

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 9 Marusu
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Ganjil
 Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2. Menunjukkan gerakan latihan kekuatan dalam kebugaran jasmani
3. Menunjukkan gerakan latihan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani

B. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

- **Media:** Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
- **Alat dan Bahan:** Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
- **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot.	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (6 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot.
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot.
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot.
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
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

- a. Sikap : Pengamatan sikap peserta didik (Lampiran 1)
- b. Pengetahuan : Mengerjakan soal di buku paket (Lampiran 2)
- c. Keterampilan : Lembar Kerja (Lampiran 3)

Maros, 03 Januari 2022

Mengetahui
Kepala UPTD SMPN 9 Marusu

Guru Mata Pelajaran

Syamsuddin, S.Pd
NIP. 196408161988031019

Firman Hidayatullah, S.Or., S.Pd

Lampiran 1:

TABEL PENILAIAN SIKAP SOSIAL

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama

Kelas : VII/ 1

Mata Pelajaran : PJOK

NO	Nama Siswa	Kejadian/ Perilaku	Aspek Sikap	Positif/ Negatif
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Maros, 03 Januari 2022

Mengetahui
Kepala UPTD SMPN 9 Marusu

Guru Mata Pelajaran

Syamsuddin, S.Pd
NIP. 196408161988031019

Firman Hidayatullah, S.Or., S.Pd

Lampiran 2:

TABEL PENILAIAN PENGETAHUAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama

Kelas : VII/ 1

Mata Pelajaran : PJOK

NO	Nama Siswa	Pilihan ganda	Essay	NA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Maros, 03 Januari 2022

Mengetahui
Kepala UPTD SMPN 9 Marusu

Guru Mata Pelajaran

Syamsuddin, S.Pd
NIP. 196408161988031019

Firman Hidayatullah, S.Or., S.Pd

Lampiran 3:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Kelompok :
Nama Anggota :
.....
.....
.....

Petunjuk:

1. Masing-masing peserta didik melakukan 10 kali Latihan Kekuatan
2. Masing-masing peserta didik melakukan 10 kali Latihan daya tahan otot
3. Catat hasilnya dan tuliskan kesimpulannya.

NO	Nama Anggota	Jumlah		Catatan	
		Latihan Kekuatan	Latihan Daya Tahan Otot	Latihan Kekuatan	Latihan Daya Tahan Otot
1					
2					
3					

Kesimpulan:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maros, 04 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Firman Hidatyatullah, S.Or., S.Pd