

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Bajeng Barat
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/ Semester : VII / Ganjil
Tema : Aktifitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Komponen Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan)
Pembelajaran Ke : 2
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *Discovery Learning* menggunakan *Pendekatan Saintifik* dengan menggali informasi dari berbagai sumber belajar dan mengolah informasi, diharapkan peserta didik terlibat aktif selama proses pembelajaran berlangsung, bertanggungjawab dalam menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan serta dapat Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani (Latihan Kekuatan) yang terkait dengan keterampilan dengan memiliki sikap jujur (sportif), bertanggungjawab, kerja sama, disiplin dan selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

B. Kegiatan Pembelajaran

URAIAN KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam pembuka kemudian menyapa peserta didik dan memberikan semangat2. Guru meminta peserta didik melakukan doa bersama sebelum melakukan pembelajaran kemudian mengecek kehadiran peserta didik3. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai berkaitan dengan bentuk latihan kebugaran jasmani (latihan kekuatan) terkait dengan keterampilan4. Guru memberikan apersepsi tentang pengertian dan manfaat kebugaran jasmani	2 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru membentuk kelompok dan meminta peserta didik duduk sesuai kelompoknya masing-masing kemudian membagikan LKPD.2. Guru meminta peserta didik mengamati gambar yang terdapat pada LKPD.3. Guru membimbing peserta didik untuk merumuskan masalah atau pertanyaan yang mungkin timbul setelah mengamati gambar kemudian membuat hiptesis atau jawaban sementara melalui diskusi kelompok dan menuliskannya dalam LKPD4. Peserta didik diminta mencari informasi dari berbagai sumber baik dari buku paket PJOK maupun dari internet terkait bentuk gambar yang telah mereka amati.5. Setelah melakukan literasi, peserta didik diarahkan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang terdapat pada LKPD melalui diskusi kelompok kemudian setiap kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya serta mempraktekkan gerakan yang terdapat pada gambar.	7 menit

<ol style="list-style-type: none"> 6. Guru meminta kelompok lain untuk memberikan tanggapan atau pertanyaan berdasarkan hasil presentasi. 7. Guru memberikan penguatan berdasarkan jawaban pertanyaan yang telah dikemukakan oleh masing-masing kelompok. 8. Peserta didik mengerjakan tugas mandiri yang terdapat pada buku paket. 	
<p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah seorang peserta didik diminta memberikan kesimpulan dari materi yang telah dipelajari hari ini 2. Dengan bantuan peserta didik, Guru melakukan refleksi terhadap praktik pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Guru menutup pelajaran dengan memberikan kata motivasi, doa bersama dan mengucapkan salam. 	1 menit

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap melalui observasi/pengamatan selama proses pembelajaran.
2. Penilaian Pengetahuan melalui penugasan mengerjakan soal yang terdapat pada buku paket
3. Penilaian Keterampilan melalui Praktek

Bajeng Barat, 6 Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Zakariah, M.Si
Nip. 19611102 198303 1 012

Mushawwir Rusli, S.Pd
NIP. 19850713 201903 1 005

Lampiran I :

REFLEKSI

1. Berikan tanda centang (v) pada gambar yang mewakili perasaan anda setelah mempelajari materi kebugaran jasmani



2. Apa yang ananda pahami dari materi kebugaran jasmani ini ?
3. Bagian mana yang belum ananda pahami ?
4. Sebutkan hal menarik dari aktivitas pembelajaran tadi!
5. Sebutkan hal tidak menarik dari aktivitas pembelajaran tadi!

Lampiran II :

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran / Tema : PJOK / Kebugaran Jasmani

Kelas / Semester : VII / Ganjil

Hari / Tanggal : Kamis / 6 Januari 2022

Alokasi Waktu : 1 x 10menit

Nama Kelompok :

Nama Anggota Kelompok 1.

2.

3.

4.

5.

