

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(Simulasi Mengajar Calon Guru Penggerak)**

Sekolah : SMPN 3 SimpangTeritip  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 10 Menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Kompetensi Inti</b>
Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.</li><li>2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya</li><li>3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya</li></ol>
Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya</li><li>2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.</li></ol>

**B. Langkah – Langkah Pembelajaran**  
**Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)**

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
2. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
3. Memberikan motivasi gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.
4. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari dan kompetensi yang akan dicapai peserta didik

**Kegiatan Inti (5 Menit)**

1. Peserta didik diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian pada materi melalui pendekatan melihat, mengamati, membaca melalui sumber yang telah disediakan



2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik secara berkelompok untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi ataupun gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar
3. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan
4. Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran

#### **Kegiatan Penutup (2 Menit)**

1. Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru
2. Guru memberikan tugas dan Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
3. Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam

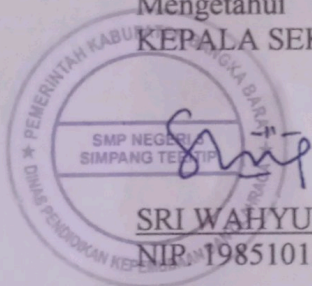
#### **C. Penilaian**

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung

Penilaian Pengetahuan : Tes Tulis

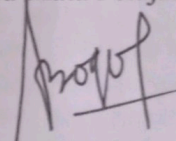
Penilaian Keterampilan : Praktik

Mengetahui  
KEPALA SEKOLAH



SRI WAHYUNI, S.Pd  
NIP. 198510132008042002

Simpang Teritip, 13 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran



ANGGARA SUSANTO, S.Pd  
NIP. 198709302011011005