

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : **SMP Negeri 1 Wonggeduku**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Satu
 Materi Pokok : Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak Bola
 Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
4. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
5. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, LKPD, bahan cetak ajar
Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
- b. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
- c. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

- a. Peserta didik diberi motivasi untuk mencermati sajian ringkasan materi melalui media whatsapp atau media lainnya serta hardcopy LKPD pada topik spesifik menendang, menahan dan menggiring permainan Sepak bola
- b. Peserta didik mengidentifikasi sebanyak mungkin gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring dari berbagai sumber dan menuliskan hasilnya pada Lembar Kerja Peserta didik (LKPD)
- c. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui lembar kerja peserta didik
- d. Peserta didik mencatat semua informasi dari berbagai sumber atau hasil browsing siswa itu sendiri
- e. Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dari berbagai sumber
- f. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat WhatsApp atau mengumpulkan langsung kepada bapak/ibu guru

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap :
Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan :
Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan :
Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : **SMP Negeri 1 Wonggeduku**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Satu
 Materi Pokok : Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli
 Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik passing bola permainan bola voli.
2. Menjelaskan gerak spesifik servis bola permainan bola voli.
3. Menjelaskan cara melakukan gerakan passing bola permainan bola voli.
4. Melakukan gerak spesifik servis bola permainan bola voli.
5. Menggunakan gerak passing dan servis bola dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android. WhatsApp, LKPD, bahan ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

DDeskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
- b. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
- c. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

1. Peserta didik diberi motivasi untuk mencermati sajian ringkasan materi melalui media WhatsApp atau media lainnya serta Hardcopy LKPD topik materi gerak dasar passing serta servis permainan bola voli
2. Peserta didik mengidentifikasi sebanyak mungkin gerak dasar passing dan servis dari berbagai sumber dan menuliskan hasilnya pada Lembar Kerja Peserta didik (LKPD)
3. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui lembar kerja peserta didik
4. Peserta didik mencatat semua informasi dari berbagai sumber atau hasil browsing siswa itu sendiri
5. Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dari berbagai sumber
6. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat WhatsApp atau mengumpul langsung kepada bapak/ibu Guru

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap :
Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan :
Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan :
Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : **SMP Negeri 1 Wonggeduku**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Satu
 Materi Pokok : Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
2. Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
4. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
5. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android. WhatsApp, LKPD, Bahan Ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
- b. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
- c. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

1. Peserta didik diberi motivasi untuk mencermati sajian ringkasan materi di whatsapp atau media lainya dan Hardcopy LKPD topik materi Gerak spesifik melempar, menangkap dan menggiring pada permainan bola basket
2. Peserta didik mengidentifikasi sebanyak mungkin Gerak spesifik melempar, menangkap dan menggiring pada permainan bola basket dari berbagai sumber dan menuliskan hasilnya pada Lembar Kerja Peserta didik (LKPD)
3. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui lembar kerja peserta didik
4. Peserta didik mencatat semua informasi dari berbagai sumber atau hasil browsing siswa itu sendiri
5. Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dari berbagai sumber
6. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat WhatsApp atau mengumpul langsung kepada Bapak/ibu guru

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap :
Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan :
Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan :
Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Satu
 Materi Pokok : Aktivitas Atletik Melalui Jalan Cepat
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
5. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, Google Classroom, Video, LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
- b. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
- c. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

- a. Peserta didik diberi motivasi untuk mencermati sajian ringkasan materi melalui media whatsapp atau media lainnya serta hardcopy LKPD pada topik gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat
- b. Peserta didik mengidentifikasi sebanyak mungkin gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dari berbagai sumber dan menuliskan hasilnya pada Lembar Kerja Peserta didik (LKPD)
- c. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui lembar kerja peserta didik
- d. Peserta didik mencatat semua informasi dari berbagai sumber atau hasil browsing siswa itu sendiri
- e. Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dari berbagai sumber
- f. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat via WhatsApp atau mengumpulkan langsung kepada bapak/ibu guru sebagai penanggungjawab zona

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Satu
Materi Pokok : Aktivitas Atletik Melalui Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
5. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android. WhatsApp, Google Classroom, Video, LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

1. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
2. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
3. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

4. Kegiatan Inti

1. Siswa mengidentifikasi melalui materi ajar atau LKPD komponen kondisi fisik yang diperlukan pada lari jarak pendek dimulai dari start, saat berlari, dan memasuki finish.
2. Siswa memahami prosedur melakukan lari jarak pendek dimulai dari start, saat berlari, dan memasuki finish
3. Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru pada LKPD dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin
4. Peserta didik mempraktikkan secara individu menemukan hubungan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan kecepatan lari jarak pendek.
5. Siswa melakukan pemeriksaan kembali dengan cermat untuk membuktikan temuannya dengan hipotesisnya
6. Siswa menyimpulkan tentang pengertian, komponen kondisi fisik yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan lari jarak pendek yang dimulai dari start, gerakan lari, dan finish.

5. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Satu
Materi Pokok : Aktivitas Atletik Melalui Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
4. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
5. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, Google Classroom, Video LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

1. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
2. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
3. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

1. Siswa membaca buku atau materi bahan ajar siswa tentang materi lompat jauh dan menggaris bawahi kalimat-kalimat penting
2. Guru menyajikan berupa informasi yang berkaitan dengan materi lompat jauh dengan media Lembar Kerja Peserta didik yang meliputi pengertian dan materi yang akan dipelajari.
3. Peserta didik mempraktikkan dan menjelaskan konsep gerak belajar lompat jauh yang meliputi:
 - 1) Gerakan awalan
 - 2) Gerakan tumpuan
 - 3) Gerakan melayang
 - 4) Gerakan mendarat
4. Guru mengkonfirmasi hasil pembelajaran dan membimbing siswa untuk membuat rangkuman tentang gerakan lompat jauh
5. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat Via WhatsApp atau mengumpulkan langsung kepada Bapak/ibu guru sebagai penanggungjawab zona

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

- a. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Daring dan Luring

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Satu
Materi Pokok : Aktivitas Atletik Melalui Tolak Peluru
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
4. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
5. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, Google Classroom, Video, LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Mengucapkan salam (berdoa) menanyakan kabar kepada peserta didik
- b. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai
- c. Memberi Motivasi kepada Peserta didik

2. Kegiatan Inti

- 1) Siswa membaca buku atau materi bahan ajar siswa tentang materi tolak Peluru dan menggaris bawahi kalimat-kalimat penting
- 2) Guru menyajikan berupa informasi yang berkaitan dengan materi lompat jauh dengan media Lembar Kerja Peserta didik yang meliputi pengertian dan materi yang akan dipelajari.
- 3) Peserta didik mempraktikkan dan menjelaskan konsep gerak belajar lompat jauh yang meliputi:
 - a. Bagaimana cara memegang peluru
 - b. Bagaimana sikap badan saat akan menolak peluru
 - c. Bagaimana cara menolakkan peluru ?
 - d. Bagaimana sikap badan setelah menolak peluru ?
- d. Guru mengkonfirmasi hasil pembelajaran dan membimbing siswa untuk membuat rangkuman tentang gerakan tolak peluru
- e. Peserta didik dapat menyimpulkan dan Menyampaikan hasil pengamatan pada lembar kerja peserta didik yang disediakan dan mengirim Jawaban lewat Via WhatsApp atau mengumpulkan langsung kepada Bapak/ibu guru sebagai penanggungjawab zona

3. Penutup

- a. Melakukan Refleksi secara bersama-sama
- b. Memberikan penugasan
- c. Menyampaikan Rencana pembelajaran pada pertemuan berikut

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) Daring dan Luring**

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ Satu
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
2. Menjelaskan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
4. Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
5. Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, Google Classroom, Video, LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Kegiatan Pendahuluan
 - 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.
2. Kegiatan Inti
 - a. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan), yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan sesuai dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD).
 - b. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas i gerak spesifik beladiri pencak silat, secara individu maupun kelompok.
 - c. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat, sesuai dengan koreksi dan umpan balik yang diberikan sesama teman
 - d. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras .
 - e. 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
 - 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 berdoa.

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) Daring dan Luring**

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Satu
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 Jam Pelajaran @40 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya
5. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training

B. Kegiatan Pembelajaran

Media Pembelajaran : HP Android, WhatsApp, Google Classroom, Video, LKPD, bahan cetak ajar

Sumber Belajar : Guru, Buku PJOK Kelas VII, Browsing Internet

Deskripsi Kegiatan

1. Kegiatan Pendahuluan
 - 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.
2. Kegiatan Inti
 - a. 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).
 - b. Peserta didik mengkaji tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
 - c. 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
 - d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
 - e. 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
 - 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 berdoa.

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Kedisiplinan melaksanakan pembelajaran dan mengerjakan tugas
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Menjawab soal)
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja (Dokumentasi video/Foto)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puday, 19 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd
NIP. 19730805 200604 1 005

MGMP PJOK Konawe