

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP BUDI UTOMO BINJAI
Kelas / Semester	: VII / 2
Mata Pelajaran	: P J O K
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut
- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot lengan
- Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot punggung
- Peserta didik dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut, otot lengan, otot punggung dan otot tungkai

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1) Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.(**RELIGIUS**)
- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Pembiasaan membaca(**LITERASI**)
- Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat (**Nasionalis**)

2) Kegiatan Inti (6 menit)

Mengamati

- Guru atau salah seorang siswa yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

Mananya

- Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

Mengumpulkan Informasi

- Menemukan hubungan keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai gerak spesifik kebugaran jasmani secara berpasangan dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Mengasosiasi

- Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

Mengkomunikasikan

- Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
- Dalam mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani guru dapat memodifikasi alat peraturan dan teknik gerakan.

3) Kegiatan Penutup (2 menit)

- Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
- Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan.
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Ir. M. Jairi Tavip

Binjai, Januari 2022
Guru Mata Pelajaran PJOK

Ridho Amarsyah, S.Pd