

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 4 Tumijajar  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII / Ganjil  
Materi Pokok : *Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani*  
Alokasi Waktu : 60 Menit (1X Pertemuan)

### A. Kompetensi Inti : KI,K2,K3,K4

### B. Kompetensi Dasar

3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya

4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- ✚ Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- ✚ Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- ✚ Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- ✚ Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.

### D. Media Pembelajaran dan Sumber Belajar

- a. **Model Pembelajaran** : Problem basic learning dan projek basic learning dengan pendekatan TPACK
- b. **Media Pembelajaran** : Media berbasis internet dan pemanfaatan ICT
- c. **Sumber Belajar** : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### E. Langkah-Langkah Pembelajaran

<i>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</i>
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui grup Whatsapp, dan siswa mengisi daftar hadir Online Yang dikirim Guru ke Group Whatsapp
<i>Melalui Group Whatsapp</i> guru Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i>
<i>Melalui Group Whatsapp</i> guru Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,
<i>Kegiatan Inti ( 30 Menit )</i>

<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diberimotivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfPgd1QJtLQ">https://www.youtube.com/watch?v=KfPgd1QJtLQ</a>
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i>
<b>Collaboration</b>	Pesertadidik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i>
<b>Communication</b>	Pesertadidik 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 <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
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.	

## F. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian:

- a) Penilaian afektif menggunakan lembar observasi saat pembelajaran daring berlangsung.
- b) penilaian pengetahuan berupa **Ujian Tulis** Berupa soal pilihan ganda (menggunakan Whatsapp Group).
- c) Penilaian keterampilan berupa tagihan dengan mengirimkan video/foto mempraktikkan *Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)*

Mengetahui  
Instruktur LK.2.1

Indralaya, September 2020  
Mahasiswa PPG PJOK

Dr. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003

Septa Fariyanto