

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Anwarul Ma'arif Ambunten  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / ganjil  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani ( Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut )  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit ( 1 X pertemuan)

TUJUAN PEMBELAJARAN			
1. Melalui pengamatan siswa mampu menganalisa atktivitas latihan kekuatan otot lengan dan perut. 2. Melalui kegiatan mandiri siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot lengan dan perut. 3. Memiliki sikap seperti : kerjasama, sportifitas, tanggungjawab dan menghargai perbedaan (Pendidikan Karakter)			
<b>Kegiatan Pembelajaran</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Model:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Metode:</b> Penugasan, Diskusi group (kelompok belajar)</li> <li>• <b>Media dan Alat Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Video Pembelajaran</li> <li>➢ LKPD</li> <li>➢ Buku Paket</li> <li>➢ Handphone Android</li> <li>➢ Whats App Group</li> </ul> </li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (187-206).</li> <li>○ Youtube</li> </ul> </li> <li>• <b>Materi:</b> Kebugaran Jasmani</li> <li>• <b>Fokus Penguatan Karakter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berani</li> <li>✓ Percaya diri</li> <li>✓ Kerja sama</li> <li>✓ Menghargai sesama</li> <li>✓ Pantang menyerah</li> </ul> </li> </ul> <p>❖ <i>Apabila situasi dan kondisi memungkinkan, sesekali pembelajaran dilakukan dengan cara tatap muka di sekolah</i></p>	1. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik bangun pagi mempersiapkan diri untuk mengikuti proses belajar jarak jauh.</li> <li>b. Guru melakukan presensi jarak jauh melalui <i>whats app group</i>.</li> <li>c. Guru memimpin berdoa sesuai kepercayaan masing-masing melalui <i>whats app group</i>.</li> <li>d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari via <i>whats app group</i>.</li> </ul> 2. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Merumuskan Pertanyaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan secara singkat terkait materi melalui <i>voice note</i> dan atau <i>chat</i> di <i>whats app group</i>.</li> <li>• Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari lebih lanjut terkait materi di buku paket halaman 187-201 dengan materi aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>• Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan video pembelajaran dari Youtube.</li> </ul> </li> <li>b. <b>Merencanakan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan waktu khusus (menyesuaikan) untuk peserta didik mempelajari materi yang ada di buku paket.</li> <li>• Setelah waktu habis, maka pembelajaran daring dimulai lagi melalui <i>whats app group</i>.</li> </ul> </li> <li>c. <b>Mengumpulkan &amp; Menganalisis Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempelajari materi yang disampaikan dan guru memantau peserta didik.</li> <li>• Setelah pendalaman materi selesai, maka langkah guru selanjutnya sebagai berikut:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan soal pilihan ganda pada buku paket halaman 207-208.</li> <li>❖ Setelah selesai, maka dibahas secara bersama-sama melalui <i>whats app group</i>.</li> <li>❖ Langkah berikutnya yaitu peserta didik ditugaskan untuk mencari gambar tentang bentuk latihan kekuatan otot lengan dan otot perut, lalu gambar tersebut dibuat klipping sederhana di buku tulis tugas masing-masing.</li> <li>❖ Selain itu, bentuk latihan tersebut di praktikkan kemudian direkam video .</li> <li>❖ Pembuatan video gerakan tersebut sebagai wujud <u>penilaian keterampilan (projek)</u> dan waktu penyelesaiannya 2 x 24 jam.</li> </ul> </li> <li>d. <b>Menarik Simpulan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan sebagai wujud dari hasil proses belajar yang telah dilaksanakan.</li> </ul> </li> <li>e. Aplikasi dan Tindak lanjut                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran dan mengamati dari hasil proses belajar peserta didik melalui diskusi bersama dalam <i>whats app group</i>.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari melalui <i>whats app group</i>.</li> <li>b. Sebelum pembelajaran ditutup, guru memberikan tugas berupa soal online dalam bentuk <i>google form</i> dengan batas waktu pengerjaan 2 x 24 jam.</li> <li>c. <i>Link</i> soal pada <i>google form</i> akan dikirim melalui <i>whats app group</i>.</li> <li>d. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa melalui <i>whats app group</i>.</li> </ul> </li> </ul>		
Asesment: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan ( <i>Google Form/Quiz</i> ) c. Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)			
Tagihan materi gerak spesifik latihan kekuatan otot (lengan, perut ) dalam aktivitas kebugaran jasmani.	<b>Pengetahuan</b>		<b>Keterampilan</b>
	LKS / Paket	<i>Google Form</i>	<b>Projek</b>
	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1-10) pada buku paket halaman 207-208. 2. Kerjakan soal latihan pada link berikut: <i>(proses pembuatan)</i>	1. Buatlah kliping tentang bentuk latihan kekuatan otot lengan, perut, punggung dan tungkai di buku tugas kalian masing-masing!  2. Praktikkan gerakan tersebut, kemudian divideo dan dikirim via WA!	

Kepala SMP Anwarul Ma'arif

Sumenep, 19 September 2020  
Guru Mapel PJOK

**ASYIKURRAHMAN, S.Pd**

**ALI RIDHA, S.Pd**