

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Berdasarkan PERMENDIKBUD No. 14 tahun 2019

Sekolah : SMP NEGERI 7 MAKASSAR
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IX / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran tentang kebugaran jasmani peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi manfaat , komponen-komponen dan bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani
2. Menyusun program latihan kebugaran jasmani
3. Mendemonstrasikan bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani

B. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN(3 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam dan berdoa , serta memeriksa kehadiran peserta didik . *religius* dan sikap disiplin.
2. Melakukan apersepsi dan motivasi
3. Menjelaskan tujuan dan manfaat tentang mempelajari materi Kebugaran Jasmani
4. Menjelaskan tentang materi kebugaran jasmani serta penilaian yang akan digunakan dalam pembelajaran.

KEGIATAN INTI (6 menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<i>Stimulation</i>	Mengamati 1. Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok dan mendapat LKPD yang akan dikerjakan 2. Peserta didik mengamati tayangan atau bahan bacaan terkait materi kebugaran jasmani pada hal. 117 – 145 pada buku cetak Penjaskes kelas IX ,atau materi dari sumber lain. <i>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan sebagai bentuk kegiatan literasi</i>
<i>Problem statement</i>	Menanya 3. Peserta didik mencermati isi dan permasalahan yang disajikan dalam LKPD 4. Peserta didik secara kolaboratif mendiskusikan dan melakukan tanya jawab terkait pengerjaan LKPD. <i>menumbuhkan rasa ingi tahu</i>
<i>Data collection</i>	Mengumpulkan Informasi 5. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan pada LKPD melalui kegiatan membaca buku siswa maupun berbagai referensi lain sebagai <i>bentuk kegiatan literasi</i> 6. Peserta didik mendiskusikan informasi-informasi lain yang mungkin dapat digunakan untuk menyelesaikan LKPD, <i>untuk menumbuhkan sikap kerja sama</i>
<i>Data processing</i>	Mengolah Informasi 7. Peserta didik dalam kelompoknya mengerjakan LKPD yang diberikan oleh guru 8. Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada LKPD, <i>untuk mengembangkan sikap kerjasama</i>
<i>Verification</i>	9. Peserta didik secara kolaboratif melakukan pembuktian kebenaran penyelesaian LKPD dengan merunut kembali langkah-langkah yang telah dilakukan. 10. Peserta didik secara kelompok menyajikan hasil diskusi kepada kelompok lain di depan teman - temanya dan diberikan tanggapan oleh kelompok lain, <i>Menumbuhkan rasa percaya diri</i> 11. Melakukan tes denyut nadi yang dilanjutkan pemanasan. 12. Mempraktekkan latihan bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani
<i>Generalization</i>	Mengkomunikasikan 13. Peserta didik diminta untuk menyimpulkan materi yang sudah dipelajari <i>Menumbuhkan rasa percaya diri</i>

KEGIATAN PENUTUP (1 menit)

Peserta didik memberikan tanggapan mengenai kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan(REFLEKSI)
Menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya
Pelemasan
Mengakhiri kegiatan belajar dengan berdo'a bersama

C. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap: Berupa Jurnal Sikap /observasi

a. Sikap Spiritual

No	Teknik	Bentuk instrumen	Butir Penilaian	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Observasi	Catatan Jurnal	- Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran - Sholat dhuhur berjamaah	Saat proses pembelajaran maupun di luar pembelajaran	

Lampiran 1

b. Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk instrumen	Butir Penilaian	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Observasi	Catatan Jurnal	- Disiplin - Kerja sama - Tanggung Jawab - Percaya Diri - Rasa Ingin Tahu	Saat proses pembelajaran maupun di luar pembelajaran	

Lampiran 1

c. Penilaian Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk instrumen	Butir Penilaian	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Tulis	Pilihan Ganda	Soal ada pada lampiran 3 dalam RPP	Saat pembelajaran berlangsung	

Lampiran 2

d. Penilaian Keterampilan

No	Teknik	Bentuk instrumen	Butir Penilaian	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Unjuk Kerja	Praktek	Soal ada pada lampiran 4 dalam RPP	Saat pembelajaran berlangsung	

Lampiran 3

Mengetahui,
Kepala UPT SPF SMPN 7 Makassar

MUHAMMAD NASIR,S.PD., M.Pd
NIP. 19700502 199903 1 015

Makassar, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

SRI SUNARLIN,S.Pd
NIP. 19660404 198903 2 017