



**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN DI MASA COVID 19
KELAS VII SMP NEGERI 4 JATIWANGI
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun Oleh :

DEDE DAROJAT, S.Pd

**PEMERINTAH MAJALENGKA
DINAS PENDIDIKAN MAJALENGKA
SMP NEGERI 4 JATIWANGI**

Jl. Lemah putih Blok Keliwon Desa Jatisura Jatiwangi 45454
KABUPATEN MAJLENGKA
PROPINSI JAWA BARAT

2020

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK SMP
DI MASSA COVID 19
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A. Rasional

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah disebutkan bahwa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). RPP yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru.

Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis sebagai langkah awal dari proses pembelajaran. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran dapat berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan efisien dalam rangka mengembangkan ketrampilan berpikir tingkat tinggi. RPP disusun berdasarkan serangkaian KD yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Penyusunan RPP ini dilakukan pada setiap awal semester atau awal tahun pelajaran, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan.

Pengembangan RPP dapat dilakukan secara mandiri atau secara berkelompok melalui Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) di sekolah/madrasah. Sebaiknya hal ini dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah atau guru senior yang ditunjuk oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP yang dilakukan oleh guru secara berkelompok melalui MGMP antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasikan dan disupervisi oleh pengawas atau Dinas Pendidikan atau Kantor Kementerian Agama setempat.

Komponen dan sistematika RPP berikut mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah dan Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Untuk menyusun RPP perlu diperhatikan komponen penyusunannya yang terdiri dari:

1. identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan;
2. identitas mata pelajaran atau tema/subtema;
3. kelas/semester;
4. materi pokok;
5. alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai;
6. tujuan pembelajaran yang dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan;
7. kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi;
8. materi pembelajaran, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi;
9. metode pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai;

10. media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran;
11. sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan;
12. langkah-langkah pembelajaran dilakukan melalui tahapan pendahuluan, inti, dan penutup; dan
13. penilaian hasil pembelajaran.

Terdapat dua (2) Permendikbud yang mengatur RPP, yaitu: Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 dan Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Kedua Permendikbud ini memiliki perbedaan terkait dengan rumusan format atau sistematika. Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 hanya mencantumkan 13 komponen yang ada dalam RPP, tanpa mencantumkan rumusan format atau sistematikanya. Permendikbud Nomor 103 2014 mencantumkan 13 komponen yang ada di RPP beserta rumusan format atau sistematikanya.

Sebenarnya format atau sistematika penyusunan RPP tidak diikat dalam Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 sehingga guru memiliki kebebasan untuk merumuskan sistematika RPP selama komponen-komponennya dituliskan. Namun demikian, dalam konsep pengembangan RPP, sistematika disarankan untuk mengacu pada Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Di dalam perjalanannya, sebagian guru merasa keberatan atau terbebani dengan rumusan format atau sistematika yang ada. Untuk menjawab keresahan tersebut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Surat Edaran tersebut tidak membatalkan rumusan atau sistematika RPP yang sudah ada melainkan memberikan alternatif kepada guru untuk menyederhanakan penyusunan RPP dengan memuat 3 komponen inti yaitu; tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran. Dengan adanya Surat Edaran ini, guru memiliki kebebasan untuk menggunakan format RPP yang sudah ada atau menyusun sendiri RPP dengan mencatumkan komponen inti dimaksud.

B. Perumusan RPP PJOK Jenjang SMP

Konsep Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Mata Pelajaran PJOK disusun berdasarkan pertemuan untuk menyelesaikan per pasang IPK (Indikator Pencapaian Kompetensi) yaitu: IPK KD 3 dan IPK KD 4. Penyelesaian IPK per pasang (IPK KD 3 dan IPK KD 4) dapat ditempuh dalam satu pertemuan atau lebih. Pemahaman ini didasari bahwa IPK merupakan satu kemampuan mendasar yang terdiri dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai keutuhan tujuan yaitu: Kompetensi Dasar.

