RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

(Simulasi Mengajar Guru Penggerak)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 14 MESUJI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ 1
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Tes dan pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani
Pembelajaran Ke : 1/Pertama
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan menggunakan pendekatan pembelajaran Saintifik ini diharapkan peserta didik mampu Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan) dan Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yaitu aktivitas latihan kekuatan otot perut (sit-up) ,otot Lengan (Push-up) dan Otot Tungkai(naik turun bangku) dan pengukuran hasilnya.serta memiliki sikap jujur, disiplin, bekerja sama, dan bertanggung jawab.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. ***Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)***

- Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa,memeriksa kehadiran
- Guru mengaitkan materi atau topik pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman Peserta didik dengan cara mengajukan pertanyaan.
- Guru menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, Tujuan Pembelajaran yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.
- Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu

2. ***Kegiatan Inti (6 Menit)***

- Guru Membagi Peserta didik ke dalam 3 kelompok
- Peserta didik diberi Bahan Ajar serta Lembar kerja Peserta didik (LKPD)
- Peserta didik diminta untuk untuk mengamati dan mempelajari Materi serta berdiskusi tentang tugas yang diberikan melalui LKPD
- Peserta didik Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok
- Selama proses menemukan jawaban Peserta didik dapat menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
- Peserta didik Mempresentasikan hasil diskusi secara bergantian

3. ***Kegiatan Penutup (2 Menit)***

- Melakukan Pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang Peserta didik yang dianggap mampu
- Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas Pembelajaran
- Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan mengenai belajar pada hari ini dan bagaimana kesan murid terhadap pelajaran hari ini.
- Guru memberikan motivasi untuk belajar serta Mejaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik serta mengkonsumsi makanan sehat.
- Guru dan Peserta didik berdoa bersama

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Lisan/Tertulis
3. Keterampilan : Praktik

Mengetahui,
Kepala Sekolah

PRIMA WARISANDI, S.Pd.,MM.
NIP.19870221 201001 1 002

Mesuji, 6 Januari 2022
Guru PJOK

RAHMAT APRIADI, S.Pd.
NIP. 19880425 201101 1 004

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

A. Penilaian

1. Penilaian Sikap (Afektif)

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Teknik Penilaian : Observasi

No	Indikator	Deskriptor	Beri Tanda (√)
1.	Disiplin	1. Masuk Tepat waktu.	
		2. Berpakaian seragam.	
		3. Mengikuti arahan guru secara benar	
		4. Pulang setelah kegiatan selesai	
2.	Tanggung Jawab	1. Menyiapkan alat untuk pelaksanaan Pembelajaran.	
		2. Melakukan tugas gerak yg diberikan pada saat pembelajaran berlangsung dengan benar	
		3. Meletakkan kembali alat yg telah dipakai pada tempat semula	
		4. Mengembalikan alat setelah proses pembelajaran	
3.	Kerjasama	1. Berbagi alat dan tempat dengan teman.	
		2. Bergantian melakukan tugas gerak pd proses pembelajaran.	
		3. Bergantian melakukan tugas gerak pd proses pembelajaran.	
		4. Mau bekerjasama dg teman selama proses pembelajaran.	
4	Santun	1. Bertutur kata yang sopan dalam pembelajaran	
		2. Berprilaku baik dalam pembelajaran	

- **Pensekoran**

Jumlah Perolehan

Nilai : ---------- X 100

Skor Maksimal

2. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Teknik Penilaian : Tes Tertulis

Kisi-kisi : Menjelaskan komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Sebutkan komponen komponen kebugaranjasmani	
2.	Jelaskan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
3.	Jelaskan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan	
4.	Jelaskan cara melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
5.	Jelaskan cara melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan	

- **Jawaban**

No	Jawaban	Skor
1.	Kekuatan,kelincahan,kelentukan,kecepatan,daya tahan	2
2.	Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan bentuk latihan:Push-up,sit-up,back-up,	2
3.	Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan bentuk latihan:lari zig-zag dan shuttle run	2
4.	Sit-up: posisi awal tidur telentang,kedua tangan dibelakng kepala,angkat badan hingga posisi duduk,lalu kembali keposisi awal	2
5.	Shuttle run: sikap awal berdiri menghadap lintasan,lari secepat mungkin kemudian berbalik arah dan lari ke posisi awal secepatnya.	2
Jumlah skor maksimal		**10**
Keterangan: Dijawab salah skor 1 Dijawab benar skor 2		

- **Pensekoran**

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

3. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

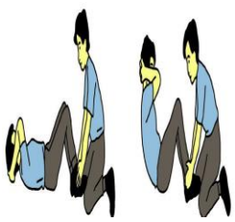
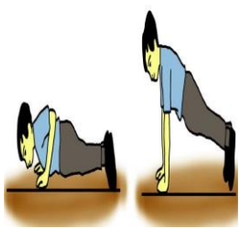
Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Teknik Penilaian : Praktik

Kisi-kisi : Melakukan latihan kekuatan

- **Format Penilaian latihan kekuatan dan kelincahan**

JENIS GERAKAN	INDIKATOR	DESKRIPTOR	Beri Tanda (√)
SIT-UP 	Sikap awal	Tidur telentang	
		kedua lutut ditekuk	
		jari-jari di belakang kepala,	
	Sikap Pelaksanaan	Angkat badan ke atas	
		kedua tangan berada di belakang kepala.	
	Sikap Akhir	Badan diturunkan	
PUSH-UP 	Sikap awal	Tidur telungkup,	
		Kedua telapak tangan menapak lantai	
		jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.	
	Sikap Pelaksanaan	Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus	
		posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus	
	Sikap Akhir	Badan diturunkan tetap lurus tidak menyentuh lantai.	
Jumlah Skor			

- **Penskoran**

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

b. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) .

Bentuk formulir:

No	Siswa	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								Awal	Remedial	
1										
2										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

c. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal)

Bentuk formulir:

No	Siswa	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	Ket
1									
2									
Keterangan Orang Tua Siswa:									