

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 144 Jakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/ Semester : VII / I
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 x Tatap Muka 10 menit (Waktu Simulasi)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat:

- Menjelaskan konsep kebugaran jasmani serta unsur-unsur kebugaran jasmani dengan benar
- Mengidentifikasi aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan) dengan benar.
- Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan) dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Kelas dibuka dengan guru memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaanya masing-masing (<i>Religius</i>)- Guru memberikan motivasi pada peserta didik dengan melakukan TEPUK PJOK mengecek kesiapan diri peserta didik, dengan menanyakan kondisi Kesehatan peserta didik mengikuti PTM PJOK di dalam kelas- Guru melakukan presensi kehadiran peserta didik, dengan memanggil satu persatu nama peserta didik dan meminta peserta didik menyebutkan judul lagu wajib nasional (<i>Nasionalisme</i>)- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan serta penilaian yang akan dilaksanakan.- Guru memberikan apersepsi tentang kebugaran jasmani dengan dikaitkan dengan aktifitas sehari-hari	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru menyajikan gambar tentang ilustrasi manusia bugar dan kurang bugar- Guru memperagakan unsur kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru memberikan stimulus kepada peserta didik untuk memberikan pertanyaan- Guru memberikan stimulus untuk siswa berdiskusi tentang apa itu kebugaran jasmani serta unsur ketrampilan yang ada dalam kebugaran jasmani <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik berusaha menemukan konsep kebugaran jasmani dan unsur-unsur kebugaran jasmani berkaitan dengan ketrampilan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan)	6 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mencari dan menemukan jenis-jenis Latihan kebugaran jasmani berkaitan dengan ketrampilan (kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan) <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik menjelaskan tentang kebugaran jasmani dan unsur unsurnya - Guru menunjuk salah satu siswa untuk mendemonstrasikan gerakan latihan ketrampilan (kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan) - Guru memimpin diskusi tentang keterkaitan kebugaran jasmani dengan ketrampilan gerak serta kesehatan <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengawasi dan memperbaiki serta memberikan <i>feedback</i> kepada peserta didik - Peserta didik mampu menyimpulkan tentang kebugaran jasmani serta unsur-unsur kebugaran jasmani serta latihan yang dapat meningkatkan ketrampilan 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi, serta memotivasi pentingnya kebugaran jasmani serta Kesehatan tubuh - Guru menyampaikan materi apa yang akan dilaksanakan minggu depan - Memeriksa Kembali jumlah peserta didik - Salam dan doa dan ditutup dengan TEPUK PJOK 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Sikap : Jurnal Catatan Khusus dan Penilaian Rekan Sejawat
2. Pengetahuan : Soal Pilihan Ganda
3. Ketrampilan : Unjuk Kerja

Jakarta, 3 Januari 2022

Mengetahui,

Kepala SMPN 144 Jakarta

Guru Mata Pelajaran PJOK

Dra. Anna Syachriana, MA
NIP 196806241998032003

Mahaliel Rudi Kurniawan, S.Pd
NIP. 199409022019031007