

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Identitas Sekolah : SMP Negeri 2 Tenganan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Materi : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : (3x40 menit)

Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	KD 3	KD 4
	3.1 Memeriksa konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	4.1 Mendesain variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
	IPK 3	IPK 4
	4.1.1 Memeriksa konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana (Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting)	4.1.2 Mendesain variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana (Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting)
Tujuan Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Mampu memeriksa konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana (Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting). Mampu mendesain variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana (Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting) 	
Metode: Penugasan dan Daring TPACK ICT Model Pembelajaran: Problem Based Learning Media: Google Classroom, Youtube, Google Form, Zoom Meeting.	KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT) Pembelajaran dilakukan secara daring memanfaatkan WAG, Classroom, Zoom meeting, Google form, Youtube. Orientasi peserta didik kepada masalah. <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan salam, mengajak semua peserta didik untuk berdoa. Guru mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi keterampilan dasar senam lantai Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, dan menjelaskan rambu-rambu selama pembelajaran daring : <ol style="list-style-type: none"> Sebelum pembelajaran dimulai siswa mengisi daftar kehadiran melalui link google form yang disediakan. Guru akan menjelaskan materi kebugaran jasmani secara virtual dengan Zoom atau WhatsApps Video Setelah penjelasan ada sesi diskusi dan aktifitas diskusi (tanya-jawab), saling berbagi informasi didalam grup whatsapps dan akan menjadi nilai Saat pembelajaran berlangsung hanya diperbolehkan mengirim pesan terkait dengan materi pembelajaran 	
	KEGIATAN INTI (60 MENIT) <ol style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai (Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting). Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar. Peserta didik diminta melakukan peragaan dan direkam : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri setelah mencoba melakukan aktivitas pembelajaran senam lantai Guru menyuruh peserta didik untuk mengingat pengalaman pribadi yang bisa menjadi inspirasi atau pendorong untuk menjadi lebih baik. Guru memberi tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Dengan ketentuan tugas dikirim melalui whats app guru. 	
	KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT) <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan penguatan kepada peserta didik agar selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal. Guru menunggu jawaban peserta didik lewat whats app pada jadwal yang sudah ditentukan. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir. Guru menutup dengan salam. 	
Sumber belajar: Buku peserta didik/bahan belajar online		
Alat dan Bahan: Buku Pelajaran/Alat tulis/HP/Laptop		
Assesmen/Penilaian		
Jenis Penilaian	Bentuk	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi	Berdoa, Kesungguhan, Disiplin, Tanggung Jawab.
Pengetahuan	Penugasan online	Tugas LK/Tes Kompetensi <i>Online</i>
Keterampilan	Pengukuran/Penilaian	Praktek Langsung/Review video

Kepala SMP Negeri 2 Tenganan

Tenganan,
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Waluya, S.Pd., M.Pd
NIP. 19630323 198803 1 010

Restu Aji Wicaksono, M.Pd
NIP. -