

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan :SMP YPPK Santo Donbosco Fakfak
Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas :VII(Tujuh)
Materi Pokok : Memahami Konsep Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran
Jasmani yang terkait dengan kesehatan dan hasil
pengukurannya.
Alokasi Waktu :10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami pengertian kebugaran jasmani .
- Memahami Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani
- Memahami komponen-komponen kebugaran jasmani
- Menjelaskan bentuk-bentuk latihan Kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)
➤ Melakukan Pembukaan dengan salam Pembuka dan berdoa serta melakukan absensi
➤ Mengaitkan materi pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari siswa
➤ Memberi motivasi kepada Peserta didik tentang apa yang dapat diperoleh dengan mempelajari dari materi Pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan
Kegiatan Inti (5 Menit)
1. Peserta didik diberi kesempatan untuk melihat,mengamati,membaca dan menulis kembali dari tayangan bahan bacaan terkait materi Pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
2. Guru memberi kesempatan siswa mengidentifikasi komponen-komponen kebugaran jasmani.
3. Guru mmemberi kesempatan kepada siswa mengidentifikasi sebanyak mungkin hal-hal yang belum diketahui yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.
Kegiatan Penutup (2 Menit)
Peserta didik membuat rangkuman pelajaran tentang hal-hal yang penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

- ✓ Penilaian Pengetahuan berupa tes tertulis pilihan ganda.

Mengetahui
Kepala SMP YPPK Santo Donbosco

Fakfak, 6 April 2021
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP

Manfred Harbelubun,S.Pd
NIP .196805062005021004