

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 07)

Sekolah : SMP Negeri 3 Geyer
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 6 jp

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran kelas online, setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat :

- 1.1 Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
- 1.2 Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

B. Langkah-langkah pembelajaran.

Pendahuluan

1. Guru menyiapkan peserta didik, mengabsen dan mengucapkan salam lewat WA grup
2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ke-satu dan ke-dua, yaitu: Aktivitas Kebugaran Jasmani.
3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi materi Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kegiatan inti

1. Melalui whats app
2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini
3. Bacalah materi yang tersedia di buku paket
4. Simaklah video tentang cara melakukan Aktivitas Kebugaran Jasmani
5. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Push-Up dengan Tumpuan Kedua Lutut dan Tangan, Dilanjutkan dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak Kaki dan Kedua Tangan lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
6. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Mengangkat Punggung dan Bahu dari Lantai, dengan Sikap Kedua Lutut Ditekuk Rapat (Crunch Biasa) lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
7. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Ekstensi Punggung dari Sikap Telungkup, Kedua Lengan Lurus di Samping Badan, dan Dada Terangkat Dari Lantai lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya

Penutup

1. Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan seluruh materi ini kalian luar biasa
2. Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Apakah tes ketrampilan ini terlalu mudah?
3. Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan materi ini dengan baik. dan jangan lupa untuk segera mengirimkan hasil video kalian .

A. Penilaian

1. Sikap : Observasi, jurnal, lembar jurnal siswa
2. Pengetahuan : Online tes, pilihan ganda, google form
3. Ketrampilan : Unjuk kerja, penugasan, video pendek siswa

Geyer, Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel

Sriyono, S. Pd

Sukarno, S. Pd

NIP. 19650409 198902 1 004

NIP. 19850506 201101 1 004