

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : UPT SMP Negeri 1 Pangsid
Mata Pelajaran/Tema : PJOK
Kelas/Semester : VIII/ Genap
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x 1 JP (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran :

Selama dan setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat:

1. Memahami berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2. Memahami berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
3. Memahami cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training

B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pembukaan :

- a. Salam, Berdoa dan memgkondisikan peserta didik
- b. Apresiasi dan Motivasi
- c. Menyampaikan tujuan dan langkah kegiatan serta informasi penilaian

2. Kegiatan Inti :

- a. Tahap 1 : menyampaikan tujuan dan motivasi Siswa, guru menyampaikan video tentang kebugaran jasmani dan siswa membaca buku PJOK K13 revisi 2017 tentang kebugaran jasmani.
- b. Tahap 2 : meyajikan informasi : siswa mulai mengidentifikasi tentang materi kekuatan latihan daya tahan, latihan kelentukan, kelincahan, pada aktivitas kebugaran, membagikan lembar kerja kepada siswa merumuskan pertanyaan serta aktivitas kegiatan yang akan dilakukan dalam lembar kerja tentang kekuatan latihan daya taha, kelentukan, latihan kelincahan pada aktivitas kebugaran, meminta siswa memberikan contoh tentang gerak kekuatan, latihan daya tahan, latihan kelentukan, dan kelincahan pada kebugaran.
- c. Tahap 3 : mengorganisasikan siswa kedalam kelompo-kelompok belajar, membagi siswa kedalam 5 kelompok dengan heterogen.
- d. Tahap 4 : membimbing kelompok belajar, membimbing secara berkelompoksaat siswa melakukan praktik gerak latihan daya tahan, latihan kelentukan, latihan kelincahan pada aktivitas kebugaran.
- e. Tahap 5 : melakukan evaluasi: melakukan penilaian secara kelompok gerak latihan gerak daya tahan, latihan kelentukan, latihan kelincahan pada aktivitas kebugaran dengan sirkuit training. Guru melakukan penilaian sikap secara berkelompok yaitu sikap kejujuran dalam melakukan gerakan dan kepedulian.
- f. Memberikan penghargaan : siswa yang paling baik dalam aktivitas kebugaran dimasukkan kedalam eskul olahraga.

3. Alat dan Bahan :

a. Media

- 1) Gambar : Latihan kebugaran
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan latihan kebugaran

b. Alat dan bahan latihan sarana yang dapat digunakan pada aktifitas kebugaran adalah sebagai berikut:

- 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli.
- 2) Matras.

- 3) Cone \pm 10 buah.
- 4) 2 buah stopwatch.
4. Penutup
 - a. Membuat butir simpulan
 - b. Melaksanakan refleksi dan umpan balik serta tindak lanjutnya
 - c. Menyampaikan tugas dan materi pertemuan berikutnya
 - d. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa

C. PENILAIAN :

1. Penilaian sikap : observasi (jurnal terlampir)
2. Penilaian pengetahuan : instrumen, kunci dan pedoman pengskoran terlampir
3. Penilaian keterampilan : lembar observasi terlampir

Mangetahui
Kepala Sekolah

Pangkajene, Januari 2020
Guru Mata Pelajaran/Kelas

Drs. Muslimin, M.Si
NIP. 196312131 198903 1 198

Suhaeri, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850602 200901 1 005

PENILAIAN SIKAP
OBSERVASI

Fokus penguatan karakter : jujur, disiplin, tanggung jawab dan percaya diri






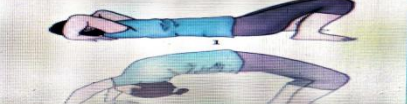
NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	TANDA TANGAN	TINDAK LANJUT
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					

LEMBAR KERJA SISWA
 AKTIVITAS KEBUAGARAN JASMANI
 PENGETAHUAN

Kelompok :

Nama anggota :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

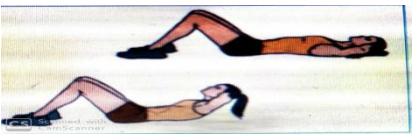




No	Jenis Kegiatan	Jelaskan langkah-langkah gerakan dan fungsi dari aktivitas kebugaran secara khusus gambar dibawah ini
1		
2		
3		
4		
5		
6		

**LEMBAR KERJA SISWA
 AKTIVITAS KEBUAGARAN JASMANI
 KETERAMPILAN**

Kelompok :

Nama anggota :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

NO	JENIS KEGIATAN	NO	NAMA	HASIL
1		1 2 3 4 5 6		
2		1 2 3 4 5 6		
3		1 2 3 4 5 6		
4		1 2 3 4 5 6		
5		1 2 3 4 5 6		
6		1 2 3 4 5 6		