

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 9 SAWAHLUNTO
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Memahami konsep latihan meningkatkan kebugaran jasmani
2. Melakukan aktivitas fisik latihan kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan.
3. Menerapkan aktivitas fisik kebugaran jasmani dalam kehidupannya sehari-hari

B. LANGKAH - LANGKAH PEMBELAJARAN

1) Media, alat dan media pembelajaran

- Video pembelajaran
- Gambar
- Slide presentasi
- Internet, zoom
- Grup whatsapp
- Google meet/ classroom
- Laptop
- Kursi
- Pluit

2) Model pembelajaran

Pembelajaran jarak jauh (daring dan luring)

3) Sumber belajar

- Buku guru/siswa kemdikbud
- Aplikasi/web(zoom,rumah belajar, youtube)
- Video pembelajaran
- Artikel/ringkasan materi
- Dan sumber belajar lain yang relevan

4) Deskripsi

Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan pendahuluan

- a. Guru membuka kegiatan dengan Salam, sapa dan ber doa melalui google classroom, dan whatsapp grup;
- b. Guru memberikan motivasi agar siswa tetap semangat belajar dimasa pandemi Covid-19;
- c. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari yaitu kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot kaki gerakan naik turun bangku dan kekuatan otot lengan dengan gerakan push up.

2. Kegiatan inti

- a. Guru mengirimkan materi berupa video konsep kebugaran jasmani dengan bentuk latihan kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan secara tertulis melalui whatsapp grup dan google classroom;
- b. Siswa diminta merangkum materi yang telah dibagikan oleh guru dan mengerjakan tugas yang diberikan;
- c. Guru meminta siswa bekerjasama dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan tentang konsep kebugaran jasmani secara tertulis;
- d. Guru meminta setiap siswa bekerjasama dan berdiskusi untuk menganalisis konsep kebugaran jasmani dengan bentuk latihan kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan
- e. Siswa menggali kemungkinan terjadinya perbedaan pendapat tentang konsep kebugaran jasmani
- f. Setiap siswa secara klasikal dipersilahkan untuk memberikan tanggapan;
- g. Hasil tugas diupload di whatsapp grup untuk dipriksa dan diberi nilai.

3. Kegiatan Penutup

- a. Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar
- b. Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat
- c. Guru memerintahkan siswa untuk memperagakan gerakan kebugaran jasmani dengan bentuk latihan kekuatan otot kaki dan otot lengan di rumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video
- d. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap (Sosial dan Religi)
Teknik/Bentuk Penilaian : Pengamatan/Observasi
2. Penilaian Pengetahuan
Teknik/Bentuk Penilaian : Tes Tertulis/Penugasan
3. Penilaian Keterampilan
Teknik Penilaian : Unjuk Kerja
Bentuk Penilaian : Lembar Unjuk Kerja

Mengetahui,
Kepala SMP N 9 SAWAHLUNTO

Sawahlunto, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

WILMATATI, S. Pd
NIP. 19741012 200003 2 007

ISRA AFRITA, S. Pd
NIP. 198604062010012014

