**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 tertulisTesobservasiTes praktik(Kinerja) Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan tes lari jarak 1,6 kmNilai kejujuran, tanggung jawab dan percaya diriLakukan pencocokan hasil tes pada tabelJelaskan 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