

## RENCANA PELAKSANA PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMP NEGERI 2 PEKANBARU  
KELAS/SEMESTER : VII/GENAP  
MATA PELAJARAN : PJOK  
MATERI POKOK : Menjelaskan perkembangan tubuh remaja  
ALOKASI WAKTU : 2 X 40 MENIT

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.7 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental
- 4.8 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:


1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
2. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
4. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.


### C. SUMBER BELAJAR

- You tube
- Buku Guru PJOK Kelas VII
- Buku Siswa PJOK Kelas VII

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Jenis Kegiatan	MATERI KEGIATAN	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memulai pembelajaran dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li><li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin dan tanggung jawab</b></li></ul>	10''

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan melakukan tehknik <b>STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed)</b></li> <li>• Melakukan <b>kegiatan awal rutin</b> dengan mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>• Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul>	
<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>(Diferensiasi Konten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Perkembangan tubuh remaja dengan cara : Menayangkan sebuah video yang relevan (Kesiapan Belajar ).</li> <li>• Peserta didik dibagi kelompok berdasarkan gaya belajarnya yaitu disatukan ke dalam WAG Grup Auditori, WAG Visualisasi dan WAG Kinestetik.</li> <li>• Video ke satu ini disertai penjelasan guru (untuk siswa gaya belajar visual dan kinestetik) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JiJKtvifDPU&amp;t=290s">https://www.youtube.com/watch?v=JiJKtvifDPU&amp;t=290s</a>),</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video ke dua hanya berupa tulisan dan suara music (untuk siswa gaya belajar auditori) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9gtABOXnrcU">https://www.youtube.com/watch?v=9gtABOXnrcU</a>)</li> </ul>	<p>30''</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan</li> <li>• Murid mengajukan pertanyaan tentang pertumbuhan perkembangan tubuh remaja dan factor-faktor yang mempengaruhinya, dll</li> </ul>	
(Diferensiasi Proses)	<p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok berdasarkan gaya belajarnya, untuk dapat melakukan kolaborasi atau kerjasama dalam mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempersentasikan materi dengan rasa percaya diri dan saling tukar informasi. Dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan <b>sikap pengambilan keputusan bertanggung jawab</b>, menghargai pendapat orang lain (<b>Kesadaran social dan empati</b>), kemampuan berkomunikasi (<b>pengelolaan diri</b>) , menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Diferensiasi Produk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid yang gaya belajarnya visual diberikan produk pembelajaran berupa gambar/poster pemahaman tentang perkembangan tubuh remaja</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid yang gaya belajarnya auditori diberikan produk pembelajaran berupa rekaman suara pemahaman tentang perkembangan tubuh remaja.</li> <li>• Murid gaya belajarnya kinestetik diberikan produk pembelajaran berupa persentasi langsung tentang perkembangan tubuh remaja</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<p>Sebagai penutup siswa diminta melakukan Refleksi</p> <p>Adapun pertanyaan pemandu yang dapat digunakan dalam proses refleksi siswa adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah hal yang paling menarik dalam proses pembelajaran tentang perkembangan tubuh remaja?</li> <li>2. Apa manfaat dalam mempelajari perkembangan tubuh remaja dalam kehidupan sehari-hari ?</li> <li>3. Bagaimana sikap Ananda dalam menghadapi perubahan dalam perkembangan tubuh yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental?</li> </ol> <p>Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran perkembangan tubuh remaja pada kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik</p>	10''

### Lampiran Penilaian Hasil Pembelajaran

#### 1. Penilaian Sikap

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2	...	...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur

- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- **Penilaian Diri**

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$

4. Kode nilai / predikat :
- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

2. Penilaian Pengetahuan
  - a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder. b. Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
2	Konsep a. Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder. b. Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. b. Jelaskan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
  - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - b) Soal nomor 2
    - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
    - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
  - c) Soal nomor 3
    - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
    - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
    - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - d) Soal nomor 4
    - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
    - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 24  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental
  - 1) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)
  - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk mendiskusikan tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 Petugas Pengamatan : .....

- a) Petunjuk Penilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			



2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

### 3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- mempersiapkan bahan diskusi
- melengkapi materi materi diskusi
- sistimatika penyusunan materi diskusi.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- membuka diskusi
- menyampaikan materi dengan sistimatis
- ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- menyimpulkan hasil diskusi
- menyusun laporan secara sistimatis
- kelengkapan laporan hasil diskusi

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental

1) Penilaian hasil penyajian tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental dengan cara :

- (1) Siswa diminta untuk membuat makalah tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan kelas secara berkelompok.
- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh siswa.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversiketetapan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15