Keberadaan IPK tidak bisa dipisah-pisah antara IPK KD 3 Pengetahuan dan IPK KD 4 Keterampilan sebagaimana konsep KD yang mesti harus berpasangan antara KD 3 Pengetahuan dan KD 4 Keterampilan. Sementara sikap yang dimaksud dalam pencapaian kemampuan dasar adalah sikap yang dibutuhkan untuk mendukung kemampuan tersebut yang tersirat dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini sebangun dengan konsep kompetensi yang diterapkan di dalam SKKNI di mana sebuah kompetensi terdiri dari beberapa elemen kompetensi (setara IPK) dan setiap elemen kompetensi ditempuh atau dibuktikan melalui pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Berdasarkan perumusan konsep IPK berpasangan di atas, maka alokasi waktu yang dibutuhkan merupakan alokasi waktu untuk pencapaian IPK (per pasang) sehingga tidak berkaitan langsung dengan alokasi waktu per pertemuan. Hal ini dikarenakan pencapaian IPK membutuhkan satu kesatuan waktu yang belum tentu dan tidak harus diselesaikan dalam 1 pertemuan.

Perumusan format RPP per pasang IPK ini juga terkait dengan model penjadwalan di sekolah dimana Mata Pelajaran PJOK di SMP/M.Ts yang mendapat alokasi waktu 3 JP per minggu disikapi secara berbeda antara sekolah satu dengan sekolah lain. Ada sekolah yang menentukan jadwal 3 JP dalam satu pertemuan per minggu dan ada sekolah yang menentukan jadwal 2 pertemuan per minggu dengan konsep 2 JP + 1 JP. Oleh karena itu akan lebih sederhana dan memudahkan Guru jika penyusunan RPP dibuat per pasang IPK.

Berdasarkan pada ketentuan bahwa di dalam 1 Kompetensi Dasar terdapat minimal 2 IPK, maka jumlah lembar/halaman RPP untuk 1 pasang KD adalah sama dengan jumlah IPK (per pasang) yang mesti ditempuh. Kalkulasi ini dihasilkan dari konsep 1 RPP sama dengan 1 lembar/halaman. Selanjutnya, yang perlu diperhatikan adalah bahwa di dalam RPP tersebut harus memuat 3 komponen inti yaitu tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran (*assesment*) seperti yang termaktub di dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Guna memudahkan pembacaan, pemahaman, dan penyusunan, RPP PJOK SMP/M.Ts dibuat dalam format tabel. Format tabel untuk RPP ini mengacu pada format *Lesson Plan Arts Integration*, sebuah pendekatan pembelajaran yang menggabungkan 2 atau lebih subjek materi ke dalam satu kegiatan belajar mengajar. Format yang ringkas dan padat, namun cukup jelas ini sesuai untuk diadaptasi ke dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar dan menengah.

Mendikbud melalui surat edaran pemerintah Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 perihal Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) dijelaskan pada ayat 4 yakni khusus untuk daerah yang sudah terdampak Covid-19 berlaku ketentuan sebagai berikut:

1. Memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi peserta didik dan mahasiswa;
2. Pegawai, guru, dan dosen melakukan aktivitas bekerja, mengajar, atau memberi kuliah dari rumah (Bekerja Dari Rumah/BDR) melalui *video conference*, *digital document*, dan sarana daring lainnya;
3. Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) tidak mempengaruhi tingkat kehadiran (dipandang sama seperti bekerja di kantor, sekolah, atau perguruan tinggi), tidak mengurangi kinerja, dan tidak mempengaruhi tunjangan kinerja; dan
4. Apabila harus datang ke kantor/kampus/sekolah sebaiknya tidak menggunakan sarana kendaraan (umum) yang bersifat massal.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Corona Virus Disease* (Covid-19). Salah satu pokok penting dalam edaran ini adalah keputusan proses belajar dari rumah. Seperti diketahui, proses belajar dari rumah atau daring (dalam jaringan) merupakan pembelajaran *online* yang dilakukan dengan jarak jauh. Pembelajaran daring/jarak jauh terlihat mudah dilaksanakan dan efektif pada mata pelajaran yang tidak memiliki aspek psikomotorik (aktivitas fisik) di dalamnya.

