

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 TUREN
Nama Guru	: RIZKI SYAHRUL MUBAROK
Mapel	: PJOK
Fase/Kelas/ Smt	: D/VII/I
Materi	: KEBUGARAN JASMANI
Alokasi Waktu	: 2 X 2 JP

A. IDENTIFIKASI

1. Peserta Didik:

Kesiapan fisik: peserta didik sudah menggunakan pakaian olahraga lengkap (kaos olahraga, training dan sepatu), sudah melakukan pemanasan sebelum olahraga, dan membawa botol minum.

Kesiapan mental: peserta didik menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan mereka siap mengikuti instruksi serta bimbingan dari guru dengan sikap aktif dan positif.

Kesiapan Kognitif: peserta didik telah diberikan materi kebugaran jasmani pada pertemuan sebelumnya.

Kesiapan Sosial: peserta didik menunjukkan sikap mampu berinteraksi dengan temannya dalam aktivitas berkelompok, dan kemampuan menghargai dan toleransi terhadap kemampuan fisik temannya.

Kesiapan emosional: peserta didik menunjukkan sikap mampu mengontrol emosi dan sikap percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

2. Materi Pelajaran: Kebugaran Jasmani

3. Dimensi Profil Lulusan:

- Keimaman dan ketaqwaan terhadap tuhan yang Maha Esa
- Penalaran Kritis
- Kolaborasi
- Kesehatan
- Komunikasi

B. DESAIN PEMBELAJARAN

- **Capaian Pembelajaran:**

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

- **Lintas Disiplin Ilmu:** Mapel IPA

- **Tujuan Pembelajaran:**

- Peserta didik mampu menganalisis keterampilan gerak kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik mampu mengintegrasikan keterampilan gerak kebugaran jasmani dalam berbagai gerak dengan tepat.

- **Topik Pembelajaran:** Melatih kekuatan lengan, kaki dan punggung.

- **Praktek Pedagogis:** Pembelajaran menggunakan pendekatan Deep Learning dan metode PBL (*Problem Based Learning*).

- **Kemitraan Pembelajaran:** Guru Mapel IPA.

- **Lingkungan Pembelajaran:** Kondisi lapangan sekolah mendukung dan aman untuk pelaksanaan pembelajaran PJOK. Permukaan lapangan rata, tidak berlubang, dan terbuat dari bahan yang tidak licin sehingga meminimalkan risiko cedera saat melakukan pembelajaran Kebugaran Jasmani. Sekitar lapangan dipenuhi dengan pohon yang bisa menjadi pemasok oksigen yang baik bagi kesehatan peserta didik. Seluruh area pembelajaran diawasi dengan baik oleh guru PJOK dan dilengkapi dengan prosedur keselamatan, seperti dekatnya dengan UKS. Serta kondisi yang lapangan yang nyaman, bersih, dan aman dapat mendukung kegiatan pembelajaran olahraga yang aktif, menyenangkan, dan produktif.
- **Pemanfaatan Digital:** Video edukasi dari YouTube tentang sakit punggung dan cedera otot, simulasi interaktif sederhana tentang gaya, artikel online untuk referensi tambahan, dan platform kuis daring untuk asesmen formatif.

C. PENGALAMAN BELAJAR

Langkah-langkah pembelajaran (**Kegiatan pembelajaran berbasis mindful (berkesadaran), meaningful (bermakna), dan joyful (menyenangkan)**)

