#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : <u>www.rumahguru.info</u> Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII /Ganjil Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 3 X 40 Menit Sub Materi : Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengukuti 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

## 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 Penguatan sebelumnya, mengingatkan kembali materi dengan bertanya, Pendidikan Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Karakter dalam kehidupan sehari-hari Memberitahukan tentang tujuan pembelajaran, materi, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang sedang berlangsung Pembagian kelompok belajar Peserta didik diberi stimulus atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada materi Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan melalui pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ eksperimen, mengasosiasikan mengolah informasi, mengomunikasikan) Literasi Membaca materi tentang Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Mengamati Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi aneka pertanyaan yang berkaitan Critical dengan tayangan yang disajikan dan dijawab melalui kegiatan pembelajaran tentang Thinking Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, Collaboration mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya (Kerja Sama) Tahan Peserta didik diminta untuk melakukan kegiatan aktivitas latihan daya tahan Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang Communication dilakukan tentang Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dan ditanggapi oleh kelompok yang (Komunikasi mempresentasikan, bertanya atas presentasi tentang Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan yang dilakukan, dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. Kesimpulan Pembelajaran Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan Creativity pembelajaran yang baru dilakukan tentang Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan (Kreativitas Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada siswa berkaitan dengan Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan yang akan selesai dipelajari Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran Peserta didik 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. Guru 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.