

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 233 Jakarta
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/Semester : IX / Genap
Standart Kompetensi : Tes dan pengukuran derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

Kompetensi Dasar : Penguasaan pengetahuan dan praktik tes dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan dan kelentukan) dan pengukurannya.

A. Tujuan pembelajaran :

- Peserta didik dapat memahami tes pengukuran kebugaran jasmani daya tahan melalui aplikasi Sipgar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan tes pengukuran kebugaran jasmani daya tahan melalui aplikasi Sipgar.

B. Kegiatan Pembelajaran :

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru memberikan penjelasan tentang tes pengukuran daya tahan dengan aplikasi Sipgar.
- Peserta didik memperhatikan materi yang dijelaskan oleh guru.
- Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan.
- Peserta didik mencoba download aplikasi Sipgar di Handphone
- Peserta didik mempraktikkan tes pengukuran daya tahan dengan aplikasi Sipgar.
- Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
- Memberikan tugas secara individu maupun kelompok sesuai hasil belajar peserta didik

C. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian Pengetahuan : tes tertulis/ uraian, tes lisan, observasi saat berdiskusi dan pengamatan
- Penilaian Keterampilan : Praktik
- Penilaian sikap : Lembar observasi

D. Alat / Media : HP, lintasan lari yang datar bebas dari hambatan

E. Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin, tekun, tanggung jawab, mandiri, percaya diri, kerja sama.

Jakarta, Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Dra. Tri Hastuti, M.M.
NIP. 196605021998032005

Nining Sudarsih, M.Pd
NIP. 197104212008012027

Lampiran 2 : Contoh pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani dengan SIPGAR :