Seperti halnya terdapat kesenjangan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena mata pelajaran ini pada dasarnya didominasi oleh aspek psikomotorik (keterampilan fisik) yang dimiliki oleh peserta didik.

Selain itu, dalam penyusunan perencanaan pembelajaran guru juga menetapkan kriteria ketercapaian pembelajaran sesuai dengan kondisi belajar dari rumah. Kriteria ketercapaian pembelajaran tersebut akan membantu siswa untuk lebih mencari informasi sesuai dengan arahan dari guru disetiap kegiatan belajar mengajarnya. Sebagian besar guru menentukan metode pembelajaran dengan penugasan sebesar 81,4% dengan menerapkan dan memanfaatkan dalam jaringan sebesar 46,9%.

Guru memilih/menggunakan/memanfaatkan media pembelajaran sesuai dengan kondisi belajar dari rumah dengan kelas *online* seperti: pemanfaatan aplikasi *WhatsApp Group, Email, Video Conference, Google Classroom, Zoom*, dan lain-lain. Dimana dengan memanfaatkan media tersebut guru masih tetap bisa menyampaikan materi pembelajaran meskipun dengan kondisi belajar dari rumah.

Pada pelaksanaan pembelajaran media yang dimanfaatkan oleh guru dalam menanggapi kondisi belajar dari rumah bermacam-macam, antara lain dengan modul, buku teks, *e-Books*, laman di *website*, video di *youtube, power point*, dan berupa latihan soal. Meski banyak sekali media yang dimanfaatkan oleh guru, namun sebagian besar guru memanfaatkan media dari laman di *website* sebesar 53,1%.

Untuk menerapkan Kompetensi Dasar pengetahuan dengan kondisi belajar dari rumah ada yang menerapkan dengan soal-soal latihan, membuat rangkuman bab untuk diberikan kepada peserta didik, dan ada yang memanfaatkan teknologi dengan menggunakan *google classroom* untuk tatap muka menjelaskan materi pembelajaran. Meskipun melakukan tatap muka dengan memanfaatkan media *google classroom*, beberapa guru ada yang menyampaikan Kompetensi Dasar keterampilan dengan memberi tugas latihan gerak sesuai dengan materi pembelajaran, dan ada yang memberi tugas agar siswa mengamati video keterampilan gerak lalu menirukannya untuk direkam dalam sebuah video sebagai bentuk penugasannya.

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa 44,2% guru menyampaikan materi pembelajaran baik pengetahuan maupun keterampilan dengan tujuan agar peserta didik dapat memahami manfaat aktivitas jasmani dan olahraga dalam mengatasi Covid-19 dengan kondisi belajar dari rumah. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik tetap menjaga kebugaran jasmani meskipun pembelajaran PJOK dilakukan secara daring atau hanya memanfaatkan teknologi yang ada.

Memperhatikan hal tersebut, maka berikut ini adalah pengamatan Kompetensi Dasar esensial yang dapat dilakukan pada masa kondisi Pandemi Corona 19 dengan memperhatikan sarana dan prasarana, tingkat keselamatan dan keamanan peserta didik, dan kemampuan orang tua peserta didik.

