


RPP No.		Tahun	2020-2021
Aspek	Kebugaran Jasmani	Kelas/Semester	VII – 2
Materi Pokok		Bulan	Oktober 2020
Waktu	12 JP (4 meetings)	Pertemuan ke-	1 dari 4
KD Pengetahuan		KD Keterampilan	
3.5 Memahami latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.		4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	
A. Tujuan Pembelajaran			
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dan mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:			
Pengetahuan		Ketrampilan	
1. Mengidentifikasi 3 latihan komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh.) 2. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani. (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh) menggunakan instrumen terstandar secara individual, berpasangan atau berkelompok.		1. Melakukan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh)	
B. Materi		Metode	Model : Luring Metode : Diskusi, latihan terbimbing
Pertemuan Kesatu a. Pengertian dan manfaat Kebugaran jasmani dan komponennya b. Macam-macam latihan kebugaran jasmani c. Latihan komponen <i>kebugaran jasmani (daya tahan kardiovaskuler)</i> . d. Latihan <i>keseimbangan kaki</i>		Alat/bahan	Hand Phone, Lap top Cones, Rubric dan LAS
Pertemuan Kedua a. Latihan komponen kekuatan (otot perut, lengan, tungkai dan punggung) b. Latihan komponen daya tahan (otot lengan, bahu dan tungkai bawah)		Sumber	o Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VII, hal 187 - 210; Bogor: PT. Yudhistira, 2016. o Aplikasi situs blogspot dan google drive o (pjok250.blogspot.com)
Pertemuan ketiga a. Latihan komponen kelenturan (peregangan statis dan peregangan dinamis) b. Membuat urutan pemanasan dengan komponen latihan kelenturan			
Pertemuan keempat a. PH4 pengetahuan dan ketrampilan b. Pengukuran komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan) menggunakan aplikasi <i>blogspot.com</i> dan instrumen modifikasi secara individual, berpasangan atau berkelompok.			
C. Kegiatan Pembelajaran		Pertemuan ke-1	
Kegiatan belajar	1. Guru mengirimkan WA ke grup Home Learning sekolah Lembar Aktivitas Siswa (Aktivitas Kebugaran pertemuan 1)		
	<p>-Awali dan akhirilah semua kerja kita dengan berdoa, agar semua aktivitas kita menjadi ibadah dan pahala untuk kita. -Bacalah dibuku paket mu BAB 5 halaman 187-189 -Setelah kalian pahami, selesaikanlah tagihan 1, kemudian buatlah satu pertanyaan untuk saya tentang materi tersebut -Kemudian foto hasil kerja mu, dan kiriman ke guru mu via WA (japri) ke nomor:.....paling lambat jam: 12.00 WIB -Pertanyaan kalian akan saya jawab pada pertemuan ke-2 minggu depan -Terima kasih telah belajar cara hidup baru, dan tetap disiplin dengan PJJ ini, Tetap waspada kenakan masker jika ke luar rumah dan jangan tinggalkan ibadah mu.</p>		
	Tagihan 1	<p>1. Pada masa PJJ ini apakah kebugaran jasmani kita harus tetap terjaga 2. Latihan komponen kebugaran jasmani apa saja yang mungkin dilakukan di rumah/halaman rumah? 3. Menurut pendapat mu apa hubungan kebugaran jasmani seseorang dengan covid-19? 4. Buatlah 1 pertanyaan yang kamu tidak pahami terkait materi pada pertemuan ini !</p>	
	Mata Pelajaran Nama Guru	PJOK Dwi Prasetyo Adi	PJJ untuk Tanggal PJJ untuk kelas
2. Guru menunggu respon siswa untuk diskusi dan menanyakan yang terkait tentang materi pada pertemuan 1			
3. Guru menerima hasil tugas tagihan siswa, memeriksa dan memasukkan data ke buku nilai			
		Pertemuan ke-2	
Kegiatan belajar	1. Guru mengirimkan WA ke grup Home Learning sekolah Lembar Aktivitas Siswa (Aktivitas Kebugaran pertemuan 2)		
	Mata Pelajaran Nama Guru	PJOK Dwi Prasetyo Adi	PJJ untuk Tanggal PJJ untuk kelas
s.d.....oktober 2020 Semua kelas 7 (sesuai jadwal)		
	<p>Ini adalah ringkasan jawab pertanyaan kalian pada pertemuan 1 (minggu lalu)</p> <p>.....</p> <p>Kalian luar biasa, sangat kreatif dan sangat senang dalam belajar. Saya sangat bahagia mendapat siswa seperti kalian.</p> <p>-Awali dan akhirilah semua kerja kita dengan berdoa, agar semua aktivitas kita menjadi ibadah dan pahala untuk kita. -Bacalah dibuku paket mu BAB 5 halaman 190-197 pahami maksud dan tujuan latihannya serta nama latihan tersebut. -Marilah sekarang kita melakukan Latihan komponen kekuatan dan daya tahan (otot perut, lengan, tungkai dan punggung) (selama 30 menit) -Sebelum mulai latihan pastikan kita pemanasan terlebih dahulu, kemudian lakukan latihan berikut:</p> <p>1. Lakukan set up (10x istirahat 1 menit) lakukan sebanyak 5 seri 2. Lakukan set up (5x istirahat 1 menit) lakukan sebanyak 5 seri 3. Lakukan back up (10x istirahat 1 menit) lakukan sebanyak 5 seri 4. Lakukan naik turun bangku (25x istirahat 2 menit) lakukan sebanyak 2 seri</p>		
			
