# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/MTs

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 120 Menit

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.
- Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.

## B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

**Media:** *Laptop, LCD, power point, gambar dan video yang relevan, fasilitas internet* **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII dan Internet.

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

# **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi :

Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

3 J J J J J J J J J J J J J J J J J J J	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti ( 90 Menit )	
Kegiatan	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya
Literasi	kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Latihan kebugaran jasmani yang</i>
	terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
Critical	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami,
Thinking	dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap
	berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan,
	kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi,
	mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Latihan kebugaran jasmani yang</i>
	terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan
Communication	pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang
	mempresentasikan
	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Latihan</i>
Creativity	kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan
	koordinasi). Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum
	dipahami
Vaciatas Danston (15 Marit)	

### **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

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.

## D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa Ujian Tulis dan Penilaian Keterampilan berupa unjuk kerja oleh rekan sejawat

Siak,13 Juli 2020

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran