

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : www.rumahguru.info

Kelas : VIII /Ganjil

Alokasi Waktu : 3 X 40 Menit

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Sub Materi : Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran Discovery Learning, dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap gotong royong, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, Peserta didik dapat :

- ❖ Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan
- ❖ Melakukan latihan kelentukan
- ❖ Melakukan latihan kelincahan
- ❖ Melakukan pengukuran kebugaran

B. LANGKAH - LANGKAH (KEGIATAN) PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (10 Menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter	❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik terhadap materi sebelumnya, mengingatkan kembali materi dengan bertanya, ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> dalam kehidupan sehari-hari ❖ Memberitahukan tentang tujuan pembelajaran, materi, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang sedang berlangsung ❖ Pembagian kelompok belajar
KEGIATAN INTI (100 Menit)	
Literasi	❖ Peserta didik diberi stimulus atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada materi <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> melalui pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ eksperimen, mengasosiasikan mengolah informasi, mengomunikasikan) Membaca materi tentang <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> Mengamati Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i>
Critical Thinking	❖ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi aneka pertanyaan yang berkaitan dengan tayangan yang disajikan dan dijawab melalui kegiatan pembelajaran tentang •
Collaboration (Kerja Sama)	Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku ❖ Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> • <i>Peserta didik diminta untuk melakukan kegiatan aktivitas latihan daya tahan</i>
Communication (Komunikasi)	Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan, bertanya atas presentasi tentang <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> yang dilakukan, dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.
Creativity (Kreativitas)	Kesimpulan Pembelajaran ❖ Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan tentang <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> ❖ Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada siswa berkaitan dengan <i>Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan</i> yang akan selesai dipelajari
PENUTUP (10 Menit)	
Peserta didik	❖ Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
Guru	❖ Memeriksa pekerjaan peserta didik yang selesai dan diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, memberikan penghargaan pada kelompok yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik. ❖ Memberikan tugas kepada peserta didik (PR), dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Tes Tertulis : -
Praktik : -

Mengetahui
Kepala SMP

.....,

Guru Mata Pelajaran

.....

NIP.

.....

NIP.