

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 4 Wadaslintang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5. mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Palang tunggal Matras/ sejenisnya <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 99-11-). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232). Produk: Aktivitas latihan kebugaran jasmani. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. 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>. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD). Peserta didik mengkaji tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejuruan, 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. Guru menyampaikan bahwa materi pembelajaran semua bisa dilihat di <i>google classroom</i>. Pertemuan berikutnya akan dilaksanakan penilaian pengetahuan menggunakan <i>google form</i> dan tes praktik. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG 1 (latihan kelenturan, kekuatan otot, dan komposisi tubuh).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksanaan	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan daya tahan)	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksanaan	Akhir	Frekuensi

pernapasan dan daya tahan otot).	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.				
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 111. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 185-112.	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 4 Wadaslintang

Wadaslintang, Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Sudadi, M.Pd.
NIP. 19690319 199203 1 004

Mahsun Romdhoni, S.Pd.
NIP. 19800713 200903 1 003