RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP-7-3.5)

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah berliterasi melalui aktivitas mengamati powerpoint, membaca buku, tanya jawab didalam kelas siswa dapat memahami konsep gerak aktivitas kebugaran jasmani dalam berbagai kegiatan sederhana dan atau tradisional dengan mengedepankan sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin selama proses pembelajaran.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. PENDAHULUAN (2 MENIT)

a) Menyiapkan siswa secara psikis untuk mengikuti proses pembelajaran saat tatap muka terbatas (PTM). Selalu menghimbau siswa untuk mentaati protokol kesehatan selalu cuci tangan, memakai masker dan jaga jarak.
b) Guru menjelaskan KD pembelajaran.
c) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran

B. KEGIATAN INTI (8 MENIT)

a. Siswa mengamati pembelajaran dengan penjelasan menggunakan powerpoint yang berisi materi aktivitas kebugaran jasmani
b. Siswa diminta untuk tanya jawab terkait materi mengaitkan konsep latihan kebugaran jasmani
c. Siswa mengerjakan tugas pada LKS (Lembar Kerja Siswa).
d. Setelah selesai, guru meminta perwakilan siswa untuk menuliskan hasil pekerjaan mereka dan siswa lain diminta untuk memberikan tanggapan.
e. Siswa dibantu oleh guru menyimpulkan pembelajaran hari ini.

C. KEGIATAN PENUTUP (2 MENIT)

a) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang memeroleh nilai tertinggi atas pekerjaan yang diberikan hari ini.
b) Guru melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang tingkat pemahaman mereka menguasai materi menentukan masalah yang berkaitan aktivitas latihan kebugaran jasmani
c) Guru memberikan tugas rumah kepada siswa yang harus dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
d) Guru mengingatkan kepada siswa untuk selalu cuci tangan, menggunakan masker, dan jaga jarak

PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

- Teknik : Angket
- Bentuk Instrumen: Angket dan observasi

B. PENILAIAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

- Teknik : Penugasan
- Bentuk Instrumen: Pilihan ganda dan Isian singkat.

Mengetahui Kepala sekolah	Terusan nunyai, 11 Januari 2022 Guru mata pelajaran
Drs. Agus Yudhi Untoro NIP 16016 YGM	**Angga Tiara Pramudita, M.Pd.**

SEKOLAH
SMP Satya Dharma Sudjana

GURU PENGAMPU
Angga Tiara Pramudita, M.Pd.

MATA PELAJARAN
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KELAS
7

TAHUN PELAJARAN
2021/2022

SEMESTER
2

KOMPETENSI DASAR
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

MATERI POKOK
Kebugaran jasmani

SUB MATERI POKOK
1. Menjelaskan hakikat dan pengertian kebugaran jasmani
2. Menjelaskan manfaat latihan kebugaran jasmani
3. **Menyebutkan jenis lahihan kebugaran jasmani**

ALOKASI WAKTU
10 menit)

PELAKSANAAN KBM
11 Januari 2022

FOKUS KARAKTER
sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin

MODEL PEMBELAJARAN
Tatap muka

LEMBAR KERJA SISWA PERTEMUAN 1

KOMPETENSI DASAR

3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

TUJUAN PEMBELAJARAN

Siswa memahami konsep gerak aktivitas kebugaran jasmani

PETUNJUK KERJA

1. Bacalah setiap soal yang disajikan dengan teliti.
2. Tullis jawaban kalian pada tabel yang disajikan di LKS.
3. Tulis dengan rapi dan sesuai ejaan.
4. Waktu pengerjaan 5 menit.

No	SOAL	JAWABAN	SKOR
1.	Kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas selajutnya merupakan pengertian dari ...		
2.	Kemampuan mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh pengertian dari ...		
3	Kemampuan otot melakukan rangkaian kerja dalam waktu yang lama adalah pengertian dari ...		
4	Kemampuan otot melawan beban dalam suatu aktivitas merupakan pengertian dari ...		
5	Bentuk - bentuk latihan untuk kelincahan adalah ...		

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Agus Yudhi Untoro

Terusan Nunyai, 11 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Angga Tiara Pramudita

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran	: Penjaskes	Kelas/Semester	: VII/2
Alokasi Waktu	: 10 Menit	Jumlah Soal	: 5 butir

Kompetensi Dasar

3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

No	KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Indikator Soal	Rumusan Butir Soal	No. Soal	Skor Maks.
1	3.5	Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.	Siswa dapat Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.	Kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas selajutnya merupakan pengertian dari ...	1	20
2	3.5	Menjelaskan pengertian kelincahan	Siswa dapat Menjelaskan pengertian kelincahan	Kemampuan mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh pengertian dari ...	2	20
3	3.5	Menjelaskan pengertian dayatahan	Siswa dapat Menjelaskan pengertian dayatahan	Kemampuan otot melakukan rangkaian kerja dalam waktu yang lama adalah pengertian dari ...	3	20
4	3.5	Menjelaskan pengertian kekuatan	Siswa dapat Menjelaskan pengertian kekuatan	Kemampuan otot melawan beban dalam suatu aktivitas merupakan pengertian dari ...	4	20
5	3.5	Menentukan jenis-jenis latihan untuk melatih kelincahan	Siswa dapat Menentukan jenis-jenis latihan untuk melatih kelincahan	Bentuk - bentuk latihan untuk kelincahan adalah ...	5	20
	Jumlah skor maksimal					**100**

Mengetahui	Terusan Nunyai, 11 Januari 2022
Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
Drs Agus Yudhi Untoro	**Angga Tiara Pramudita**

KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN LKS 1

KOMPETENSI DASAR

3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

No	SOAL	JAWABAN	SKOR
1.	Kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas selajutnya merupakan pengertian dari ...	Kebugaran Jasmani	20
2.	Kemampuan mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh pengertian dari ...	Kelincahan	20
3	Kemampuan otot melakukan rangkaian kerja dalam waktu yang lama adalah pengertian dari ...	Dayatahan	20
4	Kemampuan otot melawan beban dalam suatu aktivitas merupakan pengertian dari ...	Kekuatan	20
5	Bentuk - bentuk latihan untuk kelincahan adalah ...	a. Lari zig-zag b. Shuttlerun	20

Skor Siswa = Jumlah skor yang diperoleh siswa

Nilai Akhir dibulatkan ke puluhan terdekat

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Agus Yudhi Untoro

Terusan Nunyai, 11 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Angga Tiara Pramudita

REFLEKSI PEMBELAJARAN HARI INI

Bagaimana pemahaman kalian tentang meteri aktivitas kebugaran jasmani yang diberikan guru hari ini?

SANGAT PAHAM CUKUP PAHAM TIDAK PAHAM