

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Islam Nurul Ikhwan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : 9 (Sembilan)/1 (Ganjil)
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
	Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar	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"> • Metode Saintifik • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ruang sekolah/ lapangan sekolah ▪ <i>Stopwach</i> ▪ Gambar • Produk Gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan • Deskripsi Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gerobak dorong) 2. Kegiatan Inti (5Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok b. Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok c. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan d. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: 	

<p>latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan</p>	<p>disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras</p> <p>e. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</p> <p>3.</p> <p>Kegiatan Penutup (3 menit)</p> <p>a. Guru dan 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</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam</p>
<p>Penilaian/Assesmen</p>	
<p>a. Sikap : Jurnal</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio</p>	

Mengetahui,
Kepala SMP Islam Nurul Ikhwan

Sukabumi, 15 April 2021
Guru Mata Pelajaran,

Drs. Kamaludin

Usep Mulyadi

