

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Muhammadiyah 2 Denpasar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/2 (dua)
Materi Pokok : Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

- Menjelaskan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas senam lantai
- Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam senam lantai secara teratur
- Materi Pembelajaran
- Manfaat senam lantai

2. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

a. Pendahuluan (15 Menit)

- Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.
- Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.
- Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b. Kegiatan Inti (50)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang manfaat dari senam lantai
- Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam senam lantai dari berbagai sumber media cetak dan elektronik

Menanya

- Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam senam lantai
- Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh
- Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak

Eksplorasi

- Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam senam lantai dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan
- Mengkomunikasikan
- Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok

c. Penutup.

- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang

3.PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Unjuk

Catatan Penting :

Selama Pandemi Covid-19 Pembelajaran melalui daring (PJJ), dengan media internet, WA, Google Zoom, Google form, dan lain - lain serta media pendukung untuk tatap muka secara daring.

Mengetahui
Kepala SMPM 2 Denpasar

Denpasar, 31 Desember 2020
Guru PJOK

Abu Hurairah, S.HI

Agung Surya Ali Haqie, S.Pd