

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	PJOK	Materi Pokok	Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit
Kelas/Semester	IX / 1	Alokasi Waktu	3 JP X 30 MENIT (1 X PERTEMUAN)
Kompetensi Dasar	3.10 Memahami Peran Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit 4.10 Memaparkan Peran Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.10.1. Menguraikan pengertian tentang aktivitas fisik menurut pendapat ahli dan pengertian menurut peserta didik terhadap pendapat ahli terkait pengertian aktivitas fisik. 3.10.2. Menerangkan aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari dan jenis-jenis bentuk kegiatan yang tergolong bagian dari aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan/dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 3.10.3. Menjelaskan aktivitas fisik sedang yang dapat dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari dan jenis-jenis bentuk kegiatan yang tergolong bagian dari aktivitas fisik sedang yang dapat dilakukan/dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 3.10.4. Menguraikan aktivitas fisik berat yang dapat dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari dan jenis-jenis bentuk kegiatan yang tergolong dari aktivitas fisik berat yang dapat dilakukan/dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. 4.10.1. Memberikan contoh-contoh yang nyata tentang berbagai-bagai jenis penyakit yang dapat dicegah dari kegiatan melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 4.10.2. Menguraikan dampak/akibat negatif yang terjadi apabila tidak melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. 4.10.3. Mensyahraikan dampak/akibat positif yang terjadi apabila melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. 4.10.4. Membeberkan cara bagaimana melakukan aktivitas fisik (ringan, sedang, dan berat) secara baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari untuk pencegahan terhadap penyakit.		

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui penerapan model pembelajaran Discovery Learning peserta didik diharapkan mampu :

1. **Selalu berdoa** sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran
2. **Jujur, tanggung jawab, dan intergritas** dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Daring
3. **Menguraikan** pengertian tentang aktivitas fisik
4. **Menerangkan** aktivitas fisik ringan dan jenis-jenis bentuk dari aktivitas fisik ringan
5. **Menjelaskan** aktivitas fisik sedang dan jenis-jenis bentuk dari aktivitas fisik sedang
6. **Menguraikan** aktivitas fisik berat dan jenis-jenis bentuk dari aktivitas fisik berat
7. **Memberikan contoh** tentang berbagai-bagai jenis penyakit yang dapat dicegah dari kegiatan melakukan aktivitas fisik
8. **Menguraikan** dampak yang terjadi apabila tidak melakukan aktivitas fisik
9. **Mensyahraikan** dampak yang terjadi apabila melakukan aktivitas fisik
10. **Membeberkan** cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit.

Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan Penyampaian panduan selama Covid-19 Kepada siswa oleh guru (Google Meet)</p> <p>Orientasi: Guru membuka pertemuan mengucapkan salam dengan penuh syukur dan santun(PPK-Religius), mengecek kehadiran peserta didik presensi via Google Form : https://forms.gle/hovPpsMZSGSUXR4A6</p> <p>Motivasi: Guru memandu ketua kelas memimpin doa dengan tertib melalui (Google Meet)</p> <p>Apersepsi: Guru menjelaskan tujuan dan manfaat penguasaan KD ini dengan sabar dan tekun.</p>	15Menit
<p style="text-align: center;">Kegiatan Inti (Model pembelajaran discovery learning pendekatan saintifik)</p> <p>a. Stimulation (stimulasi/pemberianrangsangan) : → Mengamati (PancaIndera): Siswa menyaksikan dan menganalisis video pembelajaran dari youtube dan mempelajari bahan ajar yang dishare di Google Classroom https://classroom.google.com/c/MTg4Mji0NzY2ODU4?cjc=inbgzwk</p> <p>Link Video https://youtu.be/4TGYEQEJUW4</p> <p>b. Problem Statement (MengidentifikasiMasalah) : → Menanya : CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS) :melalui google meet, Siswa dibagi imenjadi 3 Kelompok. Setiap Kelompok mengamati tayangan video dari guru lalu dibagi tugas untuk memberikan pertanyaan berikut: Kelompok 1. Apa.....dan Kapan..... Kelompok 2. Mengapadan Dimana..... Kelompok 3. Siapadan Bagaimana..... Terkait aktifitas Menanya, Untuk menjawab pertanyaan yang diajukanakan didiskusikan oleh siswa dan guru.</p> <p>c. Data collecting (pengumpulan data) → Mencoba : Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui</p>	45Menit

kegiatan: Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan saksama materi aktivitas fisik yang sedang dipelajari dalam bentuk video dan bahan ajar disajikan di GC dan mencoba menginterpretasikannya.

