

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs.Alkhairaat Sandana
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Satu
Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan gaya jongkok, dengan baik dan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dalam bentuk perlombaan yang dimodifikasi dengan gaya jongkok.

B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.
3. Guru mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasmani menurut kalian kalian? dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik.(.....dengan cara bagaimana)
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
6. Guru menyampaikan penilaian
7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar kerja siswa, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, dan melakukan penilaian proses dan hasil).
8. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan.
9. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi

C. Penilaian

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrumen dan instrumen
3. Pedoman penskoran

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Tolitoli, 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

ABD. WARIS,S.Ag,M.Pd.I
NIP.

MUSTAFA,S.Pd.I
NIP.197011282014091001



