

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MTs.
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan
Kelas/Semester : IX/ Genap
Materi : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dan latihan kekuatan otot perut
2. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot lengan.


B. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Kelas di buka dengan ucapan salam,berdoa,menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
2. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
3. Guru atau salah seorang siswa yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
4. Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan.
5. Melakukan push-up dengan tumpuan kedua lutut dan tangan, dilanjutkan dengan tumpuan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan
6. Melakukan berbagai latihan untuk Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut
7. Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh.
8. Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain
9. Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
10. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
11. Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

C. Penilaian


1. Penilaian Sikap
2. Penilaian Pengetahuan
3. Penilaian Keterampilan

Hormat saya,
Kepala Madrasah Induk *



UMAR SAMIR
MTs. Alkhairaat Bantuga
Kab. Tojo Una-Una - Sulawesi Tengah

Bantuga, 10 Juni 2020
Guru Mapel



Drs. HASANUDIN

NIP. 19620427 201604 1 001