

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Sekolah	: MTs AL-ikhlas Raha
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / Genab
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 6 x 2 Jam Pelajaran @40 Menit (3 Pertemuan)

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot
- Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan daya tahan pernapasan dan kelenturan
- Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan
- Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keseimbangan, dan koordinasi
- Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)..

### C. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. **Media:** Gambar gerakan, video gerakandan model siswa
2. **Alat dan Bahan:** Lapangan, Peluit dan Stop watch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
3. **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### D. 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&manfaat) dengan mempelajari materi :  
***Kebugaran jasmani***

Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, Menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

#### Kegiatan Inti ( 90 Menit )

<b>Kegiatan Literasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <b><i>Kebugran Jasmani</i></b></li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas kebugaran Jasmani</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul>
<b>Critical Thinking</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi</li> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep komponen kebugaran Jasmani dalam bentuk rangkaian sederhana.</li> </ul>
<b>Collaboration</b>	<p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b><i>Kebugaran Jasmani</i></b></p> <p>Melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)..</p>
<b>Communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.</li> <li>• Melakukan kegiatan latihan kekuatan otot, daya tahan ,kecepatan dan kelenturan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> </ul>
<b>Creativity</b>	<p>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi kebugaran Jasmani, Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</p>

#### Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. Dan refleksi

Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap **disiplin**

### **E. Penilaian Hasil Pembelajaran**

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat**.

Raha , 11 Juni 2020

Mengetahui  
Kepala Madrasah MTs Al-Ikhlas Raha

Guru Mata Pelajaran

**SITTI AMINAH, S.Ag**  
NIP,196812312005010231

**SUHARMIN, S.Pd**  
NIP.