

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP Nurul Huda Tanjungjaya  
Mata Pelajaran/Tema : PJOK/ Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Kelas/Semester : IV/Ganjil : VII /Satu (1) / Ganjil  
Materi Pokok : Latihan kelenturan dan kekuatan  
Alokasi Waktu : 3x Pertemuan (9 JP)

### 1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, siswa diharapkan:

- 1.1. Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian kekuatan dan kelenturan serta macam-macam latihan kekuatan dan kelenturan dengan baik dan benar melalui pengamatan model *Discovery Learning*
- 1.2. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kekuatan dan kelenturan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, tanggung jawab dan disiplin, melalui pengamatan video yang diberikan.
- 1.3. Membuat rancangan latihan kebugaran jasmani sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan.
- 1.4. Mempresentasikan dan mendiskusikan hasil latihan kebugaran jasmani melalui video proyek yang sudah dibuat.

### 2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 2.1 Alat dan Bahan

2.1.1. Alat : Lapangan, Halaman yang cukup, matras, stop watch

2.1.2. Bahan :

- ❖ Video pembelajaran tentang kebugaran jasmani, gambar tentang latihan kebugaran jasmani, handphone dan laptop
- ❖ Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- ❖ Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- ❖ Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=4EfH7g1s10w> dan <https://www.aanwijzing.com/2019/03/kebugaran-jasmani-materi-penjas-orkes.html>

2.1.3. Metode : Project Based Learning

2.1.4. Pertanyaan : Menjawab pertanyaan terkait latihan kebugaran jasmani yang disajikan melalui WA Group

#### 2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

- 2.2.1. Guru mengingatkan kepada siswa terkait protokol kesehatan selama masa pandemi covid 19

- 2.2.2. Siswa mengamati materi yang disajikan dalam bentuk *dokumen word* oleh guru melalui *WA group*
- 2.2.3. Siswa mengamati latihan kebugaran jasmani kelenturan, kecepatan, kekuatan, tubuh yang dipraktikkan oleh guru melalui *video pembelajaran* yang sudah disharekan melalui *WA Group*.
- 2.2.4. Siswa mempraktikkan latihan kebugaran jasmani kekuatan dan kelenturan serta dibuatkan dalam bentuk *proyek video* latihan sesuai dengan instruksi yang disampaikan melalui *WA Group*.

### **2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja individu**

- 2.3.1. Siswa menganalisis dan membuat rancangan latihan kebugaran jasmani kekuatan dan kelenturan yang akan dibuat dalam bentuk video.
- 2.3.2. Siswa mempresentasikan hasil video proyek latihan kebugaran jasmani yang sudah dibuatkan.

### **2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran**

#### 2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Dalam masa Pandemi seperti ini sangatlah diperlukan kreativitas guru dan siswa, sehingga proses pembelajaran dapat tetap berlangsung dengan baik. Dari hasil pengamatan masih diperlukannya peningkatan belajar siswa.

#### 2.4.2. Penilaian

##### 2.4.2.1. Sikap dengan Jurnal/observasi

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat.

##### 2.4.2.2. Pengetahuan dengan Tes tertulis dan penugasan

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, siswa diberikan pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kondisi fisik dasar dalam kebugaran jasmani melalui *WA Group*.

##### 2.4.2.3. Keterampilan dengan Tes praktik / portopolio

Mengamati video latihan kebugaran jasmani yang dibuat oleh setiap siswa dengan aspek yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan.

Tasikmalaya, September 2020

Guru Mata Pelajaran

Mangetahui

Kepala SMP Nurul Huda

Asep Mutaqin, S.Ag

Robi Yanur Aziz