

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 7 Kota Jambi
 Kelas/ Semester : VIII / Gasal
 Tema : Kebugaran Jasmani
 Sub tema : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait keterampilan
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

TUJUAN PEMBELAJARAN	KD 3	KD 4
	3.5. memahami konsep aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait keterampilan secara sederhana	4.5. mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani terkait keterampilan (kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi
	IPK 3	IPK 4
	Mengidentifikasi, menguraikan variasi latihan aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait keterampilan	melakukan variasi latihan kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.
Langkah - Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: Saintifik • Alat, bahan, dan media pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan ○ Stopwatch ○ gambar kebugaran jasmani • Produk: Video pembelajaran Variasi dan kombinasi kebugaran jasmani dengan peralatan sederhana • Deskripsi: Peserta didik secara memahami dan melakukan variasi kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. 	<p>1. KEGIATAN PENDAHULUAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik. ○ Menjelaskan tujuan pembelajaran. <p>2. KEGIATAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guru meminta peserta didik untuk membuka dan membaca buku paket PJOK kelas VIII tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan sebagai materi literasi. ○ Peserta didik diminta untuk menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani melalui gambar atau peragaan oleh guru ○ Peserta didik diminta untuk mencoba melakukan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan dengan menggunakan peralatan sederhana yang ada disekitarnya. <p>3. KEGIATAN PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down) dengan melemaskan otot lengan • Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. • Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental kebugaran jasmani yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang. • Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin. 	
<p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Jurnal.</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik/ unjuk kerja .</p>		

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 7 Kota Jambi

Jambi, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran