

Sutarno Hadi, S.Pd.
No HP dan WA : 0812 20 778 233
Email : sutarnohadi61@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) LURING

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Prabumulih
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/semester : VII / Genap
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran
Alokasi waktu : 10 Menit

I. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan :

- Menjelaskan tahap -tahap latihan kekuatan otot lengan yang di kemas dalam bentuk aktivitas bermain sederhana.
- Melakukan tahap - tahap latihan kekuatan otot lengan yang di kemas dalam bentuk aktivitas bermain sederhana.

II. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran :

1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)

- Peserta didik dibariskan kemudian berdoa
- Menyampaikan tujuan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan (Stretching) dilanjutkan pemanasan dalam bentuk permainan (Batu, Gunting dan Kertas)

2. Kegiatan inti (6 Menit)

- A. Merumuskan Pertanyaan
- Guru menjelaskan secara singkat materi pembelajaran.
 - Guru menggunakan media pembelajaran untuk memudahkan peserta didik untuk memahami materi pembelajaran.
- B. Merencanakan :
- Guru Guru membagi peserta didik untuk membentuk kelompok sesuai jumlah siswa.
- C. Mengumpulkan dan Mengalisis
- Peserta didik berkumpul sesuai kelompok dan formasi barisannya.
 - Peserta didik mempelajari dan mempraktikkan variasi latihan yang telah direncanakan dan di buat oleh guru dengan gerakan :
 - Variasi Kekuatan otot lengan 1
 - Variasi Kekuatan otot lengan 2
 - Variasi Kekuatan otot lengan 3

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memantau dan mengamati serta membantu peserta didik apabila ada yang mengalami kesulitan. <p>D. Menarik kesimpulan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Proses hasil pembelajaran yang dilakukan selama praktik pembelajaran dari gerakan demi gerakan ▪ Proses keseluruhan selama hasil pembelajaran <p>E. Umpan Balik dan Tindak lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru berperan sebagai fasilitator selama proses pembelajaran. ▪ Guru memberi feedback selama proses dan hasil proses pembelajaran . ▪ Guru memberi tindak lanjut setelah proses pembelajaran. 			
<p>3. Kegiatan Penutup (2 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan Cooling down (relaksasi) dilanjutkan dengan permainan konsentrasi “ loncat dan Lompat) ▪ Guru menyampaikan materi untuk pertemuan hari selanjutnya ▪ Guru memberikan tugas terstruktur dari buku paket dikumpulkan paling lambat pada pertemuan minggu depan. ▪Kemudian diakhiri dengan berdoa. 			
<p>III. Assement</p>			
<p>A. Penilaian afektif (Jurnal/Observasi)</p> <p>B. Penilaian Kognitif (Tes tertulis atau penugasan)</p> <p>C. Penilaian Keterampilan (Tes Praktik atau portofolio)</p>			
<p style="text-align: right;">Prabumulih, Februari 2021</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Mengetahui, Kepala sekolah</p> <p>.....</p> <p>Nip.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; text-align: right;"> <p>Guru Mapel PJOK</p> <p>Sutarno Hadi, S.Pd. Nip. 19700625200003 1 003</p> </td> </tr> </table>		<p>Mengetahui, Kepala sekolah</p> <p>.....</p> <p>Nip.</p>	<p>Guru Mapel PJOK</p> <p>Sutarno Hadi, S.Pd. Nip. 19700625200003 1 003</p>
<p>Mengetahui, Kepala sekolah</p> <p>.....</p> <p>Nip.</p>	<p>Guru Mapel PJOK</p> <p>Sutarno Hadi, S.Pd. Nip. 19700625200003 1 003</p>		