- **Kegiatan Awal** (Berkesan dan Bermakna)
 - **Orientasi:** Guru mengucapkan salam, memimpin doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
 - **Apresepsi:** Guru meminta peserta didik memperhatikan gambar yang sudah disiapkan oleh guru. Lalu Guru bertanya: "Gambar apa yang ada dalam poster ini, apa penyebab terjadinya cedera seperti pada gambar tersebut?" atau "Bagaimana cara melatih agar tidak mudah cedera dan tetap bugar?"
 - **Motivasi:** Guru menjelaskan bahwa semua manusia yang hidup memerlukan ilmu kebugaran jasmani dalam kehidupan.". Memahami dan mempraktikkannya dalam kehidupan akan menjadi modal utama dalam beraktivitas, berkarya dan menjalani hari-hari dengan semangat. Kebugaran jasmani merupakan investasi kesehatan di masa tua nanti.
 - **Penyampaian Tujuan Pembelajaran:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini, yaitu peserta didik mampu menganalisis dan mengintegrasikan keterampilan gerak kebugaran jasmani dengan tepat.
 - **Asesmen Awal:** Guru meminta peserta didik menyebutkan contoh-contoh bagaimana cara meningkatkan kebugaran tubuh dalam kegiatan sehari-hari.
- **Kegiatan Inti** (**Memahami, Mengaplikasikan dan Merefleksi**)
 - **Pengalaman belajar 1 Memahami (Berkesadaran, Bermakna)**
 - 1) **Orientasi Siswa Pada Masalah**
Guru menyampaikan memperlihatkan gambar atau menyampaikan masalah kurangnya tingkat kebugaran peserta didik sehingga menyebabkan gangguan pada proses belajar seperti: lebih mudah lelah, kurang fokus dalam belajar, dan lebih rentan terhadap penyakit.
 - 2) **Mengorganisasi Siswa Untuk Belajar**
 - Dalam satu kelas dibagi menjadi 8 kelompok yang beranggotakan 4 anak.
 - Setiap kelompok diminta mencari informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, dll).
 - **Pengalaman belajar 2 Mengaplikasikan (Bermakna, Menggembirakan)**
 - 3) **Membimbing Penyelidikan Individu/Kelompok**
Guru membimbing siswa dalam mencari data:
 - Peserta didik melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik dengan dipimpin teman sejawat.

- Melakukan pengukuran kebugaran sederhana (lari 12 menit, push up, sit up, dll).
 - Mencatat hasil dan menganalisis tingkat kebugaran masing-masing menggunakan tabel TKJI yang telah disediakan.
- 4) Mengembangkan dan Menyajikan Hasil**
Setiap kelompok mempresentasikan hasil menggunakan tabel TKJI:
- Peserta didik melakukan analisis dan menyimpulkan hasil dengan tabel TKJI yang telah diberikan.
 - Perwakilan kelompok melakukan presentasi di depan kelas dari hasil tes TKJI yang dilakukan.
- Pengalaman belajar 3 Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna)
- 5) Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah**
Setiap kelompok melakukan analisis:
- Hasil tes TKJI yang telah dilakukan bersama teman satu kelompoknya
 - Mengidentifikasi kegiatan apa yang dilakukan sehingga mendapatkan skor TKJI tersebut
 - Penyebab rendah/tingginya tes kebugaran yang di dapatkan.
 - Peserta didik membuat kesimpulan apa yang harus dilakukan dan harus di hindari supaya kebugaran jasmaninya tetap terjaga.
- **Kegiatan Penutup (Berkesadaran)**
 - Guru memberikan penguatan materi dan menekankan pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik.
 - Guru dan peserta didik melakukan refleksi atas pembelajaran kebugaran jasmani yang telah dilakukan.
 - Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya (misalnya, lari cepat dalam atletik).
 - Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

D. ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Asesmen Awal Pembelajaran**
 - Metode: Pertanyaan Lisan dan Observasi.
 - Bentuk: Guru mengajukan pertanyaan singkat di awal pembelajaran untuk mengidentifikasi pengetahuan awal peserta didik mengenai Kebugaran Jasmani.
 - Contoh Pertanyaan:
 - o Bagaimana cara kalian agar bisa tetap bugar?
 - o Berikan contoh kegiatan sehari-hari yang menggunakan unsur-unsur kebugaran jasmani!
- **Asesmen Proses Pembelajaran**
 - Metode: Observasi (saat aktivitas kebugaran jasmani), dan Penilaian Kinerja (presentasi kelompok).
 - Bentuk: Peserta didik melakukan observasi terhadap kegiatan kebugaran jasmani dengan metode *peer teaching*. Sedangkan guru menilai proses dan hasil presentasi kelompok.
 - Soal Asesmen Proses (Contoh Soal Diskusi Kelompok dan Lembar Kerja):
 - 1) Peserta didik melakukan gerakan push-up
 - Pertanyaan:
 - Bagaimana melakukan push-up yang baik dan benar? Jelaskan!
 - Berapa banyak temanmu melakukan push-up dalam 30 detik?
 - Otot apa yang dominan dilatih dengan rutin melakukan push-up?

- 2) Peserta didik melakukan gerakan back-up
 - Bagaimana melakukan back-up yang baik dan benar? Jelaskan!
 - Berapa banyak temanmu melakukan back-up dalam 30 detik?
 - Otot apa yang dominan dilatih dengan rutin melakukan back-up?
 - 3) Peserta didik melakukan gerakan sit-up
 - Bagaimana melakukan sit-up yang baik dan benar? Jelaskan!
 - Berapa banyak temanmu melakukan sit-up dalam 30 detik?
 - Otot apa yang dominan dilatih dengan rutin melakukan sit-up?
 - 4) Peserta didik melakukan naik turun tangga
 - Bagaimana melakukan naik turun tangga yang baik dan benar? Jelaskan!
 - Berapa banyak temanmu melakukan naik turun tangga dalam 30 detik?
 - Otot apa yang dominan dilatih dengan rutin melakukan naik turun tangga?
- **Asesmen Akhir Pembelajaran**
 - Metode: Tes Tertulis (Uraian).
 - Soal Asesmen Akhir (Uraian):
 - 1) Jelaskan mengapa setiap orang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda sesuai dengan aktivitasnya sehari-hari! Berikan contohnya!
 - 2) Bagaimana cara merancang program latihan kebugaran jasmani yang efektif untuk pelajar SMP? Jelaskan minimal 3 komponen penting yang harus diperhatikan!
 - 3) Analisislah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di sekolah!
 - 4) Jika kamu hanya memiliki waktu 15 menit sehari, bagaimana kamu menyusun latihan kebugaran jasmani yang efektif? Jelaskan alasannya!
 - 5) Coba bandingkan manfaat latihan daya tahan jantung dan paru dengan latihan kekuatan otot. Manakah yang lebih penting untuk kesehatan jangka panjang? Jelaskan pendapatmu!

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Turen

Malang, 12 Juli 2025
Guru PJOK,

LILIK NISWATIN F., S.Pd., M.Pd.
NIP. 196706281990122001

RIZKI SYAHRUL M., S.Pd.
NIPPPK. 199501232024211016

Lampiran 1. Asesmen Proses Pembelajaran

RUBRIK PENILAIAN PRESENTASI PESERTA DIDIK

Aspek yang Dinilai	Skor 5 (Sangat Baik)	Skor 4 (Baik)	Skor 3 (Cukup)	Skor 2 (Kurang)	Skor 1 (Sangat Kurang)
Penguasaan Materi	Sangat menguasai, penjelasan jelas dan mendalam	Menguasai, penjelasan cukup jelas dan logis	Cukup menguasai, ada informasi yang kurang tepat	Kurang menguasai, banyak informasi tidak akurat	Tidak menguasai, penjelasan tidak nyambung
Penyampaian & Bahasa	Bahasa jelas, percaya diri, lancar, dan komunikatif	Cukup jelas dan lancar, sedikit ragu-ragu	Kurang lancar, penggunaan bahasa kurang tepat	Tidak lancar, sering ragu, suara tidak terdengar	Tidak komunikatif dan sulit dipahami
Media/Alat Bantu Presentasi	Media menarik, mendukung materi, kreatif	Media mendukung materi, cukup menarik	Media sederhana dan kurang menarik	Media kurang relevan dengan materi	Tidak menggunakan media
Kerja Sama Tim (jika berkelompok)	Sangat kompak dan berbagi tugas dengan baik	Kerja sama baik, namun kurang seimbang	Ada pembagian tugas, tapi kurang kompak	Salah satu anggota mendominasi atau pasif	Tidak ada kerja sama sama sekali
Ketepatan Waktu	Sesuai dengan waktu yang ditentukan (tepat waktu)	Melebihi sedikit dari waktu yang ditentukan	Terlalu cepat atau sedikit molor	Waktu terlalu jauh dari yang ditentukan	Tidak mengikuti instruksi waktu sama sekali

- Skor Akhir
- Total skor maksimal: 25 poin
- Konversi nilai:
- 23–25 = Sangat Baik (A)
 - 19–22 = Baik (B)
 - 15–18 = Cukup (C)
 - 10–14 = Kurang (D)
 - 5–9 = Sangat Kurang (E)

Lampiran 2. Asesmen Akhir Pembelajaran

Pertanyaan 1:

Jelaskan mengapa setiap orang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda sesuai dengan aktivitasnya sehari-hari! Berikan contohnya!

