

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP )

**Satuan Pendidikan** : SMPK 5 BPK PENABUR BANDUNG  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/ Semester** : VIII / 1  
**Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 3 x 2 x 30'

### A. Kompetensi Dasar (KD )

| Pengetahuan  | Keterampilan   |
|--|--|
| 3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar | 4.4. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar. |

### B. Tujuan Pembelajaran

- peserta didik mampu memahami komponen-komponen kabugaran jasmani dan mengetahui jenis-jenis tingkatan aktivitas..
- peserta didik mampu mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dan memahami konsep mengenai hal-hal yang dipraktikkan.

### C. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

| TAHAP PEMBELAJARAN   | KEGIATAN PEMBELAJARAN  | Aplikasi   |
|----------------------|--|--|
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan pembelajaran Dimulai dengan salam pembuka dan berdo'a.</li> <li>Memberikan motivasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani di era adaptasi kebiasaan baru.</li> <li>Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.</li> </ol>  | WA   |
| Kegiatan Inti        | <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. <b>Computer Station</b></li> <li>Siswa diminta untuk mengamati tayangan gambar dan penjelasan melalui PPT mengenai aktivitas kebugaran jasmani dan aktivitas fisik kemudain diskusi bersama. <b>(Literasi, Communication skill,Critical thinking) Collaborative Learning</b></li> <li>Siswa mencoba menganalisis tentang suatu kejadian selama COVID-19 yang berkaitan dengan aktivitas fisik berat. <b>(Communication skill,Critical thinking) Teacher Station. disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan mandiri.</b></li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dilandasi nilai-nilai Hasil belajar siswa diinput dalam lembar kerja siswa dalam SCOLA</li> </ol> | LMS SCOLA<br>E-LEARNING,<br>PPT<br><br>Pengantar dan diskusi dilakukan di WA Grup/forum diskusi LMS SCOLA E-LEARNING |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Kegiatan Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapat penguatan pendidikan karakter dari guru;</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan seluruh pekerjaannya untuk dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil yang telah dicapai peserta didik sebagai pembiasaan perilaku bertanggung jawab</li> <li>• Mengakhiri pembelajaran dengan salam sebagai pembiasaan perilaku santun dan religius</li> </ul> |  |
|------------------|---|--|

#### D. Penilaian

Penilaian Hasil Belajar

| No | Aspek        | Teknik  | Bentuk Instrumen  |
|----|--------------|---|---|
| 1  | Sikap        | Observasi   | Lembar Pengamatan   |
| 2  | Pengetahuan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penugasan</li> <li>• Tes tertulis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LKS</li> <li>• Uraian dan pilihan ganda</li> <li>• LKPD</li> </ul>   |
| 3  | Keterampilan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes praktik</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foto/video yang di upload tentang kinerja siswa mempraktikkan materi yang diberikan pada LMS SCOLA E LEARNING maupun pada WA GRUP</li> </ul> |

Mengetahui  
Kepala SMPK 5 BPK PENABUR

Bandung, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Surlinah, S.Pd

Lantang.Y.D.S., S.Pd.