

RPP SEKOLAH PENGGERAK

NAMA : ELBET,S.Pd
NIP. : 19860701 2011011003
UNIT KERJA : SMPN 1 SEPANG

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP 1 Sepang	Kelas/ Semester	: VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 60 Menit
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani			

• TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
- Menjelaskan manfaat latihan kebugaran jasmani
- Mengetahui Bentuk latihan Kebugaran Jasmani

Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- Media : Gambar gerakan, dan model siswa
- Alat/Bahan : LCD Leptop
- Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

• KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1

Pendahuluan (10 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
2. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : ***Pengertian Manfaat dan bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.***
3. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

Kegiatan Inti (40 Menit)

KEGIATAN LITERASI

- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi bahan bacaan terkait materi ***Pengertian Manfaat dan bentuk Latihan Kebugaran Jasmani***

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

- Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi ***Pengertian Manfaat dan bentuk Latihan Kebugaran Jasmani***

	<p>COLLABORATION (KERJASAMA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dari gambar yang ada di LCD <i>mengenai bentuk bentuk Latihan Kebugaran Jasmani</i>
	<p>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok lain.
	<p>CREATIVITY (KREATIVITAS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (10 menit)	
1.	<p>Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. Guru mengucapkan mengakhiri pembelajaran dan mengucapkan salam</p>

- **PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

- Penilaian Individu dari rangkuman/ pokok pokok materi Penilaian hasil kerja kelompok yang di presentasikan oleh setiap anggota kelompok.