

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Tenganan  
 Kelas/Semester : IX/1  
 Tema : Kebugaran Jasmani  
 Sub Tema : Komponen Kekuatan Kebugaran Jasmani  
 Pembelajaran ke : 4 (Empat)  
 Alokasi Waktu : 10 menit

<b>KD 3.1</b>	Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	<b>KD 4.1</b>	Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	
<b>TUJUAN PEMBELAJARAN</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat menyusun program kebugaran jasmani dengan benar.</li> <li>2. Peserta didik dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan komponen kekuatan kebugaran jasmani (Squat jump, Naik turun bangku dan Sit Up) dengan benar.</li> <li>3. Peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan komponen kekuatan kebugaran jasmani (Squat jump, Naik turun bangku dan Sit Up) dengan benar.</li> </ol>				
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>			<b>PENILAIAN PEMBELAJARAN</b>	
	<b>Langkah-langkah Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Pengetahuan</b>	<b>Keterampilan</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Guru Mengkondisikan siswa.</li> <li><input type="checkbox"/> Guru memberi salam, apersepsi, motivasi.</li> <li><input type="checkbox"/> Guru menyampaikan tujuan dan penilaian.</li> </ul>	2 Menit	Siswa mengerjakan lembar soal yang sudah di siapkan.	Siswa melaksanakan praktik gerakan Squat Jump, Naik turun bangku dan Sit-up sesuai instrumen penilaian
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Guru meminta peserta didik untuk literasi dengan membaca buku siswa tentang kebugaran jasmani.</li> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik menjelaskan bentuk-bentuk latihan kekuatan kebugaran jasmani.</li> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik mencoba mempraktikkan latihan kekuatan kebugaran jasmani (Squat jump, Naik turun bangku dan Sit Up) secara individu.</li> </ul>	6 Menit	.	
<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Guru memberikan umpan balik dan refleksi dengan peserta didik</li> <li><input type="checkbox"/> Guru dan peserta didik melakukan kesimpulan dan Guru menyampaikan materi yang akan datang.</li> </ul>	2 Menit		

Drs. Muh Musi'in, M. Pd  
NIP. 196507261994021001

Drs. Muh Musi'in, M. Pd  
NIP. 196507261994021001