

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(Simulasi mengajar kepala sekolah calon pelaksana program sekolah penggerak)

Satuan Pendidikan : SMP PGRI 313 Cipeundeuy
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Aktifitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	- Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
4.5. mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	- Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

B. Langkah – langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik)
- b. Kemudian guru menyampaikan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran.
- c. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk game).

2. Kegiatan Inti (5 menit)

- a. Peserta didik melakukan pengamatan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD).
- b. Peserta didik mengkaji tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
- c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok.
- d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
- e. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.

3. Kegiatan Penutup (2 menit)

- a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b. Peserta didik melakukan pendinginan/colling down, dan berdoa.
- c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

C. Penilaian hasil Pembelajaran

1. Penilaian sikap : Observasi dalam pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis bentuk uraian dan tes lisan
3. Penilaian keterampilan : Praktik

Mengetahui,
Kepala SMP PGRI 313 Cipeundeuy

Dede Rismawan M, S.Pd

Cipeundeuy, 23 November 2021

Guru Mata Pelajaran PJOK,

Dede Rismawan M,S.Pd