

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 17 Kota Bekasi
Kelas / Semester	:	IX/ Ganjil
Tema	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Sub Tema	:	Penguasaan pengetahuan dan praktik dalam Latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan
Pembelajaran ke	:	1
Alokasi waktu	:	10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui diskusi dan mengamati bahan ajar :

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dengan benar.
2. Peserta didik mampu menyebutkan dan menjelaskan komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi) dengan benar.
3. Peserta didik dapat menerapkan konsep Latihan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan
 - a. Guru mempersilahkan siswa untuk berdo'a
 - b. Guru melakukan apersepsi
 - c. Guru menyampaikan tentang tujuan pembelajaran
 - d. Guru menyampaikan penilaian yang harus dicapai oleh peserta didik
2. Kegiatan Inti
 - a. Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik dan diberi nama komponen kebugaran jasmani daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan akurasi).
 - b. Peserta didik melakukan kegiatan diskusi kelompok sesuai dengan sub materi yang telah diberikan oleh guru.
 - c. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusinya secara berkelompok dan kelompok lain menanggapi.
 - d. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit *training* secara berkelompok yang menekankan pada nilai-

nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dan Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.
- b. Guru menyampaikan rencana kegiatan yang akan datang

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian Sikap : Jurnal/ Observasi
Sikap Spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Penilaian diri	Questioner	Terlampir	Diluar pembelajaran	

Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	

- b. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis
Instrumen Soal :

1. Jelaskan definisi kebugaran jasmani ?
2. Sebutkan 4 macam komponen kebugaran jasmani ?
3. Jelaskan yang dimaksud dengan :
 1. Daya tahan
 2. Kecepatan
 3. Kelincahan
 4. Akurasi

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Skor Perolehan} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

c. Penilaian Keterampilan : Projek

1. Buatlah video praktik melakukan kegiatan latihan kebugaran jasmani di lingkungan rumah bersama dengan keluarga !

Rubrik Penilaian Keterampilan = Aspek yang dinilai

4

No	Nama Siswa	Konten	Kualitas	Kreativitas	Tata Bahasa	Nilai
1.						
2.						

- Kreativitas : Penggunaan sudut kamera, efek suara atau musik, serta pengambilan gambar dalam jarak dekat menarik perhatian audiens.
- Konten: Subjek dalam video diperkenalkan atau dijelaskan sehingga audiens dapat dengan mudah mengerti apa yang disampaikan.
- Kualitas: Suara seperti musik dan ucapan cukup keras dan stabil untuk didengar audiens, gambar dalam video fokus, pencahayaan yang sesuai, pengambilan video stabil.
- Ejaan, Penggunaan kata, Tata Bahasa dan Mekanika

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tri Wahyu Retnaningsih, M.Pd
NIP. 19660323 198902 2 002

Guru Mata Pelajaran

Adin Hanafi, S.Pd
NIP. 19801129 201101 1 001