**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Jetis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Materi Pokok : Kesehatan Olahraga (Pencegahan Penyakit Melalui Aktivitas Fisik)

Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

1. **Kompetensi Dasar**
   1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
   2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihanan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang

3.10Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan

4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan

1. **Indikator**
2. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa mengetahui kebugaran diri
3. Mau menerima dan mengikuti apa yang diajarkan oleh guru
4. Tertib, taat aturan, tepat waktu
5. Mengetahui jenis-jenis aktivitas fisik yang berdampak baik pada kesehatan
6. Mengetahui jenis-jenis penyakit yang diakibatkan oleh kekurangan gerak
7. **Tujuan Pembelajaran**
8. Siswa memahami jenis-jenis aktivitas fisik yang bermanfaat
9. Siswa memahami ragam penyakit yang disebabkan kurang gerak

* **Karakter siswa yang diharapkan :** Tanggung jawab ( *responsibility* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

Kejujuran ( *Honestly* )

1. **Materi Pembelajaran**

***Pencegahan Penyakit Melalui Aktivitas Fisik***

1. Ragam / jenis aktivitas
2. Ragam / jenis penyakit
3. Hubungan aktivitas dengan penyakit
4. **Metode Pembelajaran**
5. Demontrasi
6. Cakupan
7. Bagian dan keseluruhan
8. Saling menilai sesama teman
9. **Alat dan Sumber Belajar**
10. **Alat Pembelajaran :**
    * + - Ruang kelas
        - LCD
        - PPT
        - Lembar penilaian
11. **Sumber Pembelajaran**
    * + - Media cetak
          * Buku Pendidikan Jasmani SMA Kelas X
        - Media elektronik

* Proyektor
  + - * Media internet
* www.google.com

1. **Langkah-langkah Pembelajaran**

**Kegiatan Pendahuluan**

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

* + Siswa dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi tentang materi pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik.
  + Guru menjelaskan melalui proyektor menggunakan PPT

Olahraga merupakan kebutuhan manusia. Dengan olah raga akan meningkatkan kebugaran, daya tahan, mencegah timbulnya penyakit jantung, khususnya penyakit jantung koroner. Akan tetapi jika teknik,cara,frekuensi,jenis dan dosis olah raga yang dilakukan salah malah akan merugikan kesehatan bahkan bisa berakibat fatal.

* + Motivasi : siswa diberikan motivasi tentang guna bergerak aktif serta diberi sedikit penjelasan tentang apa yang dimaksud dengan pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik itu sendiri.
  + Penjelasan tujuan & mekanisme pembelajaran.

**Kegiatan Inti**

**Mengamati**

* Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya.

**Menanya**

* Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.

**Eksplorasi**

* Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
* Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurang gerak.
* Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah.

**Mengasosiasi**

* Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
* Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

**Mengkomunikasikan**

* Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

**Kegiatan Penutup**

* + - * Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik.
      * Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk materi selanjutnya.
      * Siswa dipimpin untuk berdoa

1. **Penilaian**

**Teknik dan Bentuk Penilaian**

**Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Peragakan gambar atau foto-foto tentang pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan menganalisis permasalahan makanan dan minuman (penilaian proses).

* Contoh penilaian proses pendidikan kesehatan (Penilaian diskusi dan simulasi)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Sikap Awal | | | | | Peragaan | | | | | Sikap Akhir | | | | | Jml | Nilai Proses | Nilai Akhir |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dsb |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Aspek Sikap Yang Dinilai | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Kerjasama | | | Kejujuran | | | Menghargai | | | Semangat | | | Percaya diri | | | Sportivitas | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik dengan metode resiprokal :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Butir-butir Pertanyaan | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Soal No.1 | | | Soal No.2 | | | Soal No.3 | | |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 10** | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Contoh Butir Pertanyaan**

|  |  |
| --- | --- |
| No | Butir Pertanyaan |
| 1. | Jelaskan dampak dari kurang gerak! |
| 2. | Jelaskan efek dari duduk terlalu lama! |
| 3. | Jelaskan cara melakukan aktivitas fisik (olahraga jalan kaki) agar terjaga kesehatannya! |

**Kunci Jawaban Soal Uraian :**

1. Dampak jangka panjang akan sangat buruk, dikarenakan mengundang munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Akibatnya tubuh menjadi gemuk (obesitas), kemudian biasanya diikuti oleh penyakit *diabetes melitus* (kencing manis), jantung, tekanan darah tinggi, *stroke*, *rhematoid arthritis* (rematik), kadar kolesterol dalam darah meningkat, *trigliserida* meningkat dan seterusnya.

2. Tubuh mulai mematikan fungsi-fungsi pada level metabolisme. Saat otot, terutama otot-otot besar untuk bergerak seperti kaki - menjadi tidak bergerak, sirkulasi akan melambat dan tubuh akan membakar kalori lebih sedikit. Membahayakan kesehatan postur dan tulang belakang. Enzim-enzim yang bertanggung jawab memecah *trigeliserida* (sejenis lemak) mulai tak aktif. Semakin lama duduk, semakin menurun aktivitas enzim hingga 50 persen. Kegiatan olahraga 30 menit di klub kebugaran tidak cukup untuk melawan dampak buruk akibat duduk 8-10 jam.

3. *Brisk walking*, berjalan dengan kecepatan 4 - 5 km / jam. Berjalan kaki selama empat jam dalam seminggu ditambah naik turun tangga atau berkebun dan seterusnya (membakar 2000 kal). Frekuensi 3 - 5 kali seminggu, boleh pagi (jam 6) atau sore hari. Kalau tiga kali dalam seminggu: senin, rabu, jumat atau selasa, kamis , sabtu (selang hari). Kalau lima kali : senin, rabu, kamis, sabtu dan minggu. Setiap kali melakukan latihan ada fase istirahat, kemudian memulai latihan lagi. Jika terlalu lelah, dibatasi sampai hampir terengah-engah. Setiap kali melakukan 20 - 60 menit. Khusus bagi yang sibuk 20 menit saja cukup. Sebelumnya lakukan gerakan pemanasan selama 5 menit.

**Rekapitulasi Penilaian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | Jumlah | Nilai Akhir | Kriteria |
| Psikomotor | Afektif | Kognitif |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Nilai Rata-rata** | |  |  |  |  |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----------------------------------------

Tiga Aspek Penilaian

**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%

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,  Guru Mata Pelajaran | Jetis, 16 September 2013  Mahasiswa PPL |
| Much. Kasmadi, S.Pd  NIP. 19690109 200701 1 1009 | Renindya Titis Juanita  NIM . 10601241109 |