

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Identitas Sekolah** : SMP Negeri 7 Denpasar  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII/1  
**Materi** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : (1 x Pertemuan)

<b>Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
	3.1 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kekuatan, kelincahan, dayatahan) serta pengukuran hasilnya	4.1 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kekuatan, kelincahan, dayatahan) serta pengukuran hasilnya
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	4.1.1 Memahami jenis-jenis latihan kebugaran jasmani ( <i>push up, zig-zag run, plank</i> ).	4.1.2 Mempraktikkan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani ( <i>push up, zig-zag run, plank</i> ).
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu menyebutkan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, zig-zag run, plank</i>).</li> <li>Mampu mempraktikkan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, zig-zag run, plank</i>).</li> </ul>	
<b>Metode: Penugasan dan Daring TPACK ICT</b>	<p><b>KEGIATAN PENDAHULUAN</b>                  Pembelajaran dilakukan secara daring memanfaatkan WAG, Classroom, Zoom meeting, Google form, Youtube.</p> <p><b>1. Orientasi peserta didik kepada masalah.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan salam, mengajak semua peserta didik untuk berdoa.</li> <li>Guru menyapa peserta didik serta selalu mengingatkan tentang protokol kesehatan dan bahaya covid-19 sehingga pembelajaran dilakukan secara daring melalui <b>WA/Google Classroom/Zoom Meeting</b>.</li> <li>Peserta didik melakukan <b>absensi kehadiran pada link Google Form</b> (<a href="https://forms.gle/cMbpU5WYGkOdvPAS8">https://forms.gle/cMbpU5WYGkOdvPAS8</a>) di HP/PC/Leptop (<b>Technological Knowledge (TK)</b>)</li> <li>Guru mengajak semua peserta didik untuk menyanyikan lagu nasional Indonesia Raya.</li> <li>Guru bersama peserta didik melakukan warming up dirumah masing-masing.</li> </ul>	
<b>Model Pembelajaran: Problem Based Learning</b>	<p><b>KEGIATAN INTI</b></p> <p><b>1. Menentukan masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memilih topik jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, zig-zag run, plank</i>) untuk meningkatkan kebugaran. Peserta didik menyiapkan tempat yang aman untuk praktek dirumahnya.</li> <li>Guru membuat kelompok diskusi belajar <i>online</i> yang heterogen dan menampilkan video pembelajaran (<a href="https://drive.google.com/file/d/1ZbwuiPxDO_3qAVHZSbc50lga_jKQlZa4/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1ZbwuiPxDO_3qAVHZSbc50lga_jKQlZa4/view?usp=sharing</a>) (<a href="https://forms.gle/a6JkARoaNYZv3m2k6">https://forms.gle/a6JkARoaNYZv3m2k6</a>) tentang jenis-jenis latihan kebugaran dengan menggunakan LCD/Proyektor. (<b>Technological Pedagogical Knowledge (TPK)</b>)</li> <li>Peserta didik <b>menganalisis gambar gerakan kebugaran jasmani di buku pelajaran. (HOTS) (Content Knowledge (CK))</b></li> </ul> <p><b>2. Merancang langkah-langkah penyelesaian masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik menghubungkan topik jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, zig-zag run, plank</i>) dengan masalah dunia nyata dimana peserta didik tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menjaga kesehatan dirinya sendiri.</li> <li>Guru menjelaskan aktivitas pembelajaran supaya peserta didik bisa memilih tempat yang sesuai dan aman untuk praktek kebugaran jasmani dirumahnya masing-masing.</li> </ul> <p><b>3. Menyusun jadwal pelaksanaan penyelesaian masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Guru berdiskusi dengan peserta didik tentang masalah-masalah yang timbul</b> dan memberikan solusi terhadap masalah yang ditemui peserta didik. (<b>Pedagogical Content Knowledge (PCK)</b>)</li> <li>Menampilkan video pembelajaran secara <i>online</i> tentang tantangan yang ada dalam modifikasi tempat, teknik gerakan kebugaran jasmani yang bisa digunakan untuk meningkatkan kebugaran.</li> </ul> <p><b>4. Menyelesaikan masalah dengan difasilitasi dan monitoring guru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memperagakan modifikasi tempat, teknik gerakan kebugaran yang baik.</li> <li>Guru membimbing peserta didik untuk mengkonstruksikan informasi cara modifikasi tempat, teknik gerakan kebugaran jasmani yang baik.</li> <li>Guru dan peserta didik dirumah masing-masing melakukan praktek kebugaran jasmani dan memvideokan kegiatan menggunakan HP. (<b>Technological Content Knowledge (TCK)</b>)</li> <li>Guru dan peserta didik melakukan <b>evaluasi</b> video pembelajaran yang dibuat. (<b>HOTS</b>)</li> </ul> <p><b>5. Menyusun laporan dan presentasi/publikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan peserta didik berdiskusi dalam kelompok <i>online</i> (<b>WA Group</b>) atas temuan masalah dalam mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang ditayangkan dengan HP/laptop melalui LCD. Peserta didik dalam kelompok saling menilai dan terus berkolaborasi saling membantu untuk mensupport temannya supaya praktik dan video praktiknya lebih baik lagi. (<b>Zoom Meeting</b>) (<b>TPACK</b>)</li> <li>Guru menugaskan peserta didik mengulang praktik supaya memberikan efek pada derajat kebugarannya.</li> </ul>	
<b>Media: Google Classroom, Youtube, Google Form, Zoom Meeting.</b>		
<b>Sumber belajar: Buku peserta didik/bahan belajar online</b>		
<b>Alat dan Bahan: Buku Pelajaran/Alat tulis/HP/Laptop</b>		
	<b>Assesmen/Penilaian</b>	
<b>Jenis Penilaian</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Keterangan Penilaian</b>
<b>Sikap</b>	Observasi ( <a href="https://forms.gle/THkRXzeed1H7BDT49">https://forms.gle/THkRXzeed1H7BDT49</a> )	Berdoa, Kesungguhan, Disiplin, Tanggung Jawab.
<b>Pengetahuan</b>	Penugasan online ( <a href="https://forms.gle/FWyZDDF6XUW91s9d8">https://forms.gle/FWyZDDF6XUW91s9d8</a> )	Tugas LK/Tes Kompetensi <i>Online</i>
<b>Keterampilan</b>	Pengukuran/Penilaian ( <a href="https://forms.gle/DFwBS38v75hvvi8g9">https://forms.gle/DFwBS38v75hvvi8g9</a> )	Praktek Langsung/Review video

Kepala SMP Negeri 7 Denpasar

Denpasar,  
Guru Mata Pelajaran PJOK,

I Wayan Sugianta, S.Pd. M.M. M.Fis  
NIP. 19690217 199303 1 007

I Putu Putra Suarsana, S.Pd  
NIP. 19880317 201903 1 007