C. Materi dan Pembagian Waktu Pembelajaran PJOK SMP/M.TS

Materi ajar dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan jenjang **SMP/M.Ts** ini diajarkan selama satu tahun pelajaran atau selama 36 s.d 42 minggu efektif dan dibagi dalam dua semester. Rincian materi pembelajaran dan desain waktu dalam satu tahun tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel : Materi dan Pembagian Waktu Pembelajaran PJOK Tingkat
SMP NEGERI 4 JATIWANGI

Semester I		
No.	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu
1.	Aktivitas Atletik (Jalan Cepat)	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
2.	Aktivitas Beladiri Pencak Silat	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
3.	Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
4.	Aktivitas Gerak Berirama	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
5.	Perkembangan Tubuh Remaja	6 JP / 2 Kali Pertemuan/2 Minggu
Semester II		
1.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Sepak Bola)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
2.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Bola Voli)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
3.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Bola Basket)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
4.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan Kasti)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
5.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan bulu tangkis)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
6.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan Tenis Meja)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
7.	Aktivitas Atletik (Lari Jarak Pendek)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
8.	Aktivitas Atletik (Lompat jauh)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
9.	Aktivitas Atletik (Tolak Peluru)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
10.	Aktivitas Senam Lantai	6 JP / 2 Kali Pertemuan
11.	Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang	6 JP / 2 Kali Pertemuan

* Aktivitas Pembelajaran di Air dapat dilaksanakan disesuaikan dengan kemampuan sekolah dan orang tua serta dapat dilakukan di luar jam pelajaran. Apabila tidak dapat dilaksanakan, maka dapat digantikan dengan materi yang lain sesuai dengan kebutuhan.

D. RPP PJOK Jenjang SMP/M.TS

Berikut adalah rumusan format RPP Mata Pelajaran PJOK per pasang IPK yang di dalamnya telah memuat tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran atau *asesment*.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Jalan Cepat
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4				
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)				
	IPK 3	IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik jalan cepat dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik jalan cepat dengan benar. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Lapangan atletik o Tali pembatas o <i>Stopwach</i> o Gambar o Vidio pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 65-71). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 152-164). • Produk: Gerak spesifik jalan cepat. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik jalan cepat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 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 <i>google classroom</i>. 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 <i>game</i>/permainan). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menerima dan mempelajari lembar kerja peserta didik (LKPD) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>). b. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran hasil pengamatan aktivitas gerak <i>spesifik</i> jalan cepat (melalui buku teks pelajaran, gambar/model, atau vidio pembelajaran jalan cepat). c. Peserta didik menerima umpan balik dari sesama teman tentang hasil pengamatan aktivitas gerak <i>spesifik</i> jalan cepat. d. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. e. Peserta didik mencoba melakukan tugas hasil pengamatan aktivitas gerak <i>spesifik</i> jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 1.000 m, 2.000 m, dan 3.000 m) secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, kejujuran, dan kerja keras. Peserta didik secara individu maupun kelompok mengamati seluruh gerakan yang dilakukan. 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 <ol style="list-style-type: none"> 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/<i>colling down</i>, 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 (Jalan Cepat 1.000 m).	Pengetahuan		Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/MG 2 (Jalan Cepat 2.000 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas jalan cepat.		Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas jalan cepat.					
Tagihan 3/MG 3 (Jalan Cepat 3.000 m).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks Yudhistira hal 86.		Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	2. Kerjakan soal esai (1 – 3) pada buku teks Yudhistira hal 87.					

