

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Kuala
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : IX/Ganjil
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Materi : Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan
 Alokasi Waktu : 10 menit

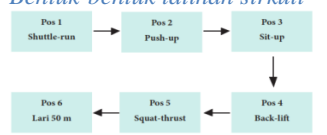
A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning yang dipadukan dengan metode *mind mapping*, teknik ATM, dan pendekatan saintifik, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
- Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.

dengan rasa rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik.

B. LANGKAH - LANGKAH PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN	
Orientasi	Penguatan Pendidikan Karakter Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
Apersepsi	Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik terhadap materi sebelumnya, mengingatkan kembali materi dengan bertanya,
Motivasi	Guru menyampaikan topik tentang <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani</i> Namun sebelum mengkaji lebih lanjut tentang topik itu, secara khusus guru mengadakan sesi perkenalan. Diusahakan masing-masing siswa bisa tampil untuk memperkenalkan diri (minimal sebut nama dan alamat), terakhir guru memperkenalkan diri.
Pemberian Acuan	Memberitahukan materi, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang sedang berlangsung
KEGIATAN INTI	
Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah	<p>Literasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diberi stimulus atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani</i> melalui pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ eksperimen, mengasosiasikan mengolah informasi, mengomunikasikan) <p>Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk membaca Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Circuit Training <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bentuk-bentuk latihan sirkuit  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa diminta untuk mengamati dan menganalisis gambar tersebut dan mengaitkannya dengan hasil bacaan mereka dan menuliskan hasil pengamatannya.
Mengorganisasikan Peserta Didik	<p>Critical Thinking (Berpikir Kritis):</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi ataupun gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar <p>Misalnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang kamu ketahui tentang circuit training? • Apa yang kamu ketahui tentang power?
Membimbing Penyelidikan Individu Dan Kelompok	<p>Collaboration (Kerja Sama):</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mempraktikan, mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani</i> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikan Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan : <ol style="list-style-type: none"> a. Latihan Kelincahan (Agility) <ul style="list-style-type: none"> - (1) Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (Shuttle Run) - (2) Latihan Lari Bolak Belok (Zig-Zag) - (3) Latihan Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (Squat Thrust) - (4) Latihan Kecepatan Reaksi b. Latihan Kecepatan (Speed) <ul style="list-style-type: none"> - (1) Manfaat Pembelajaran Kecepatan - (2) Macam-macam Bentuk Pembelajaran Kecepatan c. Latihan Keseimbangan <ul style="list-style-type: none"> - (1) Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau - (2) Latihan Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang - (3) Latihan Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak d. Latihan Peningkatan Power e. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Circuit Training <ul style="list-style-type: none"> - (1) Cara Melakukan Latihan Sirkuit - (2) Bentuk-Bentuk Latihan Sirkuit • Cara melakukannya dapat peserta didik pelajari di dalam buku siswa dan buku guru
Mengembangkan Dan Menyajikan Hasil Karya	<p>Communication (Komunikasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
Menganalisa & Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah	<p>Creativity (Kreativitas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan ❖ Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu kepada siswa berkaitan dengan materi yang akan selesai dipelajari
PENUTUP	
Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar tentang topik <i>Aktivitas Kebugaran Jasmani</i> Membuat ringkasan dengan bimbingan guru tentang hal-hal penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

Guru	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan Penilaian ❖ Memberikan tugas kepada peserta didik (PR), dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya ❖ Menutup kegiatan belajar mengajar dengan berdoa
-------------	---

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Tes Tertulis :

Tes Praktik :

Mengetahui
Kepala SMP

Iskandar
NIP. 19701215999031002

Simpang Jaya, 15 April 2021

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

Kisi-Kisi Tes Tertulis

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Kuala
Kelas /semester : IX/Ganjil
Tahun pelajaran : 2020/2021
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

No	Kompetensi Dasar	Materi/ Sub Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	Aktivitas Kebugaran Jasmani	3.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan	Uraian	1

Butir Soal Uraian

KARTU SOAL						
Satuan Pendidika : SMP Mata Pelajaran : PJOK Nama Penyusun : Iskandar TahunPelajaran : 2020/2021 Tempat Tugas :.SMP N 3 KUALA						
Materi Sebutkan manfaat aktivitas fisik	Buku Sumber : Buku Guru dan Buku Siswa, Kemendikbud 2018					
Indikator soal 1. Mengidentifikasi konsep peran aktivitas Kebugaran jasmani pada keterampilan	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>No.Soa</td></tr> <tr><td>1</td></tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>No.Soa</td></tr> <tr style="background-color: yellow;"><td>1</td></tr> </table>	No.Soa	1	No.Soa	1	Rumusan Butir Soal 1. Sebutkan manfaat aktivitas kebugaran jasmani pada keterampilan?.
No.Soa						
1						
No.Soa						
1						

Nilai =100

No Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	1. Sebutkan manfaat aktivitas Kebugaran jasmani pada keterampilan a) Menjaga berat badan b) Mengontrol kadar gula darah c) Mengurangi resiko terkena penyakitkardiovaskuler d) Menjaga kesehatan tulang e) Memperbaiki mood f) Mengurangi stres	

Simpang Jaya, 15 April 2021
Kepala Sekolah

Iskandar S.Pd., M.Pd
NIP. 19701215999031002

Penskoran Soal Uraian

Nomor Soal	Penyelesaian/Kunci Jawaban	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan lengkap dan benar.	
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	
4	Siswa tidak dapat menjawab dengan benar	
	Skor maksimum	3

KRITERIA YANG DINILAI/ ALTERNATIF PERTANYAAN	SKOR MAKSIMAL
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan, lengkap dan benar.	3
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	2
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
Siswa tidak dapat menjawab dengan benar	0

Kisi-kisi Penilaian Praktik

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Kuala
Kelas /semester : IX/Genap
Tahun pelajaran : 2020/2021
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	Aktivitas Kebugaran Jasmani	4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan	Praktik

Tugas Praktik:

- Mempraktikkan bentuk latihan kebugaran yang terkait dengan keterampilan

Rubrik Penskoran Penilaian Praktik

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan.					
2.	Melakukan praktik dengan benar.					
Jumlah						
Skor Maksimum		6 (2+4)				

Rubrik Penilaian Praktik

No	Indikator	Rubrik
1.	Menyiapkan alat dan bahan	2 :Menyiapkan <i>seluruh</i> alat dan bahan yang diperlukan. 1 :Menyiapkan <i>sebagian</i> alat dan bahan yang diperlukan. 0: Tidak menyiapkan alat bahan

2.	Melakukan praktik	4:Melakukan empat langkah kerja dengan tepat. 3:Melakukan tiga langkah kerja dengan tepat. 2:Melakukan dua langkah kerja dengan tepat. 1:Melakukan satu langkah kerja dengan tepat. 0:Tidak melakukan langkah kerja.
----	-------------------	--

Nilai =100

Simpang Jaya,15 April 2021

Mengetahui
Kepala SMP

Guru Mata Pelajaran

Iskandar S.Pd., M.Pd
NIP. 19701215999031002

.....
NIP