

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: www.rumahguru.info	Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: VIII /Ganjil	Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 X 40 Menit	Sub Materi	: Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung

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 :
- ❖ Menjelaskan Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot
 - ❖ Menjelaskan Konsep Kelenturan Persendian
 - ❖ Menjelaskan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung
 - ❖ Menjelaskan Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

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>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</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>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> melalui pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ eksperimen, mengasosiasikan mengolah informasi, mengomunikasikan) Membaca materi tentang <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> Mengamati Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> • <i>Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mulamul hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus yang terdapat pada buku</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 • <i>Frekuensi latihan untuk mendapat kebugaran paru-paru dan jantung adalah</i>
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>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> • <i>Peserta didik diminta membuat kajian tentang beberapa komponen yang perlu diketahui seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran</i>
Communication (Komunikasi)	Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan, bertanya atas presentasi tentang <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</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>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</i> ❖ Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada siswa berkaitan dengan <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani, Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot, Konsep Kelenturan Persendian, dan Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung</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 : Peserta didik diminta membentuk kelompok diskusi diman tiap kelompok terdiri dari 3-5 kelompok diskusi untuk berdiskusi tentang faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani! empat komponen kebugaran jasmani! empat ciri latihan kelenturan! empat ciri latihan kekuatan dan daya tahan paru dan jantung!

Kepala SMP

.....
NIP.

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.