

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 39 Medan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas/Semester : IX / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 10 menit

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5. Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Luring. Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan White board & spidol Stopwach Gambar Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Suherman. 2018. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemedikbud (hal. 117-145). Suherman. 2018. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemedikbud (hal. 187-227). Produk: Video latihan Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (5-6 peserta didik). Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain alip patung). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan) dan keterampilan (kelincahan) secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan teman dalam kelompok, tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Asesmen:

- Sikap : Observasi
- Pengetahuan : Tes tertulis
- Keterampilan : Tes praktik dan pembuatan video pelaksanaan pembelajaran.

Tagihan 1/MG 1 (latihan kebugaran jasmani/kesehatan) yaitu kekuatan.	Pengetahuan	Keterampilan			
	1. Buatlah video pembelajaran tentang aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan/ kekuatan.	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan kebugaran jasmani/keterampilan) yaitu kelincahan.	2. Buatlah video pembelajaran tentang aktivitas kebugaran jasmani/ keterampilan/ kelincahan.	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

