

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

|                |   |
|----------------|---|
| Sekolah        | : SMPS YPPI Perawang                          |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : IX / Satu                                   |
| Materi Pokok   | : Kebugaran Jasmani                           |
| Alokasi Waktu  | : 1 x Pertemuan (3 JP)                        |

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana ( kelentukan, kekuatan ).
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana ( kelentukan, kekuatan ).
3. Melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana (kekuatan ).
4. Memiliki sikap religius, disiplin, peduli, dan tanggung jawab.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1. Kegiatan guru :  
Mengondisikan peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran dan rencana penilaian
2. Kegiatan siswa
  - 1) Siswa mengidentifikasi penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana
  - 2) Siswa menjelaskan cara melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana ( kelentukan, kekuatan ).
  - 3) Peserta didik dan guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran membuat suatu kesimpulan.
  - 4) Siswa melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana (kekuatan, kekuatan ).

### C. Penilaian.

Teknik penilaian

- Penilaian sikap : Rubrik Sikap oleh uru
- Penilaian pengetahuan : Test tulis
- Penilaian keterampilan : Praktik via video/foto.

#### Lampiran lampiran

Lembar Instrumen penilaian sikap (lampiran1)

Lembar Instrumen penilaian pengetahuan (lampiran2)

Lembar Instrumen penilaian keterampilan (lampiran 3)