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.4. Memahami gerak spesifik seni beladiri **)			4.4. Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri **)		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar. 		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (During dan Luring). Metode: Berbasis proyek (<i>Project-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan <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. 89-96). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 204-218). Produk: Gerak spesifik beladiri pencak silat. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). 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</i>). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi materi dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD) tentang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat (kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik merancang hasil pengamatan keterampilan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah (depan, belakang, dan samping). Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat tersebut dan saling memberikan umpan balik. Peserta didik memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian, yang menekankan 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: <ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 						
Tagihan 1/MG 1 (kuda-kuda, pukulan dan tangkisan).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 1/MG 2 (Tendangan dan elakan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat.			Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 3/MG 3 (Pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 97. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 98.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 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)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	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.					
	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 (During dan Luring). Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Palang tunggal 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 secara berkelompok 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 (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). 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</i>/bermain 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, kejuruan, 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: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. 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 klipng 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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.7. Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	4.7. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak berirama dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak berirama dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Berbasis proyek (<i>Project-Based Learning</i>) • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Ruangan/ lapangan. o Tipe recorder o Kaset senam ritmik o <i>Stopwach</i> o Gambar o Vidio pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 127-136). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 247-260). • Produk: Rangkaian aktivitas gerak berirama. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 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 <i>google classroom</i>. 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 <i>game</i>/bermain bergerak bereaksi). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak informasi materi dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD) tentang gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. b. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). c. Peserta didik melakukan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju empat arah). d. Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama melakukan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik. e. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejujuran, 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 <ol style="list-style-type: none"> 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/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 	
Asesmen:		
<ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 		
Tagihan 1/MG 1 (gerakan langkah kaki).	Pengetahuan	Keterampilan
	Gerakan Kesalahan Perbaikan	Awal pelaksana Akhir
Tagihan 2/MG 2 (gerakan ayunan lengan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas gerak berirama.	Awal pelaksana Akhir
Tagihan 3/MG 3 (rangkaiannya langkah kaki dan ayunan lengan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 137. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 138.	Awal pelaksana Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Perkembangan Tubuh Remaja
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan/2 Minggu (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4						
	3.9. Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.						
	IPK 3	IPK 4						
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan perkembangan tubuh remaja 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>Windows shopping</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruangan/halaman Laptop Gambar Vidio pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 149-166). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 273-287). Produk: Pemahaman dan penerapan perkembangan tubuh remaja. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan perkembangan tubuh remaja. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik membagi diri menjadi empat/sesuai dengan pokok bahasan, antara lain: pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. Setiap peserta didik berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. Setiap peserta didik membaca dan mencatat hasil diskusi peserta didik lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap peserta didik/empat pertanyaan). Setiap peserta didik mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh peserta didik lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. Setiap peserta didik menyusun simpulan akhir dan membacanya di depan peserta didik yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu. 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 berdoa. Peserta didik mencuci tangan, memakai masker, dan beristirahat. 							
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.								
Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang perkembangan tubuh remaja).	Pengetahuan	Keterampilan						
	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi perkembangan tubuh remaja. Buatlah kliping atau makalah tentang perkembangan tubuh remaja. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Menyiapkan materi</td> <td style="text-align: center;">Kegiatan presentasi</td> <td style="text-align: center;">Simpulan</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan			
Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan						
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang perkembangan tubuh remaja).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 157. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 158. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Menyiapkan materi</td> <td style="text-align: center;">Kegiatan presentasi</td> <td style="text-align: center;">Simpulan</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan			
Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Sepak Bola
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4				
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)		4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)				
	IPK 3		IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola dengan benar. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan sepak bola Bola sepak Rintangan (corong) <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 1-15). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 59-78). Produk: Gerak spesifik permainan sepak bola. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik (menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Lamanya waktu bermain misalnya: 10 menit. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola secara seksama. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (gerakan menendang, menahan, dan menggiring bola).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sepak bola. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan sepak bola. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain sepak bola menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks Yudhistira hal 42. Kerjakan soal esai (1 – 4) pada buku teks Yudhistira hal 43. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4				
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)		4.1. mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)				
	IPK 3		IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli dengan benar. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan bola voli Bola voli Net (Seutas tali) <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 15-29). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 79-92). Produk: Gerak spesifik permainan bola voli. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas spesifik permainan bola voli. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/bendungan) permainan bola voli sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak spesifik permainan bola voli. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli sesuai dengan koreksi oleh guru. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen: <ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/PT 1 (gerakan passing dan servis).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan smes dan <i>block</i>).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola voli.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola voli.						
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 42.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Kerjakan soal esai (5 – 7) pada buku teks Yudhistira hal 43.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)			4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran			Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran tatap muka. • Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Lapangan bola basket o Bola basket o Net (Seutas tali) o <i>Stopwach</i> o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 30-45). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 93-106). • Produk: Gerak spesifik permainan bola basket. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket. 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting). 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). b. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik (melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>lay up shoot</i>, <i>rebound</i>, dan <i>pivot</i>) permainan bola basket, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati. d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, sesuai dengan koreksi guru. e. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket peserta didik diawasi dan diberikan umpan balik guru apabila ada kesalahan gerakan. f. Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket sesuai dengan koreksi oleh guru. g. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 				
Asesmen:							
a. Sikap : Jurnal/observasi							
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.							
c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (gerakan melempar, menangkap, dan menggiring).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan menembak dan <i>lay-uo shoot</i>).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola basket. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan bola basket.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks Yudhistira hal 42-43. 2. Kerjakan soal esai (8 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 43.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Kasti
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan kasti dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan kasti dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Cooperatif (Cooperative Learning)</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan kasti Bola kasti Pemukul kasti Tiang hinggap <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 45-50). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 107-121). Produk: Gerak spesifik permainan kasti. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru menjelaskan keterkaitannya hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti (melempar, menangkap, dan memukul bola) terhadap kebugaran jasmani. Peserta didik yang memiliki kemampuan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut. Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, yang berbeda dari kelompok asal. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, sesuai dengan koreksi oleh guru. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan kasti secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

