

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 3 SAMALANTAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : IX/Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 40 Menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleran, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	3.5.1 Menganalisis cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5.1. Melakukan berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pembelajaran Melalui kegiatan pembelajaran **Sinkronus (Zoom) dan Asinkronus (Google Clasroom) (C)** Siswa kelas IX SMP Negeri 3 Samalantan **(A)** dapat menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani **(B)** dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik **(D)**
2. Melalui pembelajaran Melalui kegiatan pembelajaran **Sinkronus (Zoom) dan Asinkronus (Google Clasroom) (C)** Siswa kelas IX SMP Negeri 3 Samalantan **(A)** dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras **(D)** selama mengikuti pembelajaran **(B)**.
3. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, *handout*, memperhatikan media yang disampaikan guru dan **diskusi (C)**, siswa kelas IX SMP Negeri 3 Samalantan **(A)** dapat menganalisis cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan,

- komposisi tubuh, dan kelenturan) secara individual, berpasangan atau berkelompok (B) dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras (D)
4. Setelah menganalisis video latihan kebugaran jasmani melalui zoom, grup Whatsapp dan google classroom (C), siswa kelas IX SMP Negeri 3 Samalantan (A) dapat melakukan bentuk latihan kekuatan otot lengan (B) dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras (D).

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

Kebugaran Jasmani

a. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

- 1) Latihan Kekuatan Otot Perut (Sit Up)
- 2) Latihan Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push UP)
- 3) Latihan Kekuatan Otot Punggung (Back UP)
- 4) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik Turun Bangku)

2. Materi pembelajaran remedial

Remedial dilaksanakan untuk siswa yang belum menguasai materi dan belum tuntas. Kegiatan remedial dilakukan dengan mengulang materi pembelajaran apabila peserta didik yang sudah tuntas di bawah 75%. Sedangkan apabila peserta didik yang sudah tuntas lebih dari 75% maka kegiatan remedial dapat dilakukan dengan :

- (1) Mengulang materi pokok di luar jam tatap muka bagi peserta didik yang belum tuntas,
- (2) Memberikan penugasan kepada peserta didik yang belum tuntas,
- (3) Memberikan kesempatan untuk tes perbaikan. Perlu diperhatikan bahwa materi yang diulang atau dites kembali adalah materi pokok atau keterampilan yang berdasarkan analisis belum dikuasai oleh peserta didik. Kegiatan remedial bagi kompetensi sikap dilakukan dalam bentuk pembinaan secara holistik, yang melibatkan guru bimbingan konseling dan orang tua.

3. Materi pembelajaran pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan diberikan kepada siswa yang telah menguasai materi dan tuntas. Bentuk pengayaan dapat dilakukan dengan antara lain sebagai berikut :

- (1) Guru memberikan tugas untuk mempelajari lebih lanjut tentang materi pokok dari berbagai sumber dan mencatat hal-hal penting. Selanjutnya menyajikan dalam bentuk laporan tertulis.
- (2) Peserta didik membantu peserta didik lain yang belum tuntas dengan pembelajaran tutor sebaya.

E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran : *Discovery Learning*

Pendekatan : Pendekatan *Scientific dan TPACK*

Metode : Berpusat pada peserta didik dan Diskusi

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- 1) Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani
- 2) Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani
- 3) Powerpoint

2. Alat dan Bahan:

- 1) Laptop / HP android
- 2) Matras
- 3) Peluit dan Stopwatch.

G. Sumber Belajar

- a. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan
- b. Video latihan kebugaran jasmani dari youtube : <https://youtu.be/jhmCWpHbuMI>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (40 menit)		Waktu
Kegiatan Pendahuluan		5 menit
<p>Guru : Orientasi (<i>Menunjukkan sikap disiplin sebelum memulai proses pembelajaran, menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut (Karakter) serta membiasakan membaca dan memaknai (Literasi)</i>).</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengaitkan <i>materi/tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan <i>materi/tema/kegiatan</i> sebelumnya, pada kelas VIII• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan untuk penilaian awal (pretest). <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.• Apabila <i>materi/tema/projek</i> ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: → <i>Latihan kekuatan otot</i>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung• Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung• Pembagian kelompok belajar• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.		
Kegiatan Inti		30 menit
Sintak Model	Kegiatan Pembelajaran	

Pembelajaran	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	Peserta didik Menganalisis tayangan video tentang latihan kebugaran jasmani Membaca (Literasi) Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau dari layar powerpoint saat guru presentasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan.
Data collection (pengumpulan data)	Peserta didik Mengumpulkan informasi melalui diskusi atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah.
Data processing (pengolahan Data)	<p>Pendidik mendorong agar peserta didik secara aktif terlibat dalam diskusi kelompok serta saling bantu untuk menyelesaikan masalah (<i>Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi dan bekerjasama (4C),</i>)</p> <p>Selama peserta didik bekerja di dalam kelompok, pendidik memperhatikan dan mendorong semua peserta didik untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaannya dan bertanya (<i>Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah</i>) apabila ada yang belum dipahami, bila diperlukan pendidik memberikan bantuan secara klasikal.</p> <p>Berdiskusi tentang <i>Latihan kekuatan otot</i> yang sudah dikumpulkan / terangkum dalam kegiatan sebelumnya.</p> <p>Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>Pesertadidik mengerjakan beberapa soal mengenai <i>Latihan kekuatan otot</i></p>
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <i>Latihan kekuatan otot</i></p> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalizatio (menarik kesimpulan)	Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan pemahaman tentang materi kebugaran jasmani
Catatan :	

<p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	
<p style="text-align: center;">Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Mengagendakan proyek yang harus dikerjakan di luar jam sekolah atau dirumah. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara • Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya • Memberi salam. 	<p>5 menit</p>

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Sikap- Jurnal

Lembar Penilaian Sikap - Jurnal

Nama Siswa:.....

Kelas :.....

No.	Hari/Tanggal	Sikap/Perilaku		Keterangan
		Positif	Negatif	
1				
2				
3				
4				
5				
...				

Kesimpulan :

.....

Penilaian Sikap – Jurnal			
Nama Peserta Didik :			
Kelas :			
Aspek yang diamati :			
No	Hari/tanggal	Kejadian	Keterangan / Tindak Lanjut
1			
2			
3			
4			
5			
....			

Nilai jurnal menggunakan skala Sangat Baik (SB)= 100, Baik (B) = 75, Cukup (C) = 50, dan Kurang (K) = 25

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis Pilihan ganda

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	 <p>Berdasarkan analisa dan pengamatan kedua gambar tersebut Apakah bentuk latihan pada gambar di atas?</p> <ol style="list-style-type: none"> Sit up Push up Pull up Squat jump 	
2	<p><i>Push-up</i> merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...</p> <ol style="list-style-type: none"> Otot kaki Otot dada Punggung Lengan 	
3	<p>Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...</p> <ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh Meningkatkan pertumbuhan badan Pencegahan terhadap wabah penyakit Memperbesar otot 	
4	<p>Posisi tubuh pada saat melakukan gerakan <i>push up</i> adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> Diluruskan Condong ke depan Condong ke belakang Dibungkukan 	
5	<p>Gerakan sit-up melatih kekuatan otot</p> <ol style="list-style-type: none"> Lengan Perut Dada Tungkai 	

Penilaian dalam bentuk google formulir dengan tautan

<https://forms.gle/uSVpCvFtn9iSMaiW6>

3										
4										
5										
dst.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Agnes Krismarini
NIP. 19660905 200502 2 001

Samalantan, 6 November 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK



Yonatan, S.Pd

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....