



**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) MA'ARIF NU
Jl.Sunan Kalijaga, Desa Karang Senang, Distrik Kuala Kencana,
Kabupaten Mimika, Papua 99920**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PJOK**

Sekolah : SMP Ma'arif Nu Timika
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Genap
Materi Pokok : Aktifitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 120 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan Pengertian Kebugaran Jasmani
2. Menjelaskan Manfaat Kebugaran Jasmani
3. Menjelaskan Bentuk-bentuk Aktifitas Kebugaran jasmani

B. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. **Media:** Gambar gerakan, video gerakan
2. **Alat dan Bahan:** HP dan buku catatan
3. **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, internet, blogger, youtube

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 : Pengertian, Manfaat dan Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan atau link yang sudah di share di akun whatsapp dan bahan bacaan terkait materi Pengertian, Manfaat dan Bentuk-bentuk Aktifitas Latihan Kebugaran Jasmani.
Critical Thinking	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. Pengertian, Manfaat dan Bentuk-bentuk Aktifitas Latihan Kebugaran Jasmani
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengertian, Manfaat dan Bentuk-bentuk Aktifitas Latihan Kebugaran Jasmani
Communication	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
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait. Pengertian, Manfaat dan Bentuk-bentuk Aktifitas Latihan Kebugaran Jasmani 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

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **keaktifan siswa dalam menjawab beberapa soal yang di berikan melalui group whatsapps maupun google formullir.**

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....

Guru Mata Pelajaran

.....

... MUSAYFAQ.....