

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama : **Umi Kalsum, S.Pd**  
 Sekolah : MTs Negeri 3 Parigi  
 Mata Pelajaran : Penjaskes  
 Kelas/Semester : VII/ Genap  
 Topik : kebugaran jasmani

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat: **kebugaran jasmani**

### B. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- Media : Lembar kerja peserta didik, lembar uraian
- Sumber belajar : a. Bahan ajar, buku siswa **Penjaskes** k13 kelas VII

### C. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Based Learning
3. Metode : Demonstrasi

### D. TAHAPAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

#### Orientasi

- ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**

#### Apersepsi

- ❖ Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya

#### Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

#### Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung

#### Kegiatan Inti ( 60 Menit )

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ Pemberian rangsangan)	<b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi <b>kebugaran jasmani</b> dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Melihat</b> : memperlihatkan benda/ gambar yang relevan.</li> <li>❖ <b>Mengamati</b>: Pemberian contoh-contoh materi <b>kebugaran jasmani</b> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> <li>❖ <b>Membaca</b>: Peserta didik diberi bahan bacaan terkait materi</li> <li>❖ <b>Menulis</b>: Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait <i>materi</i>.</li> </ul>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati.
Data processing (pengolahan Data)	<b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>kebugaran jasmani</b></li> </ul>
Verification (pembuktian)	<b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan <b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b> Peserta didik menyampaikan hasil diskusi tentang materi <b>kebugaran jasmani</b>

#### Kegiatan Penutup (10 Menit)

**Peserta didik:** Membuat resume (**CREATIVITY**) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi **kebugaran jasmani** yang baru dilakukan.

### E. Penilaian Hasil Pembelajaran

#### a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Tertulis : tes berbentuk pilihan ganda atau essay

#### b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Penilaian unjuk kerja, penilaian proyek, penilaian produk dan penilaian portofolio

Mengetahui,  
Kepala MTs Negeri 3 Parigi

Drs. SABRUN. M.Pd.I  
NIP. 197106031999031001

Bolano, 10 Juni 2020

Guru Mata Pelajaran

Umi Kalsum. S.Pd