

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : UPTD SMP NEGERI 1 PEMALI  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IX / 1  
Tema : Latihan Kelentukan  
Alokasi Waktu : 1 Jam Pelajaran (10 menit)

### 1. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik dapat:

- Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.

### 2. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	1) Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama; ( <i>Religius</i> ) 2) Guru memeriksa kehadiran, kerapian berpakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran; 3) Guru menyapa peserta didik; dan menanyakan materi pada proses pembelajaran sebelumnya 4) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. ( <i>Communication</i> )	1 menit
<b>Inti</b>	<b>Mengamati</b> Lembar kerja materi Latihan kelentukan yang terdapat di buku PJOK Kelas IX Kemendikbud RI, 2018. <b>Membaca</b> Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Latihan kelentukan dan jenis-jenisnya. <b>Menulis</b> Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Latihan kelentukan dan jenis-jenisnya. <b>Mendengar</b> Pemberian materi latihan kelentukan dan jenis-jenisnya oleh guru. <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Latihan kelentukan dan jenis-jenisnya</i>	8 menit
<b>Penutup</b>	1. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar ( <i>Integritas</i> ) 2. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) 3. Melakukan penilaian hasil belajar 4. Membaca do'a sesudah belajar dengan benar ( <i>Religius</i> )	1 Menit

### 1. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama Pelaksanaan Pembelajaran.
2. Penilaian Pengetahuan : Membuat rangkuman berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Novi Asmilawanti,S.Pd  
NIP 197231115 200212 2 003

Pemali, Desember 2021  
Guru PJOK

Darwin,S.Pd  
NIP 19721011 200903 1 001