

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 11 KUALA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Video aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> </ul>	Pertemuan 1. 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran dan lembar kerja pesertadidik (LKPD).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan bahanajar, LKPD, tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>wa/google classroom</i>.</li> </ol> 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> <li>Pesertadidik melakukan pengamatan dan pemahaman tentang pengertian, prinsip, dan manfaat kebugaran jasmani yang terkait kesehatan.</li> <li>Pesertadidik menggunakan hasil pengamatan dan pemahaman untuk mengerjakan lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu.</li> <li>Pesertadidik selalu menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejuruan, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>Hasil belajar pesertadidik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.</li> </ol> 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> <li>Pesertadidik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.</li> <li>Peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik melakukan berdoa, kemudian istirahat.</li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes produk dan portopolio.		
	<b>Pengetahuan</b>	<b>Keterampilan</b>
Tagihan 1/MG 1 (Pengertian, konsep, prinsip,manfaat, dan komponen kebugaran jasmani)	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.  2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.	Pamflet Promosi Kebugaran Jasmani  Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan prinsip FITT

**Mengetahui**  
**Kepala SMPN 11 Kuala**

Neneng Suryani, S.Pd  
 NIP. 197003272000082001

**Blang Bintang, 18 Juli 2021**  
**Guru Mapel**

Desi Arisandi