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

Tagihan 1/PT 1 (gerakan melempar dan menangkap bola).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan memukul bola).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan softball. Buatlah kipping atau makalah tentang aktivitas permainan softball. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain kasti menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> 3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks Yudhistira hal 63. 4. Kerjakan soal esai (1 – 4) pada buku teks Yudhistira hal 64. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran tatap muka. • Metode: <i>Resiprokal</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Lapangan bulu tangkis o Shuttlecock o Raket o Net/jaring o Stopwatch o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 50-55). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 122-136). • Produk: Gerak spesifik permainan bulu tangkis. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan <i>shuttlecock</i> ke atas). 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mencari dan mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. b. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis (memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>). c. Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan. d. Peserta didik secara berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis. e. Peserta didik mencoba tugas hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. f. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. g. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	
Asesmen:		
<ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 		
Tagihan 1/PT 1 (gerakan servis, pukulan <i>forehand</i> , dan <i>backhand</i>).	Pengetahuan	Keterampilan
	Gerakan Kesalahan Perbaikan	Awal pelaksana Akhir Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan pukulan smes).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bulu tangkis. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bulu tangkis. 	Awal pelaksana Akhir Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain bulu tangkis menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 63. 2. Kerjakan soal esai (5 – 7) pada buku teks Yudhistira hal 64. 	Awal pelaksana Akhir Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Jigsaw</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan tenis meja Bola tenis meja Bet Net/jaring <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 56-62). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 137-151). Produk: Gerak spesifik permainan tenis meja. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambung bola ke atas dengan bet). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes). Peserta didik membagi diri ke dalam delapan (8) kelompok sesuai dengan materi. Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang melakukan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Peserta didik mencoba tugas hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja peserta didik diawasi dan diberikan koreksi dan umpan balik oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

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

Tagihan 1/PT 1 (gerakan servis, pukulan <i>forehand</i> , dan <i>backhand</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (gerakan pukulan smes).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan tenis meja. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan tenis meja.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi).				1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks Yudhistira hal 63. 2. Kerjakan soal esai (8 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 64.			Awal

