

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri Bandarkedungmulyo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani.
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
2. Menjelaskan berbagai bentuk aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
4. Melakukan berbagai bentuk aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (6 Menit)
 - a. Peserta didik bersiap dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, kemudian dilanjutkan melakukan absensi peserta didik sebagai sikap disiplin.
 - b. Mengaitkan materi / tema / kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi / tema / kegiatan sebelumnya (apersepsi).
 - c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai serta motivasi peserta didik.
 - d. Memfasilitasi pemanasan dalam bentuk *ice breaking* bersama guru yang mengarah ke materi.
2. Kegiatan Inti (10 Menit)
 - a. Peserta didik diberi motivasi dan mengamati guru menjelaskan tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
 - b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
 - c. Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.
 - d. Peserta didik menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.
 - e. Peserta didik mencoba berdiskusi dengan temannya tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
 - f. Guru menunjuk peserta didik secara acak untuk maju dan memperagakan cara latihan kekuatan otot lengan dengan bimbingan guru.
 - g. Peserta didik melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan.
 - h. Guru menyatakan bahwa peserta didik telah memahami tentang aktivitas pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
 - i. Sebelum memulai latihan kekuatan otot lengan harus mempelajari gerakan latihan kekuatan otot lengan setahap demi setahap sampai mahir.
 - j. Dengan bimbingan guru, peserta didik mempraktekkan latihan kekuatan otot lengan bersama - sama.
 - k. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman - temannya.
 - l. Peserta didik menyampaikan manfaat yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru.
3. Kegiatan Penutup
 - a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan kesimpulan hasil pembelajaran.
 - b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
 - c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Penilaian sikap melalui pengamatan dan observasi dilakukan melalui aspek (kejujuran, disiplin, tanggungjawab dan percaya diri).
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dalam bentuk uraian.
3. Penilaian Keterampilan : Tes unjuk kerja praktek atau rubrik penilaian dilakukan melalui aspek sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir dalam latihan kekuatan.

Bandarkedungmulyo, 05 Januari 2022

Mengetahui
Kepala SMP Negeri Bandarkedungmulyo

Guru PJOK



Dra. I. TYOWATI, M.Pd.
Pembina Tk.1
NIP. 196603041990032006

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Rohmad'.

A. Rohmad, M.Pd.
NIP. 197404202005011007