

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Ampelgading
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IX / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	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"> Model: <i>Discovery Learning</i> Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Matras/ sejenisnya <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran <i>Handpone, Laptop</i> Internet Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 99-110). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232). Produk: Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain gerobak dorong). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati informasi dan peragaan materi tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan teman dalam kelompok, tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait 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. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> 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. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 	
Asesmen:		

a. Sikap : Jurnal/observasi							
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.							
c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/MG 1 (latihan kebugaran jasmani/kesehatan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan kebugaran jasmani/keterampilan)	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan dan keterampilan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 88. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 89.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

Mengetahui,
Kepala SMP N 1 Ampelgading

Ampelgading, Juli 2020

Guru PJOK

Drs. Slamet Riptono, S.H.,M.H
NIP. 19630410 198710 1 001

Krisna Pradhana K, S.Pd