

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sekolah : SMP Budi Utomo Binjai
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 10 Menit

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai latihan kekuatan dalam pembelajaran kebugaran jasmani *)	4.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai latihan kekuatan dalam pembelajaran kebugaran jasmani *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan latihan kekuatan dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan latihan kekuatan dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan Stopwatch Peluit Gambar Produk: Melakukan teknik gerakan latihan kekuatan otot lengan, perut, punggung, dan tungkai dalam pembelajaran kebugaran jasmani Deskripsi: Peserta didik secara berpasangan melakukan gerak latihan kekuatan otot lengan, perut, punggung dan tungkai dalam pembelajaran kebugaran jasmani 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (2 Menit) <ol style="list-style-type: none"> 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 : latihan kekuatan otot Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk jogging keliling lapangan. Kegiatan Inti (6 Menit) <p>Kegiatan Literasi Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi latihan kekuatan</p> <p>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 latihan kekuatan otot.</p> <p>Collaboration Peserta didik dibagi secara berpasangan (putera dengan putera dan puteri dengan puteri) untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai latihan kekuatan.</p> <p>Communication</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas latihan kekuatan otot lengan, perut, punggung dan tungkai secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas latihan kekuatan otot lengan, perut, punggung dan tungkai secara berpasangan dan berkelompok. <p>Creativity Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait latihan kekuatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil pengamatan aktivitas latihan kekuatan dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas latihan kekuatan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berpasangan yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kerja keras. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas latihan kekuatan secara seksama.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

	<p>d. 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. <i>Kegiatan Penutup (2 menit)</i></p> <p>a. Guru dan peserta didik 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.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>
--	--

<p>Asesmen:</p> <p>a. Sikap : Jurnal/observasi.</p> <p>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</p> <p>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio</p>

Tagihan 1/PT 1 (push up, sit up).	Pengetahuan KI-3			Keterampilan KI-4			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	Pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (back up, squat jump).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	Pelaksana	Akhir	Frekuensi

	Mengetahui,	Binjai, Januari 2022
	Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
	Ir. H.M. Jairi Tavip, M.Pd.	Ridho Amarsyah, S.Pd.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP Swasta Ahmad Yani Binjai
 Kelas/Semester : VIII/1
 Tahun Pelajaran : 2021/2022
 Mata Pelajaran : Penjasorkes

SIKAP - JURNAL

No.	Hari Tanggal	N a m a	Kejadian perilaku	Butir sikap	Positif negatif	Tindak lanjut
1						
2						
3						
dst						

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN (ANALISIS) - TES TERTULIS

No.	N a m a	Pilihan Ganda										Essay					Skor		Nilai	
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	PG	E		
1																				
2																				
3																				
dst																				

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN

Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan

No	Nama Peserta Didik	Pernyataan																	
		Pengungkapan gagasan yang orisinal		Kebenaran Konsep		Ketepatan penggunaan istilah		dan lain sebagainya											
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak										
1																			
2																			
3																			
dst																			

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian Pengetahuan - Penugasan

Mengidentifikasi

Tugas : Menyusun laporan hasil percobaan tentang cara kerjasecara tertulis dengan berbagai media.

Indikator : membuat laporan hasil percobaan cara kerja

Langkah Tugas :

- Lakukan observasi ke masyarakat atau tempat lainnya untuk mendapatkan informasi mengenai **kebugaran jasmani**
- Datalah yang kamu dapatkan dalam bentuk tabel yang berisi,
- Diskusikan hasil observasi yang kamu lakukan bersama teman-temanmu untuk menjawab pertanyaan berikut :
 -
 -
- Tuliskan hasil kegiatanmu dalam bentuk laporan dan dikumpulkan serta dipresentasikan pada kegiatan pembelajaran berikutnya

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rubrik Penilaian

No.	Kriteria	Kelompok									
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Kesesuaian dengan konsep dan prinsip bidang studi										
2	Ketepatan memilih bahan										
3	Kreativitas										
4	Ketepatan waktu pengumpulan tugas										
5	Kerapihan hasil										
	Jumlah skor										

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN- UNJUK KERJA

No	Nama Siswa	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1							
2							
3							

Lembar Pengamatan

Penilaian Keterampilan - Unjuk Kerja/Kinerja/Praktik

Topik :
 KI :
 KD :
 Indikator :

No	Nama	Persiapan Percobaan	Pelaksanaan Percobaan	Kegiatan Akhir Percobaan	Jumlah Skor
1					
2					
3					
dst					

No	Keterampilan yang dinilai	Skor	Rubrik
1	Persiapan Percobaan (Menyiapkan alat Bahan)	30	- Alat-alat tertata rapi sesuai dengan keperluannya - Alat-alat praktik tersusun dengan benar dan tepat - Bahan-bahan tersedia di tempat yang sudah ditentukan.
		20	Ada 2 aspek yang tersedia
		10	Ada 1 aspek yang tersedia
2	Pelaksanaan Percobaan	30	Ada 4 aspek yang tersedia
		20	Ada 3 aspek yang tersedia
		10	Ada 2 aspek yang tersedia
3	Kegiatan Akhir Percobaan	30	Ada 4 aspek yang tersedia
		20	Ada 3 aspek yang tersedia
		10	Ada 2 aspek yang tersedia