

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola besar
Sub.Materi : Gerak spesifik Permainan Sepak Bola
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar sepak bola
- 2 Menjelaskan teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, melempar dan menjaga bola dengan benar

Sumber Belajar : Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak spesifik Permainan Sepak Bola</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak spesifik Permainan Sepak Bola</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak spesifik Permainan Sepak Bola</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Sub.Materi : Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar Bola voli
- 2 Menjelaskan teknik passing, servis, smash dan bloking dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Voli</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Voli</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Voli</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Sub.Materi : Gerak Spesifik Permainan Bola Basket
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar Bola Basket
- 2 Menjelaskan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak, merebound dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Basket</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Basket</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik Permainan Bola Basket</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP : 196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil
Sub.Materi : Gerak Spesifik Permainan Kasti
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar permainan kasti
- 2 Menjelaskan teknik melempar, menangkap, memukul bola dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik Permainan kasti</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik Permainan kasti</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik Permainan kasti</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP : 196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil
Sub.Materi : Gerak Spesifik Permainan bulu tangkis
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar permainan bulu tangkis
- 2 Menjelaskan teknik memegang raket, berdiri/stance, gerak kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand dan smash dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik Permainan bulu tangkis</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik Permainan bulu tangkisi</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik Permainan bulu tangkis</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil
Sub.Materi : Gerak Spesifik Permainan tenis meja
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar permainan tenis meja
- 2 Menjelaskan teknik memegang bet, posisi berdiri/stance, gerak kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand dan smash dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik Permainan tenis meja</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik Permainan tenis meja</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik Permainan tenis meja</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Sub.Materi : Gerak Spesifik jalan cepat
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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. *)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar jalan cepat
- 2 Menjelaskan teknik start, gerak jalan cepat, memasuki garis finish dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Rujukan Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik jalan cepat</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik jalan cepat</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik jalan cepat</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Sub.Materi : Gerak Spesifik lari jarak pendek
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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. *)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek
- 2 Menjelaskan teknik start, gerak lari jarak pendek, memasuki garis finish dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Rujukan Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Sub.Materi : Gerak Spesifik lompat jauh
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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. *)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar lompat jauh
- 2 Menjelaskan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Rujukan Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik lompat jauh</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik lompat jauh</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik lompat jauh</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Sub.Materi : Gerak Spesifik tolak peluru
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 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. *)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar tolak peluru
- 2 Menjelaskan teknik memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerakan lanjutan dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Rujukan Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik tolak peluru</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik tolak peluru</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik tolak peluru</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Bela diri
Sub.Materi : Gerak Spesifik seni bela diri pencak silat
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **)

4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar beladiri pencak silat
- 2 Menjelaskan teknik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan dan hidaran dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik bela diri pencak silat</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik bela diri pencak silat</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik bela diri pencak silat</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 8 Kota Bima
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Sub.Materi : Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Kompetensi Dasar

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani
- 2 Mempraktikkan latihan komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*Cardiovascular*), daya tahan otot, kelenturan, kekuatan, pengukuran kebugaran jasmani dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>latihan dan pengukuran kebugaran jasmani</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>latihan dan pengukuran kebugaran jasmani</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>latihan dan pengukuran kebugaran jasmani</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Kota Bima, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMPN 8 Kota Bima

Guru PJOK

R I D W A N, S.Ag
NIP :196803132000121003

SUPIAN SAURI, S.Pd
NIP :198906282019031002