

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Ali Mashud, S.Pd.,Gr.  
 Sekolah : SMP Negeri 1 Paranggupito  
 Email/Surel : [mashudali98@gmail.com](mailto:mashudali98@gmail.com)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / I (Gasal)  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 2 x 3 x 40 Menit

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| Tujuan Pembelajaran | <b>KD 3</b>   | <b>KD 4</b>  |
|                     | 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. | 4.5. Mempraktikkan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. |
|                     | <b>IPK 3</b>  | <b>IPK 4</b>   |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tahap-tahap latihan kekuatan otot lengan, punggung dan tungkai yang dikemas dalam bentuk aktivitas bermain sederhana.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan tahap-tahap latihan kekuatan otot lengan, punggung dan tungkai yang dikemas dalam bentuk aktivitas bermain sederhana.</li> </ul>    |

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

| Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b><br/><i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Metode:</b><br/>Komando, latihan, Resiprokal</li> <li><b>Media dan Alat Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Video Pembelajaran</li> <li>Pemodelan</li> <li>LKPD</li> <li>Bola plastik</li> <li>Bola modifikasi</li> <li>Lembar kardus</li> <li>Jam tangan</li> <li>peluit</li> <li>Halaman sekolah</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (187-206).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (187-206).</li> </ul> </li> <li><b>Materi:</b><br/>Kebugaran Jasmani</li> <li><b>Fokus Penguatan Karakter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berani</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja sama</li> <li>Menghargai sesama</li> <li>Pantang menyerah</li> </ul> </li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menempati tempatnya atau baris bersyaf kemudian berdoa. Setelah itu, guru melakukan presensi untuk memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> "bola dalam lubang"</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Merumuskan Pertanyaan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan secara singkat terkait materi.</li> <li>Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan media pembelajaran.</li> </ul> </li> <li>Merencanakan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi peserta didik ke dalam empat kelompok kecil dengan jumlah yang sama.</li> </ul> </li> <li>Mengumpulkan &amp; Menganalisis Data                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berkumpul sesuai dengan kelompoknya.</li> <li>Peserta didik mempelajari atau mempraktikkan variasi latihan yang telah dikonsept oleh guru meliputi:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>variasi satu kekuatan otot lengan (I,II dan III)</li> <li>variasi dua kekuatan otot punggung (I dan II)</li> <li>variasi tiga kekuatan otot tungkai (I,II dan III)</li> </ul> </li> <li>Guru berkeliling mengamati dan membantu apabila ada peserta didik yang mengalami kesulitan.</li> </ul> </li> <li>Menarik Simpulan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik sudah bisa mempraktikkan dari proses hasil belajarnya.</li> <li>Peserta didik mempraktikkan hasil belajarnya.</li> <li>Pada tahap ini guru melakukan penilaian keterampilan (proses).</li> <li>Selain itu, peserta didik dilibatkan untuk dilibatkan melakukan penilaian keterampilan (produk).</li> </ul> </li> <li>Aplikasi dan Tindak lanjut                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran.</li> <li>Guru mengamati dari hasil proses belajar peserta didik.</li> <li>Guru menyimpulkan atas pembelajaran yang dilakukan.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kegiatan pendinginan dalam bentuk aktivitas bermain konsentrasi melalui "<i>jump in – jump out</i>".</li> <li>Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menunjukkan hasil belajar yang telah dilakukan.</li> <li>Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari lalu berdoa</li> <li>Setelah berdoa, guru memberikan tugas untuk penilaian (pengetahuan) sebagai berikut:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>tes tulis mengerjakan buku paket dalam waktu 1 x 24 jam</li> <li>penugasan mengerjakan <i>link google form</i> dalam waktu 2 x 24 jam</li> </ul> </li> <li>Guru mengarahkan peserta didik untuk mengembalikan peralatan olahraga</li> </ol> </li> </ol> |

**Asesment:**

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan (*Google Form/Quiz*)
- Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)

| Tagihan pertemuan I-II materi gerak spesifik latihan kekuatan otot (lengan, punggung dan tungkai) dalam aktivitas kebugaran jasmani. | Pengetahuan   |                    | Keterampilan |          |         |
|--|---|--------------------|--------------|----------|---------|
|  | LKS / Paket   | <i>Google Form</i> | Lengan       | Punggung | Tungkai |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1-10) pada buku paket halaman 207-208.</li> <li>Kerjakan soal latihan pada link berikut:</li> </ol> | √                  | √            | √        | √       |
|  | Jml   | Jml                | Jml          | Jml      | Jml     |
| Buatlah klipng tentang kebugaran jasmani di buku tugas kalian masing-masing!   |   |                    |              |          |         |