

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

(Berdasarkan Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Kemendikbud)

Sekolah : SMP/ MTs  
Mata Pelajaran : PJOK (Penjas)  
Kelas/Semester : IX / Ganjil  
Materi Pokok : Aktifitas Fisik  
Alokasi Waktu : 40 Menit / 12 JP

## A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

- Memahami pengertian aktivitas fisik
- Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Menjelaskan dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik
- Menjelaskan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit
- Mengidentifikasi macam-macam cedera
- Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain

## B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

### 1. Media:

- a. Gambar gerak spesifik Aktifitas Fisik.
- b. Video pembelajaran Aktifitas Fisik.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan gerak Aktifitas Fisik.

### 2. Alat dan Bahan:

- a. Ruang atau halaman sekolah
- b. Lapangan
- c. Handphone
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Silabus Penjaskes

### 3. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK Kurikulum 2013 Edisi Revisi 2018, internet, narasumber, lingkungan sekitar, websitedukasi.com dan sumber lain yang relevan

## C. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : Aktifitas Fisik	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti ( 90 Menit )	
<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan Aktifitas Fisik.
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi latihan Aktifitas Fisik.
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai latihan Aktifitas Fisik.
<b>Communication</b>	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
<b>Creativity</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Jalan Cepat Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman / simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

## D. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan; Teknik Penilaian: Tes Uraian
2. Penilaian Keterampilan; Penilaian Praktek dan Penilaian

..... Juli 2020

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP/NRK.

.....  
NIP/NRK.