

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Aek Kuo
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX / Ganjil
Materi Pelajaran : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Indikator
Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait Keterampilan	1. Memahami penyusunan Konsep Latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.terkait keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak 2. Mampu melakukan latihan komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran, pengamatan dan diskusi kelompok, peserta didik mampu menganalisis konsep Latihan Kebugaran Jasmani dan dapat melakukan Keterampilan latihan kebugaran jasmani terkait Latihan Koordinasi Gerakan, keseimbangan, akurasi, Daya Ledak, dll.

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Guru membuka plajaran dengan memberikan salam kepada peserta didikGuru mengajak siswa untuk berdoa atas berkat Tuhan Yang Maha Esa bisa dipertemukan kembali dalam keadaan sehatGuru memeriksa kehadiran siswa untuk bentuk disiplin dan keadaan siswaGuru mengaitkan materi pembelajaran yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didikGuru menyampaikan tujuan pembelajaran	2 Menit

Kegiatan Inti	<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati Media Pembelajaran yang disampaikan oleh guru terkait keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk sebanyak mungkin bertanya tentang Terkait Keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak <p>3. Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru membentuk kelompok untuk berdiskusi dan mengumpulkan informasi Terkait tentang Keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak dari berbagai sumber, seperti Buku Paket, media Massa dan Internet. <p>4. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengolah data berdasarkan informasi yang mereka dapatkan dan merumuskan pertanyaan-pertanyaan yang sudah mereka ajukan. - <p>5. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menyampaikan dan mempersentasikan hasil diskusi mereka di depan ruangan kelas sesuai dengan hasil data yang mereka olah. 	6 Menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dengan peserta didik membuat rangkuman tentang keterampilan koordinasi gerak, Keterampilan Keseimbangan, Keterampilan Akurasi, Keterampilan Daya ledak 2. Guru memberikan penguatan terhadap materi yang sudah dipelajari dengan memberikan penugasan dan materi pelajaran di pertemuan berikutnya 3. Berdoa 	2 Menit

D. Penilaian

- Penilaian Sikap : Pengamatan / Observasi
- Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
- Penilaian Keterampilan : Praktik dan Fortofolio

E. Sumber/Media Pelatihan :

1. Buku PJOK Kelas IX Kurikulum 2013 Revisi 2018, Kemdikbud
2. Laptop, White Board, Kertas Post it

Padang Halaban, 31 Desember 2021
Guru mata Pelajaran

Julafrigandi Sinaga