Jawaban:

Setiap orang memiliki kebutuhan kebugaran jasmani yang berbeda tergantung pada jenis aktivitasnya. Misalnya, atlet memerlukan tingkat kebugaran yang tinggi karena aktivitas fisik mereka berat, sementara pekerja kantor tetap memerlukan kebugaran untuk menjaga kesehatan, meskipun aktivitasnya tidak seberat atlet.

Pedoman Penilaian (Skor Maksimal: 10):

- Menjelaskan perbedaan kebutuhan kebugaran (4 poin)
- Memberikan contoh yang relevan (3 poin)
- Alasan logis dan runtut (3 poin)

Pertanyaan 2:

Bagaimana cara merancang program latihan kebugaran jasmani yang efektif untuk pelajar SMP? Jelaskan minimal 3 komponen penting yang harus diperhatikan!

Jawaban:

Program latihan harus mencakup:

1. **Tujuan latihan:** apakah untuk daya tahan, kekuatan, atau kelincahan.
2. **Frekuensi dan durasi latihan:** misalnya 3–4 kali seminggu selama 30–60 menit.
3. **Jenis latihan:** harus bervariasi, seperti lari, skipping, senam, agar tidak membosankan dan melatih semua unsur kebugaran.

Pedoman Penilaian (Skor Maksimal: 10):

- Menyebutkan dan menjelaskan 3 komponen penting (6 poin)
- Memberikan contoh atau rincian (2 poin)
- Menjelaskan secara runtut dan logis (2 poin)

Pertanyaan 3:

Analisislah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di sekolah!

Jawaban:

Kebugaran jasmani yang baik meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki konsentrasi, dan mengurangi stres. Siswa yang bugar lebih fokus dalam belajar dan memiliki stamina untuk mengikuti pelajaran sehingga prestasi belajarnya bisa meningkat.

Pedoman Penilaian (Skor Maksimal: 10):

- Menyebutkan minimal 2 hubungan kebugaran dengan prestasi (4 poin)
- Alasan ilmiah/logis yang mendukung (4 poin)
- Struktur penulisan jelas dan runtut (2 poin)

Pertanyaan 4:

Jika kamu hanya memiliki waktu 15 menit sehari, bagaimana kamu menyusun latihan kebugaran jasmani yang efektif? Jelaskan alasannya!

Jawaban:

Latihan bisa dilakukan dengan metode HIIT (High-Intensity Interval Training), seperti:

- 2 menit pemanasan
- 10 menit latihan intensif (squat, push-up, jumping jack, dll)
- 3 menit pendinginan

Metode ini efektif karena meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori dalam waktu singkat.

Pedoman Penilaian (Skor Maksimal: 10):

- Menyusun waktu latihan dengan logis (4 poin)
- Menjelaskan jenis latihan (3 poin)
- Menjelaskan alasan efektivitasnya (3 poin)

Pertanyaan 5:

Coba bandingkan manfaat latihan daya tahan jantung dan paru dengan latihan kekuatan otot. Manakah yang lebih penting untuk kesehatan jangka panjang? Jelaskan pendapatmu!

Jawaban:

Latihan daya tahan jantung-paru (seperti jogging, berenang) meningkatkan kerja sistem pernapasan dan kardiovaskular, sementara latihan kekuatan otot (push-up, angkat beban) memperkuat otot dan tulang.

Untuk jangka panjang, keduanya penting, tetapi daya tahan jantung-paru lebih vital karena menjaga fungsi organ tubuh utama dan mencegah penyakit seperti jantung dan stroke.

