

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Jatiwangi  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 3 PJJ/ 3 Minggu

### Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.4 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan) serta pengukuran hasilnya.	3.4.1 Mengidentifikasi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar. 3.4.2 Menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan benar
4.4 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan) serta pengukuran hasilnya.	4.4.1 Mendemonstrasikan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar. 4.4.2 Menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

### Tujuan Pembelajaran :

- Melalui kegiatan observasi, peserta didik dapat menganalisis aktivitas kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dengan tanggung jawab.
- Melalui kegiatan praktik, peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dengan tanggung jawab.
- Melalui kegiatan percobaan, peserta didik dapat mengukur aktivitas kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dengan kreatif.

### Kegiatan Pembelajaran:

#### 1. PJJ 1

- Melalui grup whatsapp siswa menonton video masalah kebugaran jasmani
- Melalui video di WA tersebut peserta mengidentifikasi aktivitas kebugaran terkait kesehatan
- Peserta didik diarahkan untuk membaca kebugaran jasmani (latihan kekuatan dan daya tahan) di buku paket PJOK yang telah dipinjamkan.
- Peserta didik melakukan diskusi di grup WA kelas.
- Peserta didik membuat rencana kegiatan pada minggu ke-2/PJJ 2 yaitu melakukan aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan: 1) push up; 2) sit up; 3) back up; dan 4) naik turun bangku (dilakukan selama 30 detik)

#### 2. PJJ 2

- Apersepsi materi minggu kemarin
- Memotivasi peserta didik dengan mengaitkan apa yang dipelajari peserta didik dengan manfaat dalam kehidupan sehari-hari terutama pentingnya menjaga kebugaran jasmani di masa era new normal/AKB.
- Peserta didik melakukan pemanasan kemudian melakukan gerakan:

- 1) Push up selama 30 detik
- 2) Sit up 30 detik
- 3) Back up 30 detik
- 4) Naik turun bangku 30 detik

Jeda antar latihan 1-1,5 menit

- Aktivitas peserta didik di dokumentasikan melalui foto di hp dan di share ke grup WA kelas
- Peserta didik diberi penguatan kepada peserta didik mengenai materi kebugaran
- Menginformasikan PJJ ke-3 yaitu mengerjakan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

catatan: bisa berkolaborasi dengan mapel IPA untuk sehingga bias dilaksanakan pada pembelajaran IPA .

### 3. PJJ 3

- Peserta didik mengisi LKPD yang sudah di share melalui grup WA
- Refleksi pembelajaran daring yang telah dilakukan, (mencatat kesulitan peserta didik dalam melakukan daring, atau dalam mempraktikkan gerakan) serta memberi penguatan pentingnya menjaga kebugaran di masa era new normal/AKB.
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya yaitu gerak ayunan lengan dan variasinya dalam senam irama.

catatan: bisa berkolaborasi dengan mapel Bahasa Indonesia untuk membuat kesimpulan materi sesuai dengan penulisan yang benar sehingga dapat dilaksanakan pada pelajaran IPA.

**Model Pembelajaran** : Problem Based Learning

**Media Pembelajaran** : Media Digital (video youtube, google form), modul, internet.

### **Evaluasi Pembelajaran**

1. Penilaian pengetahuan: tes tulis (dilakukan melalui on line test menggunakan google form)
2. Penilaian keterampilan: praktik/unjuk kerja

Kepala SMPN 2 Jatiwangi

Jatiwangi, 7 Agustus 2021  
Guru yang mengajar,

Ragung, S. Pd  
NIP. 19640321 198501 1 001

Agus Gunawan. S. Pd  
NIP. 19730615 200501 1 014

## LKPD Materi Kebugaran

KD 5

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

### Petunjuk:

1. Isilah dengan jawaban yang kamu anggap paling tepat:
2. Potokan hasilnya dan share melalui Grup WA

### Soal :

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani

.....  
.....  
.....  
.....

2. Isilah tabel di bawah ini

Latihan	Manfaat
Push up	
Sit up	
Back up	
Naik Turun Bangku	

Nilai	Tanggapan Guru

Paraf orang tua	Paraf guru