

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 BANJARNEGARA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: VIII / 1

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

	KD 3	KD 4
Tujuan Pembelajaran	3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5. Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Metode: Sainifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang sekolah/ lapangan sekolah Palang tunggal Matras <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Produk: Gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gerobak dorong). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	

<p>keterampilan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 	<p>3. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
<p>Asesmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portofolio. 	

Mengetahui

Banjarnegara, 2 Januari 2020

Kepala SMP Negeri 1 Banjarnegara

Guru Pengajar



[Handwritten signature of Mochamad Masduki Rahmat]

MCHAMAD MASDUKI RAHMAT, M.Pd.I

NIP. 19670509 199802 1 001

[Handwritten signature of Saeiful Fadly]

SAEFUL FADLY, S.Pd, M.Pd

NIP. 19870412 201101 1 010