

Sekolah : SMPN 17 Kota Bogor
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 jp menit)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.4. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.4. 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 dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Matras/ sejenisnya <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 99-11-). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232). Produk: Aktivitas latihan kebugaran jasmani. Deskripsi: Peserta didik memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok berdasarkan barisan. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game/bermain</i> gerobak dorong). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (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). Peserta didik mengkaji tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai- nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. 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. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> 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. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

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. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
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	Akhir	Frekuensi