MATERI : KEBUGARAN JASMANI (KEKUATAN)

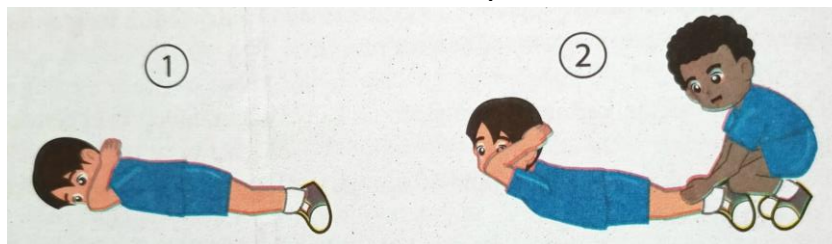
1. Amatilah Gambar berikut :



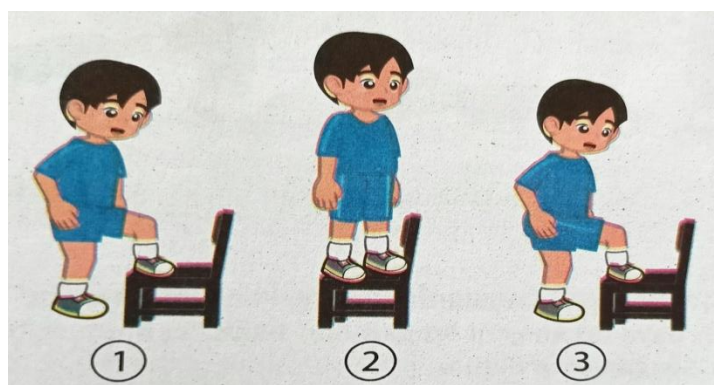
Gambar kelompok 1.



Gambar kelompok 2.



Gambar kelompok 3.



Gambar kelompok 4.

2. Rumusan Masalah

.....

.....

.....

.....



3. Hipotesis

.....

.....

.....

.....

4. Langkah Kegiatan :

- ✓ Pelajari sumber belajar berdasarkan gambar diatas kemudian diskusikan dengan teman kelompokmu jawaban dari pertanyaan di bawah ini !
- ✓ Presentasikan dan praktekan hasil diskusi kelompokmu !



Petanyaan	Jawaban
Tuliskan apa yang dimaksud dengan Kekuatan !	
Tuliskan langkah-langkah kegiatan pada gambar kelompokmu!	
Otot apa saja yang dilatih berdasarkan gambar kelompokmu !	



**SELAMAT
YA....**

ANAK-ANAK HEBAT

**“KERJA KERAS ADALAH AWAL KESUKSESAN
TERUSLAH BERUSAHA DAN JANGAN PUTUS ASA”**

SEMANGAT.....

Salam Olahraga...

INSTRUMEN PENILAIAN

1) Penilaian Sikap

No	Sikap	Indikator	Nilai			
			4	3	2	1
1	Sportifitas	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tugas gerak dengan jujur sesuai dengan hitungan/waktu/tempat yang telah ditetapkan dan berani mengakui kesalahan 				
2	Bertanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan sarana dan prasarana dengan baik dan menjaga keselamatan diri sendiri serta orang lain 				
3	Kerjasama	<ul style="list-style-type: none"> Mampu berperan aktif dan bekerjasama serta menghormati kelompok lain 				
4	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> Mentaati peraturan / prosedur kerja yang telah diberikan 				

Kriteria penilaian sikap :

- Skor 1 = Sangat kurang
- Skor 2 = Kurang konsisten
- Skor 3 = Mulai Konsisten
- Skor 4 = Konsisten

Skor Maksimal : 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

2) Penilaian Pengetahuan

- **Membuat mind map yang berisi tentang penjelasan materi yang disajikan guru**

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				
		1	2	3	4	Σ
1.	Menjelaskan apa yang dimaksud kekuatan					
2.	Menjelaskan langkah-langkah kegiatan berdasarkan gambar					
3.	Menjelaskan otot-otot yang dilatih pada contoh gerakan yang di berikan					
4.	Menjelaskan kesimpulan tentang materi kebugaran jasmani terkait kekuatan					
Jumlah						

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan 4 materi pembahasan
- Skor 3 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 3 materi pembahasan
- Skor 2 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 2 materi pembahasan
- Skor 1 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 1 materi pembahasan

Skor Maksimal : 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

3) Penilaian

Keterampilan Instrumen

Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	4	3	2	1
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mempraktekkan gerakan				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup
- Skor 1 = Kurang

?

Skor maksimal : 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$