

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Islam Nurul Fikri Boarding School
 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"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar. | <ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar. |
| Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran | | |
| Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | |
| <ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring). Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Zoom meeting Goggle classroom Wahtsapp grup Gambar Vidio pembelajaran <i>Handpone/ laptop</i> Sumber Belajar: https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2Kak5ko (materi pengertian kebugaran jasmani) https://www.youtube.com/watch?v=YO34hgX2FpE (pengertian unsur kebugaran dan contoh bentuk latihan) Produk: Aktifitas latihan dan video contoh latihan salah satu unsur kebugaran jasmani Deskripsi: | <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, menyampaikan di group whatsapp untuk join zoom meeting Peserta didik, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Kegiatan Inti <p>Kegiatan Literasi: Peserta didik menyimak informasi dari video sumber belajar dibawah ini. https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2Kak5ko (materi pengertian kebugaran jasmani) https://www.youtube.com/watch?v=YO34hgX2FpE (pengertian unsur kebugaran dan contoh bentuk latihan kemudian guru memberikan tugas kelompok untuk membuat bentuk bentuk latihan sesuai unsur kebugaran yang dibagi ke setiap kelompok</p> <p>Critical Thinkng: Peserta didik mencoba mendiskusikan dalam kelompoknya berbagai bentuk latihan unsur kebugaran tertentu.melalui fitur breakout pada aplikasi zoom meeting</p> <p>Collaboration: Peserta didik mendapatkan umpan balik dari teman dalam kelompok, tentang hasil diskusi bentuk latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani</p> <p>Communication:</p> | |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Islam Nurul Fikri Boarding School
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Lari jarak pendek
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek..
- Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

B. Media Pembelajaran, Alat dan Sumber Belajar

- **Media : STUDYASTER** merupakan sebuah inovasi berupa model pembelajaran untuk mengintegrasikan pendidikan dalam kegiatan belajar mengajar, dengan tujuan meningkatkan minat siswa belajar.
- **Alat dan Bahan :** Halaman sekolah, Start block, Bendera start, Peluit dan Stopwatch.,
- **Sumber belajar :** video pembelajaran, gambar peraga dan peragaan oleh guru

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

| Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin | |
| Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya. | |
| Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan dan manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek (variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish)</i> | |
| Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh. | |
| Kegiatan Inti (90 Menit) | |
| Kegiatan Literasi | Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi komponen elektronika dengan cara melihat, mengamati, membaca melalui tayangan video dan gambar yang di tampilkan. |
| Critical Thinking | Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar khususnya pada materi <i>Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek (variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish)</i> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Collaboration | <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek (variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish)</i>.</p> <p>Siswa bersama sama mencoba mempraktikan gaya start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dari hasil diskusi yang dilakukan</p> |
| Communication | <p>Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan</p> |
| Creativity | <p>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek (variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish)</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</p> |
| Penutup (15 Menit) | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. ➤ Guru memberikan penguatan terhadap materi yang sudah dipelajari dengan memberikan penugasan dan menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya, serta diakhiri salam penutup. | |

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap: Observasi dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan: Tes lisan dan tes tulis bentuk uraian
3. Penilaian Keterampilan: Praktek

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Islam Nurul Fikri Boarding School
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tujuan Pembelajaran | KD 3 | KD 4 |
| | 3.6. Memhami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. | 4.6. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. |
| | IPK 3 | IPK 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar. | <ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar. |
| Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran | | |
| Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | |
| <ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka/zoom Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang sekolah/ lapangan sekolah Matras Stopwach Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Modul PJOK SMP NFBS kelas 7 Produk: Gerak spesifik senam lantai. Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik senam lantai. | <p>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</p> <p>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</p> <p>2. Kegiatan Inti (90 Menit)</p> <p>Kegiatan Literasi: Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik senam lantai (keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang), baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</p> <p>Critical Thinking: Peserta didik mencoba dan mendiskusikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</p> <p>Collaboration: Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</p> <p>Communication: Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai.</p> <p>Creativity: Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</p> <p>a. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara</p> | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</p> <p>3. Kegiatan Penutup (5 menit)</p> <p>a. Guru dan 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.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p> |
| <p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Jurnal/observasi.</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</p> | |

Kepala SMP Islam Nurul Fikri

Serang, 2 juli 2020
Guru bidang studi

Irmawati, S. Pd

Muhammad Ranggani, S.Pd