

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 2 BANTARBOLANG Mata Pelajaran : PJOK	Kelas/Semester : VII (Tujuh)/Ganjil Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x Pertemuan)	P
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani		

A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

Kompetensi Inti Sikap (K-1 dan KI-2)	
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif , sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	
Pengetahuan (KI-3)	Keterampilan (KI-4)
Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.

1, Tujuan Pembelajaran
Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui Tayangan Video Youtube siswa menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 2. Melalui Tayangan Video Youtube siswa Memahami cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3. Melalui Tayangan Video Youtube siswa Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training 4. Guru memperoleh data pengukuran yang peserta didik praktikan melalui tayangan video yang dikirimkan via Telegram

Model Pembelajaran	:	Problem Based Learning Syntific			
Alat dan Media Pembelajaran	:	Laptop , lcd/proyektor, Gawai, Kuota Internet	Sumber belajar	:	Internet, sumber yang relevan
	:	Peluit, Stopwatch, Panduan pembelajaran siswa (pedoman pengukuran kebugaran jasmani)		Buku Guru & Siswa	

2, Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran			
Tatap Muka		Online	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)			
		Kegiatan	Alokasi Waktu
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik) Menyiapkan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kabar 		Peserta didik dan guru melakukan tatap muka melalui ZOOM Atau Google Meet	15 menit
Sintak pembelajaran	Kegiatan Inti (100 Menit)		
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: Sebutkan Macam-macam gerakan dalam tes kebugaran jasmani ? Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari youtube, buku siswa maupun internet Tes kebugaran jasmani indonesia https://www.youtube.com/watch?v=w8CGMGMYKZQ <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang macam-macam gerakan TKJI dan pedoman penilaiannya. 	Guru memberi stimulus di WAG Peserta didik mencari informasi tentang mobilitas sosial di internet	90 Menit
Mengorganisasi peserta didik	<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan pengamatan Tes kebugaran Jasmani Indonesia Peserta didik melakukan kajian/analisis tentang pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. 	Guru memberi tugas melalui WAG	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menuliskan tahapan-tahapan gerak dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Peserta didik menuliskan pedoman penilaian dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami. 	Diskusi melalui WAG kelompok	

Proses pemecahan masalah	Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. didokumentasikan bentuk video dengan didampingi orang tua, saudara, atau teman yang dekat dengan rumahnya. • Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik melalui tayangan video 	Melalui Vidio call Melalui Video Atau melalui Youtube, facebook dan Telegram	
Kegiatan Penutup (10 Menit)			
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik mengungkapkan masalah-masalah yang timbul dalam melakukan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. ☞ Guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap gerakan yang sudah dilakukan peserta didiknya ☞ Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya ☞ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	Dilakukan Melalui aplikasi ZOOM atau Google Meet	15 Menit	

3, Penilaian (Asesmen)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru

Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap

- 1) Observasi (Jurnal)
- 2) Penilaian Diri
- 3) Penilaian Antar Teman

b. Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - Uraian/esai
- 2) Tes Lisan
 - Tes lisan pemaparan materi dari pemahaman siswa.

c. Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
- 2) Portofolio / unjuk kerja
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - Hal-hal yang perlu di hindari dan diutamakan dalam lari jarak pendek

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - Lari jarak pendek secara berkelompok dengan peraturan yang sudah dimodifikasi



Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 2 Bantarbolang

Dasikin, S.Pd
NIP. 19630308 198302 1 003

Pemalang, 20 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Rifkhi Azzuhri, S.Pd
NIP. 19920204 201903 1 005

