**LAPORAN KEGIATAN SCHOOL VISIT**

**SMP SUKMA BANGSA BIREUEN**

**TP. 2019-2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Materi/Topik | : | Memperkenalkan siswa dengan lingkungan sehat bersuhu rendah yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran jasmani |
| Mata Pelajaran | : | Pendidikan Jasmani dan Kesehatan |
| Guru Mata pelajaran | : | M. Farhan Anshuri, S. Pd |
| Guru Pendamping Kegiatan | : | 1. Nadia Ulfa, S. Pd 2. Dwi wulandary, S.T., M.A 3. Masyittah, S. Pd 4. Husnul Khatimah, S. Pd 5. M. Farhan Anshuri, S. Pd |
| Kelas/Semester | : | VII/ Ganjil |
| Alokasi Waktu | : | 90 Menit |
| Hari/Tanggal Kegiatan | : | Jumat, 06 September 2019 |
| Tempat kegiatan/kunjungan | : | 1. Halaman depan wisma Merlin Takengon (senam kebugaran jasmani) 2. Pemandian kolam air panas Simpang Balek, Bener Meriah (Renang dan Polo air) |

1. **Tujuan dan Manfaat kegiatan**

Tujuan dari kegiatan ini adalah:

1. Mengenal lingkungan bersuhu dingin.
2. Mempraktikkan langsung kegiatan kebugaran jasmani ditempat yang bersuhu rendah.
3. Memahami perbedaan kebugaran jasmani ditempat yang bersuhu rendah
4. Rekreasi dan mengenal lingkungan daerah dataran tinggi

Adapun manfaat kegiatan tersebut adalah:

1. Menambah ilmu pengetahuan tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa .
2. Penyegaran jiwa dan pikiran dengan berekreasi
3. Keceriaan dalam berolahraga di daerah dataran tinggi
4. **Profil Tempat Kunjungan/Kegiatan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Tempat | : | Pemandian Kolam air panas |
| Tempat | : | Simpang Balek, Bener Meriah, |

1. **Deskripsi Kegiatan**

Di pagi hari, didaerah dataran tinggi sebelum melakukan aktivitas kebugaran jasmani, Siswa diperkenalkan dengan beberapa bagian benda bersuhu rendah saat subuh seperti air, udara, serta ubin yang lebih dingin dari biasanya, siswa juga mengenal tentang bernafas kondensasai (mengeluarkan uap saat bernafas). Lalu siswa melakukan kegiatan kebugaran jasmani (senam skj) sehingga mereka bisa membedakan tingkat kebugaran jasmani mereka saat berada di tempat bersuhu rendah dan saat mereka berda ditempat yang bersuhu tinggi, kemudian siswa menuju kolam air panas untuk berenang dan bermain polo air di kolam pemandian air panas, mereka sangat menikmati pemandiannya sehingga mereka bisa mempelajari tehnik dasar berenang, menyelam dan mengapung.

1. **Respon Siswa**

Adapun respon siswa terhadap kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa sangat antusias dalam mempelajari aktivitas dan perbedaan yang ada pada daerah yang bersuhu rendah
2. Siswa mempraktikkan renang dasar secara individu dan polo air secara berkelompok
3. Siswa sangat antusias mengikuti senam kebugaran jasmani dan berenang dengan penuh kegembiraan.
4. **Lampiran Foto/Video Kegiatan**









