

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

(Simulasi mengajar guru penggerak)

SEKOLAH : SMP N 1 GUNUNG TULEH
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS / SEMESTER : VII / 2
MATERI POKOK : KEBUGARAN JASMANI
ALOKASI WAKTU : 10 MENIT

A. Tujuan pembelajaran

KOMPETENSI DASAR	INDICATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
-memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	- memahami hakekat kebugaran jasmani -memahami manfaat latihan kebugaran jasmani - memahami bentuk latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani -memahami bentuk tes kebugaran jasmani dan pengukuran hasilnya
-mempraktekkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan,kekuatan,komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	-melakukan latihan kekuatan -melakukan latihan daya tahan otot -melakukan latihan kelenturan. -melakukan tes kebugaran jasmani

B. Langkah-langkah pembelajaran

Pendahuluan (3 menit)

1. Guru memberi salam dan masuk kelas dan memeriksa kerapian pakaian dan bangku atau meja
2. Guru menyuruh ketua kelas menyiapkan dan berdoa
3. Guru bertanya kabar dan memberi nasehat kepada siswa untuk selalu menerapkan 5M (memakai masker, menjaga jarak ,mencuci tangan,menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas)
4. Guru mengulang kembali materi sebelumnya dan mengaitkannya dengan materi pada hari ini dan guru mengajukan pertanyaan untuk mengingat kembali dan menghubungkan materi.
5. Guru Memberikan motivasi tentang materi yang akan dipelajari dan apa pengaruhnya terhadap tubuh
6. Menjelaskan hal yang akan di capai pada materi dan metode yang akan digunakan dalam pembelajaran

Kegiatan inti (5 menit)

1. Guru membagi kelompok (boleh individu mengingat kondisi saat ini)
2. Guru menyuruh murid membaca tentang materi kebugaran jasmani dalam buku paket (Kelompok atau individu)

3. guru memperlihatkan bentuk bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (media gambar atau tampilan melalui infocus)

4. Peserta didik di beri ksempatan untuk bertanya tentang hal yang belum dipahami dan memberi kesempatan kepada peserta didikyang lain untuk menjawab pertanyaan.

5. Guru dan peserta didik mendiskusikan hal hal yang belum dipahami secara bersama demi tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Penutup (2 menit)

1. Peserta didik membuat kesimpulan pelajaran /mencatat point -point
2. Guru memberikan penugasan dirumah untuk pertemuan selanjutnya.
3. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam penutup

C. Penilaian hasil pembelajaran

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Penilaian sikap | :observasi waktu p embelajaran berlangsung |
| 2. Penilaian pengetahuan | :tes tertulis atau tes lisan |
| 3. Penilaian keterampilan | :tes praktek |

Mengetahui
Kepala sekolah

Paraman Ampalu, 31 des 2021
Guru mata pelajaeaan

FENTI ARIANI S,Pd
NIP. 19740419 200604 2 007

DONA NARTHA.S,Pd
NIP : 197707172006042019