

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMPN 1 WOHA
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Mata Pelajaran : PJOK
Tema : Pendidikan Kesehatan
Sub Tema : Gaya Hidup Sehat
Pembelajaran ke : V
Alokasi Waktu : 10 Menit
Nama Pembuat : Rabwan Satriawan
Surel Pembuat : rabwansatriawan91@gmail.com

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

1. Memahami gaya hidup sehat di masa pandemi COVID-19
2. Menganalisis pola hidup sehat pada masa pandemi COVID-19

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan/ Sintaks	Deskripsi Kegiatan	PPK	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, dan berdoa, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.2. Memberi motivasi tentang apa yang dapat diperoleh dengan mempelajari materi : Gaya hidup sehat di masa pandemi COVID-193. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan metode belajar yang akan ditempuh.	Religius Nasionalis	2 menit
Kegiatan Inti Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai gaya hidup sehat di masa pandemi COVID-19	Gotong royong	6'
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan mengenai gaya hidup sehat di masa pandemi COVID-19	Gotong royong	
Creativity	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan refleksi terhadap hasil pemecahan masalah yang telah dilakukan2. Membimbing peserta didik membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran3. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami	Gotong royong Integritas	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melaksanakan umpan balik2. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya3. Peserta didik memimpin doa penutup dan mengucapkan salam penutup kepada gurunya	Religius	2'

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan pada Lampiran 1
- Penilaian Keterampilan pada Lampiran 2
- Penilaian Sikap pada Lampiran 3

**LAMPIRAN 1. PENILAIAN PENGETAHUAN
SOAL**

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	:
Pokok Bahasan	: Pendidikan kesehata	NIS	:
Kelas/ Semester	: VII/1	Kelas	:
Waktu	: 90 Menit		

PETUNJUK Pengerjaan

1. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan soal.
 2. Isilah identitas anda pada bagian atas soal ini.
 3. Tulislah jawaban pada bagian yang telah disediakan.
 4. Kerjakanlah terlebih dahulu soal-soal yang anda anggap mudah.
 5. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.
 6. Selamat mengerjakan.
-
-

1. Jelaskan bagaimana menurut anda definisi sehat?

Jawaban:

2. Bagaimana menurut anda cara gaya hidup sehat pada masa pandemi COVID-19?

Jawaban:

3. Apa manfaat gaya hidup sehat bagi anda!

Jawaban:

4. Apa pentingnya olahraga teratur pada masa pandemi COVID-19!

Jawaban:

**LAMPIRAN 2. PENILAIAN KETERAMPILAN
LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN KETERAMPILAN**

No	Apek yang Diobservasi	Skala				
		1	2	3	4	5
1	Mengidentifikasi Asumsi					
2	Menilai Kredibilitas Sumber					
3	Menganalisis Argumen					
4	Membuat Kesimpulan					

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Indikator	Skor	Jawaban
1	Mengidentifikasi Asumsi	5	Menuliskan definisi dan jawaban dengan benar.
		4	Menuliskan definisi benar namun sebagian jawaban salah.
		3	Hanya menuliskan definisi singkat namun jawaban salah
		2	Menuliskan definisi tidak lengkap dan jawaban salah
		1	Jawaban salah
		0	Tidak menjawab
2	Menilai Kredibilitas Sumber	5	Jawaban dan penjelasan alasan benar
		4	Jawaban benar namun penjelasan kurang tepat
		3	Jawaban benar namun penjelsan salah
		2	Jawaban salah namun penjelasan kurang tepat
		1	Jawaban salah dan penjelasan salah
		0	Tidak menjawab
3	Menganalisis Argumen	3	Uraian penjelasan benar
		2	Penjelasan benar namun kurang lengkap
		1	Penjelasan salah
		0	Tidak menjawab
4	Membuat Kesimpulan	3	Kesimpulan benar dan lengkap (2 kesimpulan)
		2	Kesimpulan benar namun hanya memuat 1 kesimpulan
		1	Kesimpulan salah
		0	Tidak menjawab

Lampiran 3. Penilaian Sikap

Nama :
Kelas :
Tanggal :

No	Aspek yang Diamati	Kategori			
		SB	B	C	K
1	Tingkat kedisiplinan dan kehadiran				
2	Ketepatan mengumpulkan PR dan Tugas				
3	Keaktifan dalam menyelesaikan penyelidikan kelompok				
4	Keaktifan menanggapi presentasi kelompok lain				
5	Sikap dalam berpendapat pada diskusi kelas				
6	Sikap menghargai pendapat orang lain				
7	Sikap tanggung jawab dalam diskusi kelompok				
8	Sikap kerjasama dalam menyelesaikan dalam menyelesaikan LKPD				
9	Sikap menyimak penjelasan guru				
10	Sikap mengikuti pembelajaran				
Skor Perolehan					
Skor Maksimum					
Nilai					

Keterangan:

SB : Sangat Baik
B : Baik
C : Cukup
K : Kurang