<p>-Setelah kalian lakukan, selesaikanlah tagihan 2, kemudian buatlah satu pertanyaan untuk saya tentang materi tersebut -Kemudian foto hasil kerja mu, dan kiriman ke guru mu via WA (japri) ke nomor:.....paling lambat jam: 12.00 WIB -Pertanyaan kalian akan saya jawab pada pertemuan ke-3 minggu depan -Terima kasih telah belajar cara hidup baru, dan tetap disiplin dengan PJJ ini, Tetap waspada kenakan masker jika ke luar rumah dan jangan tinggalkan ibadah mu.</p>			
Tagihan 2	<p>1. Latihan tadi berguna untuk melatih kekuatan, menurut pendapat mu apakah berat? 2. Ada seorang siswa pada masa PJJ ini selalu berjemur pada jam 09.00 kemudian dilanjutkan latihan yang baru saja kalian lakukan. Menurut pendapat mu apakah kegiatan itu dapat mencegah dia terkena virus corona, prediksi mu untuk apa dia lakukan kegiatan itu rutin! 3. Buatlah 1 pertanyaan yang kamu tidak pahami terkait materi pada pertemuan ini !</p>		
2. Guru menunggu respon siswa untuk diskusi dan menanyakan yang terkait tentang materi pada pertemuan 2			
3. Guru menerima hasil tugas tagihan siswa, memeriksa dan memasukkan data ke buku nilai			

Pertemuan ke-3

1. Guru mengirimkan WA ke grup Home Learning sekolah Lembar Aktivitas Siswa (Aktivitas Kebugaran_pertemuan 3)

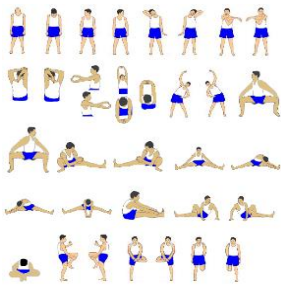
Mata Pelajaran	PJOK	PJJ untuk Tanggals.d.....oktober 2020
Nama Guru	Dwi Prasetyo Adi	PJJ untuk kelas	Semua kelas 7 (sesuai jadwal)

Ini adalah ringkasan jawab pertanyaan kalian pada pertemuan 2 (minggu lalu)

Kalian luar biasa, sangat kreatif dan sangat senang dalam belajar. Saya sangat bahagia mendapat siswa seperti kalian.

