

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK	<b>KD</b>	: 3.5 ; 4.5
<b>Sekolah</b>	: SMPN Satu Atap-1 Kamipang	<b>Materi</b>	: Kebugaran Jasmani
<b>Kelas/ Semester</b>	: VIII (Delapan)	<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 Pertemuan (3 x 40 Menit)

TUJUAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR (KD) 3	KOMPETENSI DASAR (KD) 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui pembelajaran <i>blended learning dan kegiatan literasi berbasis TPACK dengan metode saintific</i> peserta didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian</li> <li>• Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran daring, peserta didik mampu melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah, hasilnya akan dilaporkan kepada guru melalui rekaman video latihan</li> </ul>	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan anggota tubuh bagian bawah , keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan anggota tubuh bagian bawah , keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
	<b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 3</b>	<b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah .</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah.</li> <li>• Melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah dengan waktu yang telah ditetapkan dan dibuat dalam bentuk video aktivitas gerak.</li> </ul>
<b>LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>Pendekatan dan Metode :</b> <i>Blended learning</i> dengan kegiatan literasi berbasis TPACK, metode saintific <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> Jaringan Internet Laptop / HP Android Video pembelajaran dari Youtube Slide Power Point WA Grup Google Classroom <b>Produk :</b> -Video Aktivitas Gerak yang dilakukan oleh siswa diluar kelas daring - Laporan analisis gerak dan kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan tugas gerak dalam bentuk Portofolio	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai keyakinan masing-masing sebelum kegiatan belajar, melakukan presensi, kemudian melakukan apersepsi berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani, mengkondisikan peserta didik untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan, memberi motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat belajar dan menjaga kesehatan ditengah pandemi covid 19 dan menjelaskan tujuan pembelajaran daring (Melalui WA Grup dalam bentuk tulisan/ voice note)</li> </ul>
	<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati gambar pada tayangan slide powerpoint gerakan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah</li> <li>• Peserta didik mengamati dan mengidentifikasi dengan teliti, serta menjelaskan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah serta membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Peserta didik bersama dengan guru melakukan kegiatan tanya jawab mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah, pertanyaan disampaikan melalui WA Grup.</li> <li>• Peserta didik mengamati video tutorial gerakan kebugaran jasmani latihan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah dengan seksama dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Peserta didik nantinya harus melakukan aktivitas gerak seperti yang ditayangkan dalam video tutorial, diluar kelas daring ini, bisa dilakukan secara berpasangan atau berkelompok, melakukan analisis gerak yang dilakukan dan menyampaikan/ mengirimkan hasilnya dalam bentuk laporan kepada guru mata pelajaran melalui Google Classroom.</li> <li>• Peserta didik mampu melakukan gerakan kebugaran jasmani latihan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah, dibuktikan melalui foto aktivitas kegiatan dan video kegiatan latihan dengan durasi waktu masing-masing latihan selama 30 detik, dikirimkan kepada guru mata pelajaran melalui google classroom/ WA Grup.</li> </ul>

<p><b>Deskripsi:</b> Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk latihan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah, dan mampu melakukan latihan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah secara mandiri, dengan berpasangan atau berkelompok</p>	<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik bersama-sama dengan guru melakukan refleksi pembelajaran, membuat kesimpulan nilai atau manfaat apa yang didapat dari pembelajaran yang telah selesai dibahas pada hari itu.</li> <li>▪ Guru memberikan tugas uji pengetahuan dalam bentuk soal essay, yang telah disediakan di google classroom, dikerjakan di luar pembelajaran daring dengan ditetapkan batas waktu pengumpulan 6 hari terhitung dari selesainya kegiatan pembelajaran daring.</li> <li>▪ Menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.</li> <li>▪ Meminta peserta didik untuk menjaga kebersihan dan kesehatan (penumbuhan karakter dan budaya disiplin).</li> <li>▪ Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa.</li> </ul>
---	-----------------------	---

**PENILAIAN**

- Pengetahuan : Tes tertulis bentuk essay melalui platform google classroom.
- Keterampilan : Portofolio (laporan analisis gerak peserta didik tentang aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan, serta kelincuhan anggota tubuh bagian bawah).
- Sikap : Observasi dan keaktifan saat mengikuti pembelajaran daring dan luring.