

**PERANGKAT PEMBELAJARAN  
MATERI KEBUGARAN JASMANI  
KELAS VIII**

Disusun untuk

**SIMULASI MENGAJAR PROGRAM GURU PENGGERAK**



Disusun oleh:

**ARIS TRI WIBOWO, M.Pd**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
KOTA PONTIANAK  
TAHUN 2021**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan pendidikan : SMP Negeri 20 Pontianak

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VIII / 1

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 6 Menit

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan mempelajari buku siswa serta melihat media pembelajaran yang disampaikan guru dan melakukan diskusi, Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kekuatan otot) dengan baik
2. Dengan mempelajari buku siswa serta melihat media pembelajaran yang disampaikan guru, dan melakukan diskusi, Peserta didik dapat mempraktikkan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kekuatan otot) dengan baik.

### **B. Langkah-langkah Pembelajaran**

#### **1. Pendahuluan (2 Menit)**

##### **a. Orientasi**

Guru membariskan menyiapkan peserta didik dengan membuat barisan tiga bersap laki-laki berada di sebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri

Guru memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaannya masing-masing..

Guru mengabsen peserta didik.

Guru menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran

##### **b. Apersepsi**

Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik

Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik

### **c. Motivasi**

Guru memberikan penjelasan pada peserta didik tentang manfaat pembelajaran dari materi kebugaran jasmani ini yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari

Apabila materi ini di pelajari dengan sungguh-sungguh maka peserta didik akan dapat menjelaskan dan mempraktikan tentang materi kebugaran jasmani

### **2. Inti (6 Menit)**

Peserta didik membaca buku siswa, power point dan mengamati Video Pembelajaran tentang materi kebugaran jasmani

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya yang terkait dengan materi kebugaran jasmani,

Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok untuk melakukan diskusi dengan kelompoknya, guru bertugas sebagai motivator, mediator dan fasilitator Peserta didik melakukan dan mempraktikan gerakan kekuatan otot lengan (push up) dan kekuatan otot perut (sit up) dengan di bantu dan di bimbing orang tua.

### **3. Penutup**

Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil dari materi kebugaran jasmani  
Guru memberikan penilaian baik sikap, pengetahuan maupun praktik

Berdo'a dan mengucapkan salam

## **C. Penilaian**

### **1. Penilaian Sikap**

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Instrument Penilaian : Jurnal

### **2. Penilaian Pengetahuan ( Kognitif )**

- a. Teknik Penilaian : Test Tertulis
- b. Instrument Penilaian : Pilihan Ganda

### **3. Penilaian Keterampilan ( Psikomotor )**

- a. Petunjuk Penilaian keterampilan

Aspek penilaian ketrampilan dilakukan dengan mempraktikkan, Latihan kebugaran Kekuatan otot Lengan (Push up) dan kekuatan otot perut (Sit up)

Pontianak, 17 Juli 2021

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 20 Pontianak

Guru Mapel

Sokian, S.Pd.  
NIP. 196211101986011006

Aris Tri Wibowo, M.Pd  
NIP. 197905072006041005