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik <i>Start block</i> Tali pembatas <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 71-76). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 165-177). Produk: Gerak spesifik lari jarak pendek. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (<i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
Tagihan 2/PT 2 (lomba lari jarak pendek menempuh jarak 50 m).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari jarak pendek. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas lari jarak pendek. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 86. Kerjakan soal esai (4 – 6) pada buku teks Yudhistira hal 87. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Lompat Jauh
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Periksa diri (<i>Selfcheck</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Bak lompat jauh Tali pembatas <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 76-80). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 178-190). Produk: Gerak spesifik lompat jauh. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat-lompat tali yang direntangkan). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). Peserta didik mencoba melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (gerakan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan
Tagihan 2/PT 2 (lomba lompat jauh).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lompat jauh. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas lompat jauh. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks Yudhistira hal 86-87. Kerjakan soal esai (7 – 8) pada buku teks Yudhistira hal 87. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Tolak Peluru
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran tatap muka. • Metode: Komando • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Lapangan atletik o Sektor tolak peluru o Peluru o Tali pembatas o <i>Stopwach</i> o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 81-85). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 191-203). • Produk: Gerak spesifik tolak peluru. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (berlomba melempar-lempar benda sejauh-jauhnya). 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru), baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. b. Peserta didik mencoba hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik tolak peluru, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan secara berulang-ulang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik tolak peluru sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. d. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik tolak peluru. e. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik tolak peluru, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. f. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik tolak peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (gerakan awalan, menolak, dan menjaga keseimbangan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
Tagihan 2/PT 2 (lomba menolak peluru).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas tolak peluru. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas tolak peluru. 3. Kerjakan soal pilihan ganda (16 – 20) pada buku teks Yudhistira hal 87. 4. Kerjakan soal esai (9 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 87. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
				Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.6. Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.			4.6. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar. 		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran tatap muka. • Metode: Komando • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Ruang sekolah/ lapangan sekolah o Matras o <i>Stopwach</i> o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal.113-124). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 233-246). • Produk: Gerak spesifik senam lantai. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik senam lantai. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (lomba lompat-lompat katak). 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik senam lantai (keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang), baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. b. Peserta didik mencoba hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. d. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai. e. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. f. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 				
Asesmen:						
a. Sikap : Jurnal/observasi.						
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.						
c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.						
Tagihan 1/PT 1 (gerakan keseimbangan).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/PT 2 (gerakan guling ke depan dan belakang).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian aktivitas senam lantai. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas senam lantai. 3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 125. 4. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 126. 			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Renang Gaya Dada
 Alokasi Waktu : 8 Kali Pertemuan (24 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.8. Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***).			4.8. Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***).			
	IPK 3			IPK 4			
<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada dengan benar. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang <i>Stopwach</i> Gambar Vidio pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 140-146). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 261-272). Produk: Gerak spesifik renang gaya dada. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain saling menjipratkan air ke muka teman). Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik renang gaya dada (gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada), baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1-2/PT 1-2 (gerakan kaki).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3-4/PT 3-4 (gerakan lengan).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 5-6/PT 5-6 (gerakan mengambil napas).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 7-8/PT 7-8 (lomba renang gaya dada menempuh jarak 25 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas renang gaya dada.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas renang gaya dada.						
3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 147.							
4. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 148.							

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 4 JATIWANGI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 2
 Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4		
	3.10. Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		
	IPK 3	IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar. 		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran				
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran tatap muka. • Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Ruang kelas o Laktop o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 159-171). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 288-299). • Produk: Pemahaman dan penerapan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang untuk mewujudkan budaya hidup sehat. 2. Kegiatan Inti (95 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap gizi buruk. b. Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut. c. Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru. d. Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan. e. Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (<i>website</i>, buku siswa, dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan. f. Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dalam kelompok. Dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. g. Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran, kemudian mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas. h. Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan 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 di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 			
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.				
Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang).	Pengetahuan	Keterampilan		
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi penyalahgunaan NAPZA. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang penyalah-gunaan NAPZA. 	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 172. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 173. 	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan	

