

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Cipanas
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester : VII/2 (Dua)
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Pelaksanaan : Daring (Dalam Jaringan)
Alokasi Waktu : 3 x 30 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Peserta didik dapat menganalisis konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

B. Media, Alat dan Bahan, Metode dan Sumber belajar

1. Media : WhastApp, Gambar Screenshoot Materi dari aplikasi Buku Guru PJOK
2. Alat dan Bahan : Hand Phone dan G-From
3. Metode : *Problem Based Learning*
4. Sumber Belajar : Buku peserta didik pjok kelas vii, buku guru pjok kelas vii dan internet

C. Langkah – Langkah Pembelajaran

| Kegiatan Pendahuluan (20 Menit) | |
|---|---|
| Melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berdo'a untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin. | |
| Mengarahkan peserta didik untuk mengisi absensi terlebih dahulu melalui G-Formulir dengan link yang tersedia sebelum lanjut kepada kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya. | |
| Menjelaskan hal – hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan. | |
| Kegiatan Inti (50 Menit) | |
| Kegiatan Literasi | Peserta didik diberi pengarahan dan panduan untuk mengamati dan menganalisis bentuk dan pengukuran latihan dasar kebugaran jasmani |
| Collaboration | Peserta didik menyalin informasi penting kedalam buku catatan yang terkait dengan bentuk dan pengukuran latihan dasar kebugaran jasmani |
| Comunication | Peserta didik mengirimkan hasil catatannya melalui media Whastapp dalam bentuk file foto |
| Kegiatan Penutup (20 Menit) | |
| Peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan pelajaran tentang point – point penting yang mungkin muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan | |
| Guru menyampaikan materi/kegiatan pembelajaran yang akan di pelajari untuk minggu berikutnya | |

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. penilaian pengetahuan berupa ujian tertulis
2. penilaian keterampilan berupa unjuk kerja oleh peserta didik pada saat mengkomunikasikan materi pembelajaran.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Cipanas, 14 Januari 2021
Guru Mata Pelajaran

SUHERWAN, S.Pd, MM.Pd
NIP. 196411011 98911 1 001

AHMAD CAHYADI UTAMA, S.Pd
NIP.....

DOCUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN