

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/ Semester : VII / Gasal  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

	KD 3	KD 4
Tujuan Pembelajaran	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (dayatahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan ) dan pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
	• Mengidentifikasi, menguraikan dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.	• Mendemonstrasikan, melakukan dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
Langkah - Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Sainifik</li> <li>• <b>Alat, bahan dan media pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan</li> <li>○ Stopwatch</li> <li>○ Slide/ gambar .macam tes kebugaran jasmani</li> <li>○ Video pembelajaran kebugaran jasmani..</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk :</b> data dari hasil pengukuran.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara WFH memahami dan melakukan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberi salam melalui whats app. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik berkaitan dengan masa Covid – 19. Mengingatkan peserta didik untuk selalu tetap dirumah, mengenakan masker saat keluar, dan jaga jarak. Menyampaikan KD, menyampaikan tujuan pembelajaran selama satu minggu ke depan melalui whats app group.</li> <li>b. Guru mengapresiasi tujuan pembelajaran dan kompetensi dasar yang akan digunakan dalam pembelajaran satu minggu ke depan.</li> <li>c. Guru mengingatkan untuk selalu melihat informasi lewat whats app group.</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru meminta peserta didik untuk membuka dan membaca buku paket PJOK kelas VII halaman 167 – 210 tentang aktivitas kebugaran jasmani sebagai materi literasi.</li> <li>b. Peserta didik diminta untuk menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas kebugaran jasmani melalui peragaan yang dikirimkan oleh guru melalui whats app.</li> <li>c. Peserta didik diminta untuk mencoba melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan menggunakan peralatan sederhana yang ada disekitarnya.</li> <li>d. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri setelah mencoba melakukan aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>e. Guru menyuruh peserta didik untuk mengingat pengalaman pribadi yang bisa menjadi inspirasi atau pendorong untuk menjadi lebih baik.</li> <li>f. Guru memberi tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dengan ketentuan tugas dikirim melalui whats app guru.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberikan penguatan kepada peserta didik agar selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal.</li> <li>b. Guru menunggu jawaban peserta didik lewat whats app pada jadwal yang sudah ditentukan.</li> <li>c. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.</li> <li>d. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir.</li> <li>e. Guru menutup dengan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
Asesmen: a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik/ unjuk kerja ( data hasil pengukuran/ pengujian ).		

Mengetahui  
Kepala SMP .....

....., 27 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....