RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 18 KOTA SERANG

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII / 1

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

	KD 3	KD 4
Tujuan Pembelajaran	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
	• Mengidentifikasikan, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.	• Mendemontrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
• **Model:** Pembelajaran jarak jauh (During dan Luring). • **Metode:** Berbasis masalah (*Problem-Based Learning*) • **Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:** o Ruang/lapangan o Palang tunggal o Matras/ sejenisnya o *Stopwach* o Gambar o Vidio pembelajaran o *Handpone* • **Sumber Belajar:** o Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 67-80). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232). • **Produk:** Aktivitas latihan kebugaran jasmani. • **Deskripsi:** Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.	1. Kegiatan Pendahuluan a. Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*. c. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. d. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk *game*/bermain gerobak dorong). 2. Kegiatan Inti a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). b. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok. d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh teman sekelompok. e. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. f. 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. 3. Kegiatan Penutup a. 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. b. Peserta didik melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.	

Tagihan 1/MG 1 (latihan kecepatan dan kelincahan).	**Pengetahuan**			**Keterampilan**			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

Tagihan 2/MG 2 (latihan keseimbangan dan koordinasi).	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/ keterampilan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 79. 2. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks Yudhistira hal 80.	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

Serang , 01 Juli 2020

Mengetahui Kepala Sekolah
SMP Negeri 18 Kota Serang

Guru Mata Pelajaran

Drs. Joko Gunadi
NIP. 19660910 199802 1 002

Ahmad Fauzi S,Pd