

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	<b>: SMP SWASTA AN-NAJWA</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VIII</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Menganalisis dan Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 10 Menit</b>

### A. Tujuan Pembelajaran

Dengan mengikuti kegiatan pembelajaran melalui pendekatan *Sainstifik* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum dan presentasi serta menyadari kebesaran Tuhan seperti sikap jujur, disiplin, kerjasama dan berani dalam menghasilkan karya, Peserta didik dapat:

- Menjaga kebugaran jasmani dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat menumbuhkan dan membina kebugaran jasmani dengan lebih baik.

### B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Peluit, kun dan *stopwatch*.

Sumber Belajar : Modul/Buku saku Guru.

### C. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)</b>	
Pembukaan dilakukan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, kemudian memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.	
Materi/tema/kegiatan saling berkaitan dengan pembelajaran yang akan dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi yang akan disampaikan selanjutnya.	
Penyampaian motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (manfaat & tujuan) dengan mempelajari materi : <b>(Menganalisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak)</b> .	
Melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti untuk menghindari dari resiko terjadinya cedera.	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari pada kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan disampaikan dan dipelajari.	
<b>Kegiatan Inti ( 6 Menit )</b>	
<b>Kegiatan Literasi</b>	Setelah siswa membaca modul dan menonton video pembelajaran sebelumnya, siswa diberi kesempatan untuk membaca kembali modul tentang kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak
<b>Pemikiran kritis</b>	Guru akan memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi kebugaran jasmani terkait kebugaran jasmani keterampilan gerak.
<b>Kolaborasi</b>	Dalam pembelajaran ini siswa dengan siswa yang lain memperelajari kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak dan guru sebagai pengawas apa yang dilakukan siswa.
<b>Komunikasi</b>	Peserta didik menyampaikan hasil dari apa yang dipelajarinya. Dalam presentasi ini, siswa membuat suatu kesimpulan atau pengalamannya pada saat melakukan (kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak). Didepan teman-temannya.
<b>Evaluasi</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait kebugaran jasmani terkait keterampilan gerak. Guru kembali bertanya kepada siswa, untuk diberi kesempatan menanyakan kembali hal-hal yang belum dimengerti.
<b>Kegiatan Penutup (2 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.
Memberikan motifasi kembali kepada peserta didik agar tetap percayadiri, semangat dalam melakukan suatu kegiatan. Dan mengapresiasi siswa yang berhasil atau yang mampu mnelaksanakan pemebelajaran dengan baik.
Melakukan pendinginan setelah melaksanakan kegiatan inti
Menutup pertemuan dengan doa

### **C. Penilaian Hasil Pembelajaran**

Penilaian Pengetahuan berupa **tugas tertulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **tes kebugaran jasmani melalui circuit training**. Seluruh penilaian tercantum pada lembar penilaian portofolio yang mencakup data nilai siswa.

**Medan, 8 November 2021**  
**Guru PJOK**

**Imam Lukmanul Hakim, S.Si**