Pedoman Penilaian (Skor Maksimal: 10):

- Menjelaskan manfaat masing-masing latihan (4 poin)
- Memberikan perbandingan yang jelas (3 poin)
- Memberi pendapat pribadi dengan alasan logis (3 poin)

Lampiran 3. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD
KEBUGARAN JASMANI KELAS 7

Nama Anggota Kelompok:

1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

SESI 1. APA ITU KEBUGARAN JASMANI (10 menit)

Perintah:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang paling benar!

1. Jelaskan apa yang di maksud dengan kebugaran jasmani!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa saja unsur/aspek pembentuk dari kebugaran jasmani, sebutkan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana cara melatih kebugaran jasmani dalam aspek kekuatan, jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apa fungsi dari kebugaran jasmani aspek kekuatan dalam kehidupan kita? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan siswa yang lesu dan lemas di dalam kelas?
Jelaskan pendapat kelompok kalian!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SESI 2. AYO MELAKUKAN KEBUGARAN JASMANI (30 menit)

Perintah:
Isi nama kelompok kalian, lalu lakukan kegiatan push-up, sit-up, back-up dan squat jump selama 30 detik lalu tulis di kolom sebelah kanan nama. Ingat, ikuti arahan bapak ketika melakuka!

No.	Nama Anggota	Push-up	Sit-Up	Back-Up	Squat Jump
1.					
2.					
3.					
4.					

Lampiran 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Aspek Kekuatan

Norma Tes Kebugaran Jasmani 30 Detik (Usia 13 Tahun)

Norma ini digunakan untuk menilai kemampuan kebugaran jasmani siswa usia 13 tahun melalui tiga tes: Sit-Up, Push-Up, dan Back-Up yang dilakukan selama 30 detik. Tabel berikut memuat kategori penilaian berdasarkan jumlah repetisi yang benar.

1. Sit-Up (30 Detik)

Kategori Penilaian	Putra (jumlah)	Putri (jumlah)
Sangat Baik	≥ 25	≥ 22
Baik	21–24	18–21
Cukup	16–20	13–17
Kurang	11–15	8–12
Kurang Sekali	≤ 10	≤ 7

2. Push-Up (30 Detik)

Kategori Penilaian	Putra (jumlah)	Putri (jumlah)
Sangat Baik	≥ 23	≥ 20
Baik	19–22	16–19
Cukup	14–18	11–15
Kurang	8–13	6–10
Kurang Sekali	≤ 7	≤ 5

3. Back-Up (30 Detik)

Kategori Penilaian	Putra (jumlah)	Putri (jumlah)
Sangat Baik	≥ 27	≥ 25
Baik	23–26	21–24
Cukup	18–22	15–20
Kurang	12–17	9–14
Kurang Sekali	≤ 11	≤ 8

4. Squat Jump (30 Detik)

Kategori Penilaian	Putra (jumlah)	Putri (jumlah)
Sangat Baik	≥ 32	≥ 28
Baik	28 – 31	24 – 27
Cukup	23 – 27	20 – 23
Kurang	18 – 22	15 – 19
Kurang Sekali	≤ 17	≤ 14

Rubrik Penilaian Kebugaran Jasmani

Aspek yang dinilai meliputi jumlah repetisi benar, teknik gerakan, serta kedisiplinan dan usaha maksimal selama tes.

Skor	Kategori	Deskripsi
5	Sangat Baik	Jumlah repetisi di kategori 'Sangat Baik', teknik sempurna, irama stabil, usaha maksimal.
4	Baik	Jumlah repetisi di kategori 'Baik', teknik baik, sedikit kesalahan gerakan.
3	Cukup	Jumlah repetisi di kategori 'Cukup', teknik cukup, ada

		kesalahan postur atau gerakan kurang sempurna.
2	Kurang	Jumlah repetisi di kategori 'Kurang', teknik sering salah, usaha tidak maksimal.
1	Kurang Sekali	Jumlah repetisi di kategori 'Kurang Sekali', teknik tidak benar, sering berhenti.

Lampiran 5. Gambar-Gambar Masalah dalam Kebugaran Jasmani





Lampiran 6. Alur Pembelajaran

