

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Petanahan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 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 keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Are jogging/lapangan/jalan kondusif <i>Stopwach</i> Sepeda Vidio pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Roji dan Eva Yuliyanti. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (hal. 195-196). Produk: Aktivitas latihan kebugaran jasmani. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan intensitas latihan 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 4 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan ringan secara berurutan (dari peregangan statis dan dinamis). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berkelompok (d disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan (intensitas latihan denyut nadi). Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan intensitas latihan, secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh teman sekelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, 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: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.		
Tagihan :	Pengetahuan	Keterampilan
pengukuran ke – 1	Gerakan Kesalahan Perbaikan	Awal pelaksana Akhir Frekuensi
pengukuran ke – 2	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani	Awal pelaksana Akhir Frekuensi
pengukuran ke – 3	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 4) pada buku siswa hal 79.	Awal pelaksana Akhir Frekuensi

Petanahan, 8 Januari 2021
Guru Mapel PJOK 1

Teguh Setya Budi, S.Pd

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Drs. Supriyatin Nur Widayat
NIP. 19681207 199903 1 002