Mengetahui dan Menyetujui,
Kepala SMP NEGERI 4 JATIWANGI

Majalengka,.....2020
Guru Mata Pelajaran

H.UUS DARUSMAN, S.Pd., MPd
NIP. 19610626 198403 1 006

DEDE DAROJAT, S.Pd.
NIP. -

DAFTAR PUSTAKA

- Albanese, M.A. & Mitchell, S. 1993. *Problem Based Learning: a Review of The Literature on Outcomes and Implementation Issues*. Journal of Academic Medicine.
- AleVllander, D. 2000. *The learning that lies between play and academics in afterschool programs*. National Institute on Out-of-School Time. Retrieved from <http://www.niost.org/> Publications/papers.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barron, B., & Darling-Hammond, L. 2008. *Teaching for meaningful learning: A review of research on inquiry-based and cooperative learning*. Retrieved from **Error! Hyperlink reference not valid..**
- Barrows, H.S. & Tamblyn, R.M.. 2010. *Problem Based Learning: an Approach to Medical Education*. New York: Springer Publishing.
- Binkley, M., Erstad, O., Herman, J., et.al. 2010. *Assesment and Teaching of 21st Century Skill*. Melbourne: The University of Melbourne Press.
- Buck Institute for Education. 2011. *Introduction to Project Based Learning*. [Online]. Diakses di <http://www.bie.org/images/uploads/general>.
- Dahlan, M.D. 2005. *Model-Model Mengajar*. Bandung: Diponegoro. Sugiyono, Prof. Dr. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Dantes, Nyoman. 2010. *Hakikat Asesmen Otentik Sebagai Penilaian Proses dan Produk Dalam Pembelajaran yang Berbasis Kompetensi (Makalah Disampaikan pada In House Training (IHT) SMA N 1 Kuta Utara)*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Das, Salirawati. 2009. *Penerapan Problem Based Learning Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Peserta Didik Dalam Memecahkan Masalah*, Makalah.
- Grant, M. 2009. *Understanding projects in projectbased learning: A student's perspective*. Paper presented at Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Diego, CA.
- Grisham-Brown, J., Hallam, R., & Brookshire, R. 2006. *Using Authentic Assessment to Evidence Children's Progress Toward Early Learning Standards*. Early Childhood Education Journal, 34 (1), 45–51.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Bumi Jakarta: Aksara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ibrahim, M dan Nur. 2011. *Pengajaran Berdasarkan Masalah*. Surabaya: University Press.
- Jewet, A.E. 1994. *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. 1995. *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kemendikbud. 2017. *Inspirasi Pembelajaran dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/Sekolah Menengah Kejuruan/Sekolah Aliyah Kejuruan (SMP/M.TS/SMK/MAK)*. Jakarta: Kemendikbud.

- 2017. *Silabus Mata Pelajaran Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Syanawiyah SMP/M.TS/SMAK/SMK*. Jakarta: Kemendikbud.
- 2018. *Modul Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013 SMP/M.TS/SMAK/SMK*. Jakarta: Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Morrison, G.R., Ross, S.M., Kalman, H.K., Kemp, J.E. Kemp. 2011. *Designing Effective Instruction*, SiVllth Edition. New York: John Wiley & Sons, INC.
- Mudjiman, Haris. 2006. *Belajar Mandiri*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Mulyasa, E. 2014. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : ROSDA.
- Muhajir. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Jakarta: PT. Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Jakarta: PT. Yudhistira.
- Proyek DUeLike Universitas Indonesia. 2002. *Panduan Pelaksanaan Collaborative Learning & Problem Based Learning*. Depok: UI.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Saifuddin Azwar. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

- Savery, J. R. 2006. Overview of problem-based learning: Definitions and distinctions. *The Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 1(1), 9–20. *Journal of Problem-Based Learning*, 3 (1), 12–43.
- Siedentop, D. 1991. *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Sudarwan. 2012. *Penilaian otentik dalam Pembelajaran, Makalah pada Workshop Kurikulum*. Jakarta: Kemdikbud.
- Syamsudini. 2012. *Aplikasi Metode Discovery Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah, Motivasi Belajar dan Daya Ingat Peserta didik*.
- Stevenson, N. 2006. *Young Person's Character Education Hand Book*, Indianapolis, Jist Life.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PPPPTK Penjas & BK.