

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Pentat
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

Tujuan Pembelajaran : Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:	KD 3	KD 4
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
	IPK 3 (Indikator Pencapaian Kompetensi)	IPK 4 (Indikator Pencapaian Kompetensi)
	· Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.	· Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
· Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring). · Metode: Saintifik · Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: · Goggle classroom · Google Meet · Wahtsapp grup · Gambar · Vidio pembelajaran · <i>Handpone/ laptop</i> · Sumber Belajar: https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2KAK5ko (materi pengertian kebugaran jasmani) - pengertian unsur kebugaran dan contoh bentuk latihan Buku Guru dan Buku Siswa, Kemendikbud 2016 · Produk: Aktifitas latihan dan video contoh latihan salah satu unsur kebugaran jasmani · Deskripsi:	1. Kegiatan Pendahuluan a. Peserta didik, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, menyampaikan di group whatsapp untuk join di Goggle classroom dan Google Meet 2. Kegiatan Inti Kegiatan Literasi: Peserta didik menyimak informasi dari video sumber belajar dibawah ini. https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2KAK5ko (materi pengertian kebugaran jasmani) - pengertian unsur kebugaran dan contoh bentuk latihan kemudian guru memberikan tugas kelompok untuk membuat bentuk bentuk latihan sesuai unsur kebugaran yang dibagi ke setiap kelompok Critical Thinking: Peserta didik mencoba mendiskusikan dalam kelompoknya berbagai bentuk latihan unsur kebugaran tertentu.melalui fitur breakout pada aplikasi zoom meeting Collaboration: Peserta didik mendapatkan umpan balik dari teman dalam kelompok, tentang hasil diskusi bentuk latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani Communication:	

<p>Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</p>	<p>Peserta didik menjelaskan bentuk bentuk latihan unsur kebugaran tertentu dalam forum Google Meet mewakili kelompoknya masing masing, dengan proses diskusi menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</p> <p>Creativity: Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik bersama sama melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik berdoa. Guru menutup dengan menyampaikan kegiatan berikutnya dan menutup pelajaran kemudian mengahiri sesi zoom meeting
<p>Asesmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi Pengetahuan : Mengumpulkan tugas dengan mengerjakan tugas pada google classroom Keterampilan : Membuat video latihan salah satu unsur secara berkelompok 	

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Jempang, 14 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran

Drs.Mohammad Fatekul Munip
NIP. 19690101 200212 1 007

Muhammad Sulkifli Sangga.,S.Pd.,Gr
NIP. 19880808 201403 1 006

Teknik Penilaian :

a. Penilaian Sikap

No	Nama Peserta didik	Sikap saat pembelajaran daring				
		Kriteria				
		Disiplin Mengikuti PJJ	Kesungguhan dalam pembelajaran daring	Santun tata bahasa saat google meet	Aktif dalam diskusi dengan menggunakan Google meeting	Total score
1						
2						
3						
4						

Ket :**Rentang Score :1-5**

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Sedang

4 = Baik

5 = Sangat Baik

b. Penilaian Pengetahuan :

KARTU SOAL		
Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Pentat Mata Pelajaran : PJOK Nama Penyusun : Muhammad Sulkifli Sangga.S.Pd.,Gr TahunPelajaran : 2020/2021		
Materi: Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan · <i>Komposisi tubuh</i> · <i>Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular</i> · <i>Daya tahan otot</i> · <i>Kelentukan</i> · <i>Kekuatan</i> · <i>Pengukuran kebugaran jasmani</i>	BukuSumber : Buku Guru dan Buku Siswa, Kemendikbud 2017	
Indikator Soal : Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	No.Soal 1	Rumusan Butir Soal 1. Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani?
	No.Soal 1	

Penskoran Soal Uraian

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

c. Penilaian Keterampilan :

1. Peserta didik diminta untuk membuat video latihan salah satu unsur kebugaran jasmani

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

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.

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Jempang, 14 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran

Drs.Mohammad Fatekul Munip
NIP. 19690101 200212 1 007

Muhammad Sulkifli Sangga.,S.Pd.,Gr
NIP. 19880808 201403 1 006