



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Sajira  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : IX/2  
Materi Pokok : Aktivitas Fisik  
Alokasi waktu : 3 JP

Kompetensi Dasar	3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
	4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
3. Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	PPK	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>2. Guru memotivasi peserta didik</li><li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Religius</li><li>• mandiri</li></ul>	15 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik diminta mengamati peragaan guru/teman tentang aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan.</li><li>2. Peserta didik menanya kepada guru atau guru yang menanya kepada peserta didik terkait materi yang di pelajari tentang aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</li><li>3. Peserta didik diminta mencari dan mengumpulkan berbagai informasi tentang aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.</li><li>4. Peserta didik berdiskusi tentang data aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang sudah dikumpulkan/ terangkum dalam kegiatan sebelumnya.</li><li>5. Peserta didik menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Integritas dan gotong - royong</li></ul>	85 Menit

	<p>klasikal tentang aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <p>6. Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik terkait dengan materi pembelajaran</p>		
<b>Penutup</b>	<p>1. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>2. Guru Memberikan penghargaan kepada siswa berupa pujian untuk siswa yang sudah memahami materi dengan baik terkait materi pembelajaran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>3. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Religius</li> <li>• Mandiri</li> </ul>	20 Menit

### C. PENILAIAN

1. **Sikap** : Observasi kehadiran dan tugas serta pengamatan guru pada saat pembelajaran
2. **Pengetahuan** : Tugas pengetahuan soal pilihan ganda ataupun uraian
3. **Keterampilan**: Tugas keterampilan peserta didik mempresentasikan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 2 Sajira,

Sajira, Januari 2021

Guru Mata Pelajaran,

**Slamat Gustaman, S.Pd, M.M**  
NIP. 196512021994121001

**Darma, S.Pd**  
NIP.