarak 1,6 Km   **Aspek Kognitif**   * Mengetahui bentuk tes lari jarak 1,6 Km   **Aspek Afektif**   * Nilai kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri   **Aspek Psikomotor**   * Mencocokan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)   **Aspek Kognitif**   * Mengetahui cara-cara Mencocokan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)   **Aspek Afektif**   * Nilai kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri | Tes praktik  (Kinerja)    Tes tertulis  Tes  observasi  Tes praktik  (Kinerja)    Tes tertulis  Tes  observasi | Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi  Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi | Lakukan tes lari jarak 1,6 km  Nilai kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri  Lakukan pencocokan hasil tes pada tabel  Jelaskan cara mencocokan hasil tes pada tabel yang menjadi acuan !.  .  Nilai kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri |

Wates , 1 September 2013

Mahasiswa

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Supardi, S.Pd Adista hadma putra

NIP.1960016198103 1 006 NIM . 10601241081