

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Identitas Sekolah : SMP Negeri 2 Tenganan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Materi : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : (3x40 menit)

Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	KD 3	KD 4
	3.1 Memeriksa konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kekuatan, kelentukan, keseimbangan) serta pengukuran hasilnya	4.1 Mengkonstruksi latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kekuatan, kelentukan, keseimbangan) serta pengukuran hasilnya
	IPK 3	IPK 4
	4.1.1 Memeriksa jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>).	4.1.2 Mengkonstruksi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>).
Tujuan Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Mampu memeriksa jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>). Mampu mengkonstruksi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>). 	
Metode: Penugasan dan Daring TPACK ICT	<p>KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT) Pembelajaran dilakukan secara daring memanfaatkan WAG, Classroom, Zoom meeting, Google form, Youtube. Orientasi peserta didik kepada masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan salam, mengajak semua peserta didik untuk berdoa. Guru 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 Kebugaran Jasmani Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, dan menjelaskan rambu-rambu selama pembelajaran daring : <ol style="list-style-type: none"> Sebelum pembelajaran dimulai siswa mengisi daftar kehadiran melalui link google form yang disediakan. Guru akan menjelaskan materi kebugaran jasmani secara virtual dengan Zoom atau WhatsApps Video Setelah penjelasan ada sesi diskusi dan aktifitas diskusi (tanya-jawab), saling berbagi informasi didalam grup whatsapps dan akan menjadi nilai Saat pembelajaran berlangsung hanya diperbolehkan mengirim pesan terkait dengan materi pembelajaran 	
Model Pembelajaran: Problem Based Learning	<p>KEGIATAN INTI (60 MENIT)</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk membuka dan membaca buku paket PJOK kelas VIII halaman tentang aktivitas pembelajaran Aktifitas Kebugaran Jasmani sebagai materi literasi. Peserta didik diminta untuk menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pembelajaran Aktifitas Kebugaran Jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>) melalui peragaan yang dikirim kan oleh guru melalui whatsapp. Peserta didik diminta untuk mencoba melakukan aktivitas pembelajaran Aktifitas Kebugaran Jasmani (<i>push up, kayang, sikap kapal terbang</i>) dengan menggunakan peralatan sederhana yang ada disekitarnya. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri setelah mencoba melakukan aktivitas pembelajaran Aktifitas Kebugaran Jasmani. Guru menyuruh peserta didik untuk mengingat pengalaman pribadi yang bisa menjadi inspirasi atau pendorong untuk menjadi lebih baik. Guru memberi tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Dengan ketentuan tugas dikirim melalui whats app guru. 	
Sumber belajar: Buku peserta didik/bahan belajar online	<p>KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan penguatan kepada peserta didik agar selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal. Guru menunggu jawaban peserta didik lewat whats app pada jadwal yang sudah ditentukan. Guru meyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir. Guru menutup dengan salam. 	
Alat dan Bahan: Buku Pelajaran/Alat tulis/HP/Laptop		
Assesmen/Penilaian		
Jenis Penilaian	Bentuk	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi	Berdoa, Kesungguhan, Disiplin, Tanggung Jawab.
Pengetahuan	Penugasan online	Tugas LK/Tes Kompetensi <i>Online</i>
Keterampilan	Pengukuran/Penilaian	Praktek Langsung/Review video

Kepala SMP Negeri 2 Tenganan

Tenganan,
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Waluya, S.Pd., M.Pd
NIP. 19630323 198803 1 010

Restu Aji Wicaksono, M.Pd
NIP. -