

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs. DDI Siapo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ 1 (satu)
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar
5. Menjelaskan keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
6. Menjelaskan faktor-faktor penghalang dalam melakukan pola hidup sehat
7. Menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan pola hidup sehat
8. Menjelaskan penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat
9. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

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? dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik.(.....dengancarabagaimana)
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 pembelajaran (tiga berlian). (perlu penjelasan cara melakukan permainan tiga berlian)

C. Penilaian (terlampir)

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

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Tolitoli, 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

ABD. WARIS
NIP.

MUSTAFA, S.Pd.I
NIP.197011282014091001

