

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 1 SATU ATAP TINADA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Genap
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 JP (2x30 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan

B. Materi Pembelajaran

1. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
 - a. Aktivitas latihan kekuatan
 - 1) Aktivitas latihan kekuatan otot perut
 - 2) Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan
 - 3) Aktivitas latihan kekuatan otot punggung
 - 4) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan
 - 5) Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pembelajaran (2 x 30 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
Guru : <ul style="list-style-type: none">• Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa• Guru menjelaskan materi yang akan dibahas dengan membagikan modul, artikel atau bacaan melalui aplikasi (edmodo, google classroom atau Whatsapp)• Memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus corona
Kegiatan Inti (40 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Setelah siswa mempelajari artikelnya, siswa diijinkan bertanya tentang apa yang ingin ditanyakan(edmodo, google classroom atau Whatsapp)• Materi yang diberikan adalah aktivitas kekuatan (ada 5 jenis aktivitas)• Siswa mempraktekkan aktifitas kekuatan (Ada 5 Jenis Aktivitas) yang diawali dengan pemanasan.• Untuk mengetahui pemahaman siswa melalui gerak, siswa melakukan video praktek, pemantauan orang tua, serta pertanyaan melalui (edmodo, google classroom atau Whatsapp)
Penutup (5 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik melakukan refleksi pada apa yang sudah dipahami dan yang belum dipahami.• Berdoa dan salam

D. Penilaian

1. Penilaian Afektif
 2. Penilaian Kognitif
 3. Penilaian Keterampilan
- } **Melalui Video dan Penilaian Orang Tua dan Keluarga**

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMPN. 1 Satu Atap Tinada

Prongil Jehe,
Guru Mata Pelajaran

LINCE NURHAIDA SIJABAT, S.PAK
NIP. 19720114 200604 2008

JONI TOHAP MARULI NABABAN, S.Pd.
NIP.2019 1113 2019 03 1004

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....

.....