- Awali dan akhirilah semua kerja kita dengan berdoa, agar semua aktivitas kita menjadi ibadah dan pahala untuk kita.
- Bacalah buku paket mu BAB 5 halaman 199-201 pahami maksud dan tujuan latihannya serta nama latihan tersebut.
- Marilah sekarang kita melakukan Latihan komponen kekuatan dan daya tahan (otot perut, lengan, tungkai dan punggung) (selama 30 menit)
- Sebelum mulai latihan pastikan kita pemanasan terlebih dahulu, kemudian lakukan latihan berikut

1. Lakukan peregangan statis untuk kelenturan (otot lengan, bahu, leher, pinggang dan tungkai) tahan tiap masing-masing gerakan sebanyak 10 hitungan
2. Lakukan peregangan dinamis untuk kelenturan (otot lengan, bahu, leher, pinggang dan tungkai) pengulangan masing-masing gerakan sebanyak 10 hitungan
3. Kemudian kalian boleh membuat urutan gerakan pemanasan (5 macam latihan) dengan urutan dari atas ke bawah (dari kepala ke kaki atau sebaliknya)



Perenggangan Aktif

- Setelah kalian pahami, selesaikanlah tagihan 3, kemudian buatlah satu pertanyaan untuk saya tentang materi tersebut
- Kemudian foto hasil kerja mu, dan kirimkan ke guru mu via WA (japri) ke nomor:.....paling lambat jam: 12.00 WIB
- Pertanyaan kalian akan saya jawab pada pertemuan ke-4 minggu depan
- Terima kasih telah belajar cara hidup baru, dan tetap disiplin dengan PJJ ini, Tetap waspada kenakan masker jika ke luar rumah dan jangan tinggalkan ibadah mu.

- Tagihan 3
1. Tulislah urutan latihan pemanasan yang kamu ciptakan dan beri keterangan hitungannya saat melakukan!
 2. Buatlah 1 pertanyaan yang kamu tidak pahami terkait materi pada pertemuan ini !

2. Guru menunggu respon siswa untuk diskusi dan menanyakan yang terkait tentang materi pada pertemuan 3
 3. Guru menerima hasil tugas tagihan siswa, memeriksa dan memasukkan data ke buku nilai

Pertemuan ke-4

1. Guru mengirimkan WA ke grup Home Learning sekolah Lembar Aktivitas Siswa (Aktivitas Kebugaran_pertemuan 4)

Mata Pelajaran	PJOK	PJJ untuk Tanggals.d.....oktober 2020
Nama Guru	Dwi Prasetyo Adi	PJJ untuk kelas	Semua kelas 7 (sesuai jadwal)

Ini adalah ringkasan jawab pertanyaan kalian pada pertemuan 3 (minggu lalu)

Kalian luar biasa, sangat kreatif dan sangat senang dalam belajar. Saya sangat bahagia mendapat siswa seperti kalian.

- Awali dan akhirilah semua kerja kita dengan berdoa, agar semua aktivitas kita menjadi ibadah dan pahala untuk kita.
- Bacalah bahan bacaan online pada alamat: pjok250.blogspot.com cari judul: kebugaran jasmani
- Kerjakan Penilaian Harian Pengetahuan online dengan alamat link: https://bit.ly/kebugaran_kelas7
- Lanjutkan Penilaian Harian Keterampilan dengan membuat video singkat (maksimal 2 menit) saat kamu sedang melakukan urutan latihan pemanasan yang kamu ciptakan pada minggu lalu.
- Kemudian video hasil karya mu kirimkan ke guru mu via WA (japri) ke nomor:.....paling lambat jam: 12.00 WIB
- Terima kasih rekan-rekan pembelajar yang luar biasa, kita telah menyelesaikan kompetensi 3.5 dan 4.5 dengan sangat baik
- Terima kasih telah belajar cara hidup baru, dan tetap disiplin dengan PJJ ini, Tetap waspada kenakan masker jika ke luar rumah dan jangan tinggalkan ibadah mu.

Tagihan

2. Guru menunggu respon penilaian pengetahuan siswa pada google drive
 3. Guru menerima video siswa sebagai penilaian keterampilan, memeriksa dan memasukkan data ke buku nilai

D. Evaluation

Ranah	Techniques	Form	Time
Attitude	Observation	Journal	During learning
Knowledge	Written	Multy	Meet-1-4
Skill	Performent	Assegnment skills video	Meet-4

Check and approve
 Headmaster SMPN 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.
 Teacher

Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si.
 NIP. 196310311993031003

Dwi PA
 NIP. 196903291998021002