RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Dumai
Kelas/ Semester : VII/ 1
Materi : Penguasaan Pengetahuan dan Praktik latihan Kebugaran Jasmani terkait dengan Keterampilan (Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi,dan Daya ledak)
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Pertemuan : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan gerak spesifik Aktifitas Kebugaran Jasmani Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi dan Daya tahan.
- Mempraktekkan gerak spesifik Aktifitas Kebugaran Jasmani Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi dan Daya tahan.

B. LANGKAH-LANGKAH(KEGIATAN)PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	- Melakukan pembukaan dengan salam dan di lanjutkan dengan membaca doa - Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen.(Disiplin) - Menyampaikan kepada peserta didik untuk menyanyikan salah satu lagu wajib nasional (Indonesia raya,Bagimu Negeri,Garuda Pancasila dan lain-lain).Boleh memilih untuk menanamkan jiwa nasionalisme.(Nasionalisme) - Menyampaikan kepada peserta didik memunggut sampah yang ada di sekitar tempat belajar. (Pembiasaan hidup bersih) - Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan di pelajari dan di harapkan dengan pengalaman peserta didik. (Apersepsi) - Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)	3 Menit
Kegiatan Inti	- Penyampaian panduan cara belajar tatap muka terbatas kepada peserta didik oleh guru. (PPT/Power point) Pelaksanaan Tugas - <u>Mengamati</u> – Peserta didik memperhatikan guru menjelaskan melalui media power point materi gerak spesifik Aktifitas Kebugaran Jasmani Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi dan Daya tahan. (Creativity and Innovation) - <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa	5 Menit

	untuk bertanya tetang materi gerak spesifik Aktifitas Kebugaran Jasmani Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi dan Daya tahan. (Critical Thinking and Problem Solving) - Menalar – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman di kelas. (Collaboration and Communication) - Mencoba – Siswa di beri kesempatan untuk mempraktekkan materi gerak spesifik Aktifitas Kebugaran Jasmani Koordinasi,Keseimbangan,Akurasi dan Daya tahan. - Mengkomunikasikan – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru. (Comunication) - Evaluasi proses pembelajaran	
Kegiatan Penutup	- Sebagai penutup lakukan Gerakan pendinginan yang di damping oleh guru. - Doa penutup setelah melakukan kegiatan.	2 Menit

C. PENILAIAN (ASSESSMENT) PEMBELAJARAN

- Penilaian Afektif (Pengamatan dan rekaman sikap)
- Penilaian Kognitif (Tes tertulis – bentuk soal (objektif dan essay)
- Penilaian Keterampilan (Tes Praktik)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Dumai, 03 Januari 2022
Guru PJOK

Dra.Zahlia,M.Pd
NIP.19630906 19963 2 001

Rudi Syahputra,S.Pd