

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Genap
 Materi Pokok : Perkembangan Tubuh Remaja
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	3.9.1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

Integrasi PPK : (Religiusitas) antibuli dan kekerasan, persahabatan, (Gotong Royong) anti diskriminasi, (Integritas) menghargai martabat individu (terutama penyandang disabilitas).

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, para siswa diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

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

D. Materi Pembelajaran

1. Perkembangan Jasmani
 - a. Faktor Keturunan
 - b. Faktor Pembawaan
 - c. Faktor Luar
 - 1) Keadaan gizi
 - 2) Gangguan kesehatan
 - 3) Rangsangan
2. Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah
Umur 6-14 Tahun:
 - a. Perkembangan jasmani
 - b. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek
 - c. Kebutuhan (Requirements)
 - d. Faktor-faktor yang mempengaruhi

E. Metode Pembelajaran

Untuk metode dalam pembelajaran perkembangan tubuh remaja guru dapat memilih metode yang paling tepat. Metode yang dapat digunakan antara lain..

- Ceramah.
- Diskusi.
- Penugasan.
- Problem-based learning (PBL).

F. Media Pembelajaran

1. **Media:**
Gambar/poster perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
2. **Alat dan Bahan:**
 - a. Ruang kelas
 - b. Laptop
 - c. Poster
 - d. Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, karangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017., internet <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcollection.com%2F2017%2F12%2F05%2Fperkembangan-manusia-bayi-sampai-dewasa%2F&psig=AOvVaw1FnFhhaWbOyOhghwhSHFR3&ust=1613634594575000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDG3bu38O4CFQAAAAAdAAAAABAD>

H. 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	...							
2	...							

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama, • JJ : Jujur, • TJ : Tanggung Jawab • DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
100 = Sangat Baik, 75 = Baik, 50 = Cukup, 25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
- 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)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

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. 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 :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- 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)
- Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

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 (v) 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:

- (a) mempersiapkan bahan diskusi
- (b) melengkapi materi materi diskusi
- (c) sistematika 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:

- (a) membuka diskusi
- (b) menyampaikan materi dengan sistematis
- (c) 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:

- (a) menyimpulkan hasil diskusi
- (b) menyusun laporan secara sistimatis
- (c) 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) Konversi ketetapan melakukan diskusi dengan skor

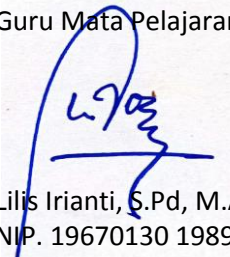
No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Ciamis, 17 Pebruari 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Guru Mata Pelajaran



Lilis Irianti, S.Pd, M.A.
NIP. 19670130 198903 2 005

Catatan Kepala Sekolah
.....