

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN I Tiumang  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan/ ( 3 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"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang/lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras/ sejenisnya</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyapa siswa melalui aplikasi Whatsapp Grup</li> <li>Guru melakukan pengecekan siswa dengan melakukan presensi untuk memastikan siswa yang mengikuti pembelajaran pada Whatsapp Grup</li> <li>Kemudian guru memastikan peserta didik siap untuk belajar.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis).</li> <li>Guru menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Kompetensi yang dicapai dalam pertemuan pertama ini adalah peserta didik mampu Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari video dari Guru berupa link video youtube untuk dilihat oleh siswa. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4JwDX7h8pQc">https://www.youtube.com/watch?v=4JwDX7h8pQc</a> ) ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d4UuCI_burk">https://www.youtube.com/watch?v=d4UuCI_burk</a> )</li> <li>Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan</li> </ol> </li> </ol>	

<p>(hal. 99-11-).  o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ul>	<p>(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).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>c. Peserta didik mengkaji tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>d. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok.</li> <li>e. 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.</li> <li>f. 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.</li> </ol> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 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.</li> <li>b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol>
<p>Asesmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal/observasi</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>	

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

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Lagan Jaya II, September 2020**  
**Guru Pjok**

**(MHD. SUKRI. R, S. Ag. M. MPd.)**  
NIP.197405232007011008

**(IMRON NURKHAMDI, S.Pd)**  
NIP. 198504252009021001