

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Nama Sekolah</b>	: SMPN 3 JATISARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Kelas/Semester</b>	: 7/Genap
<b>Materi Pokok</b>	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
<b>Alokasi</b>	: 3 x Pertemuan (60 menit)
<b>Tahun Pelajaran</b>	: 2020/2021
<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	: 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.

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

<p><b>Pendahuluan :</b> Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <a href="https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari">https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari</a> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <a href="https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7">https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7</a>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.</p>
<p><b>Kegiatan Inti :</b>  <b>Pertemuan Ke 1</b> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link <a href="https://youtu.be/t7bvXbFOdgc">https://youtu.be/t7bvXbFOdgc</a> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr. Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga (Bab 2 (Hal 149-155))  <b>Pertemuan Ke 2</b> Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian Kebugaran Jasmani</li> <li>• manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok</li> </ul>           Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.  <b>Pertemuan Ke 3</b> Peserta didik mengirimkan video atau photo gerakan Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok</p>
<p><b>Penutup :</b> Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Kebugaran Jasmani , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <a href="https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari">https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari</a></p>

### C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**H. Enjang Jubaedi, S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

**Rijal Anshori, S.Pd.**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMPN 3 JATISARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 8/Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Pertemuan Ke	: 1 (satu)
Alokasi	: 13x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD)	: 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.

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS8>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

Pertemuan Ke 1

- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link <https://youtu.be/Ed675-RDeAE> : yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 8 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal 174-186).

Pertemuan Ke 2

- Peserta didik mempraktekan manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok.

Pertemuan Ke 3

- Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi Kebugaran Jasmani
- Peserta didik mengirim video atau gambar kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

### C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**H. Enjang Jubaedi,S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

**Rijal Anshori, S.Pd.**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMPN 3 JATISARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 9/Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi	: 3 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD)	: 3.5. Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5. Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan : Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS9>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

#### Kegiatan Inti : Pertemuan Ke 1

Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link [https://youtu.be/8YoUom\\_hKI](https://youtu.be/8YoUom_hKI) yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 9 Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa (2010) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional (Bab 2 (Hal 73-87)).

#### Pertemuan Ke 2

Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:

- Pengertian Kebugaran Jasmani
- manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok
- Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

#### Pertemuan Ke 3

- Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google Kelas atau WA grup dengan materi tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani.

#### Pertemuan Ke 4

Peserta didik mengirimkan video atau photo gerakan spesifik (teknik tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani) secara berpasangan dan berkelompok ( 1 Kelompok 4 atau 5 orang) melalui Google Kelas atau WA grup.

Penutup : Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

### C. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG

Pengetahuan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup.

Kepala Sekolah,

**H. Enjang Jubaedi,S.Pd.Ind**  
NIP. 19700718 199412 1 002

Jatisari, 01 Januari 2021  
Guru Mapel PJOK,

**Rijal Anshori, S.Pd.**