d. Data processing (pengolahan Data)

→Menalar :

Berdiskusi tentang Materi :

- a. Pengertian tentang aktivitas fisik
- b. Aktivitas ringan dan jenis2 bentuk kegiatan dari aktivitas ringan
- c. Aktivitas fisik sedang dan jenis-jenis bentuk kegiatan dari aktivitas fisik sedang
- d. Aktivitas fisik berat dan jenis-jenis bentuk kegiatan dari aktivitas fisik berat
- e. Berbagai bagai jenis penyakit yang dapat dicegah dari kegiatan melakukan aktivitas fisik
- f. Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan aktivitas fisik
- g. Dampak yang terjadi apabila melakukan aktivitas fisik

- Guru Membentuk siswa dalam Kelompok untuk diskusi via WAG

h. Verification (pembuktian)

Peserta didik mengecek kebenaran atau keabsahan hasil pengolahan data melalui berbagai kegiatan (kegiatan diskusi) dengan mencari sumber yang relevan baik dari buku(PendidikanJasmani,olahraga dan kesehatan Kemdikbud; Erlangga), media(Google, Youtube)serta mengasosiasikan terkait dengan Bahan Ajar materi pembelajaran aktivitas fisik Dalam diskusi kelompok peserta didik.

- Guru Membentuk siswa dalam kelompok untuk diskusi via WAG

i. Generalization (menarikkesimpulan)

→Mengkomunikasikan :Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok terkait tmateri aktivita sfisik yang dilakukan peserta didik(via Google Meet)

<p>Peserta didik menggeneralisasikan hasil kesimpulannya pada aktivitas dalam konteks realita sehingga kegiatan ini juga dapat melatih pengetahuan metakognisi peserta didik.</p> <p>→TesFormatif :</p> <p>Usai kegiatan mempresentasikan hasil diskusi setiap kelompok, peserta didik mengerjakan tes formatif terkait materi yang dipelajari hari ini untuk mengukur tingkat penguasaan peserta didik akan materi yang sudah dipelajari melalui Link Google Form : https://forms.gle/c1XazqKqSkimAGx87</p>	
<p style="text-align: center;">Kegiatan Penutup</p> <p>Rangkuman dan Refleksi: Guru menyampaikan dalam bentuk umpan balik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Apa yang yang peserta didik ketahui tentang aktivitas fisik ? 2) Jenis- jenis penyakit apa saja yang dapat dicegah dari melakukan aktivitas fisik ? 3) Dampak apa yang akan terjadi bila melakukan dan tidak melakukan aktivitas fisik ? <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak kesimpulan materi terkait materi aktivitas fisik dari guru dengan sabar dan tekun. <p>Tindak Lanjut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa mencatat penjelasan guru tentang tugas tindak lanjut untuk pertemuan selanjutnya dengan cermat. 2) Ketua kelas memimpin doa kemudian dilanjutkan dengan menjawab salam dengan penuh rasa syukur dan santun. 3) Guru memberikan apresiasi dan ucapan terimakasih kepada peserta didik yg sudah berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. 	<p>15 menit</p>

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik penilaian	Bentuk penilaian
1	Sikap	Observasi	Jurnal pengamatan (G. Form) https://forms.gle/cg4z9fiEJ6QvffQQ9
2	Pengetahuan	Tes tertulis	Kuis (G. Form) : https://forms.gle/c1XazqKqSkimAGx87
3	Ketrampilan	Unjuk kerja	Video (G. Classroom), WAG https://classroom.google.com/c/MTg4MjI0NzY2ODU4?cjc=inbgzw

Mengetahui
Kepala SMPK Citra Bangsa

Ev. Jublina Ga, S.Th, M.PdK
NIP...

Kupang, September 2020
Guru Mata Pelajaran

Yulianus Wawang, S.Pd
NIP ...