

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

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

D. Penilaian

Penilaian Hasil Belajar

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

Mengetahui
Kepala SMPK 5 BPK PENABUR

Bandung, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Surlinah, S.Pd

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