

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMPS 2 Al-Muhajirin	Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / II	Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Tahun pelajaran	: 2021/2022	Waktu	: 2 x 30 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

KD	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
IPK	3.5.1 Menentukan otot apa saja yang terlibat dalam gerakan push up, sit up, dan squat 3.5.2 Mengetahui manfaat dan peran otot yang dilatih kemudian dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari
TUJUAN PEMBELAJARAN	Melalui model Pembelajaran Discovery Learning, peserta didik dapat menentukan otot yang dilatih dalam gerakan push up, sit up dan squat kemudian dikaitkan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari serta terampil berperilaku disiplin, jujur, tanggung jawab dan percaya diri

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Metode : Diskusi, Tanya Jawab, ceramah	1. Pendahuluan (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam Peserta didik bersama guru melakukan <i>do'a</i> bersama. Guru mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap <i>disiplin</i> Peserta didik memperhatikan penjelasan Guru tentang tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
Model Pembelajaran Discovery Learning	2. Inti (35 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Guru menayangkan video bagaimana melakukan gerakan push up, sit up dan squat yang benar Guru menyampaikan LKPD, yakni menganalisis gerakan yang terdapat dalam video yang ditayangkan Peserta didik berdiskusi secara kelompok menyelesaikan masalah yang ada di LKPD Peserta didik menuliskan hasil diskusi pada LKPD Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kepada kelompok lain Peserta didik dan Guru memberikan tanggapan terhadap presentase
Media : 1. Video Pembelajaran (Youtube) 2. LKPD	<ul style="list-style-type: none"> Stimulation (Pemberian rangsangan) Identifikasi / Pernyataan masalah (Problem Statement) Data Collection (Pengumpulan Data) Data Processing (Pengolahan Data) Verification (Pembuktian) Generalization 	
Sumber Belajar Buku Paket PJOK	3. Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik <u>menyimpulkan materi yang telah dipelajari</u> dengan merespon pertanyaan guru yang sifatnya menuntun dan menggali. Guru memberikan apresiasi, melakukan penilaian, dan evaluasi. Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dibahas untuk pertemuan selanjutnya dan bersama peserta didik berdo'a sebagai penutup belajar
Alat dan Bahan 1. Boardmaker 2. Whiteboard 3. Laptop 4. Infokus		

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Jenis Penilaian	Bentuk Penilaian	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi	Disiplin, Tanggung Jawab, Jujur, Percaya Diri
Pengetahuan	Penugasan	Tugas pada LKPD

Mengetahui,
Kepala SMPS 2 Al - Muhajirin

Drs. H. Wawan Suherwan, M.Pd
NIP. 196409101999031001

Purwakarta, 01 Januari 2022
Guru PJOK,

Raden Maulina Getari, S.Pd
NUPTK. 7062769670130083

Lampiran 1 :

Lembar Penilaian Sikap

Catatan Jurnal Perkembangan Sikap

Kelas : VII Al Fajr

Hari, Tanggal :

Pertemuan ke :

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

No.	Nama Siswa	Butir Sikap			
		Disiplin	Jujur	Tanggung Jawab	Percaya Diri
1	ALISHA AZZAHRA				
2	ALIYA AHYAN				
3	AULIA ZAHROTUNNISA				
4	AURA PUTRI SALSABILLAH				
5	AURORA PUTRI LATHIFA				
6	AZKIA ZAHWA SYAWALUNA				
7	BELLA ZULFA SALSABILA				
8	CLARISSA ZAHRAH SALSABILA				
9	DINDA AULIA SIERLINA				
10	FAIHA RAISA FITRI				
11	HASBI AMBAR JAGAD DHITA				
12	HASNA HUMAIRA PUTRI				
13	HILWA DZAKIYAH				
14	JEIHAN AZKA SYAIRA				
15	KAYLA SHAFFIRA ALIF				
16	KHOOSY IBTIHAJ DUNGGIO				
17	NABILA MAULIDA RAHMA				
18	NABILA NUR LIANA KARIM				
19	NADIRA ARRUMAISHA				
20	NAYLA SAFIRA SUHARDIMAN				
21	NAYYARA MALIKA MAHMUDIN				
22	NAZWA ATHIYYAH PUTRI				
23	PUJIANTI				
24	QUEENTABILA NAURA PUTRIA				
25	RADEN DESRINA KHAIRANI				

No.	Nama Siswa	Butir Sikap			
		Disiplin	Jujur	Tanggung Jawab	Percaya Diri
26	RAISYA NADYA AS SYIFA				
27	REYSA ERWINA DWI PUTRI				
28	RIFA AZNIDA PUTRI				
29	RIFANA AGUSTIARA				
30	SYAFINA KIRANIA IRMANSYAH				
31	TALITHA NAVA LIBNA PUTRI				
32	TSAQIFA NAILAL Wafa				
33					

Keterangan Penilaian :

A = Sangat Baik

B = Baik

C = Cukup

D = Kurang