

KURIKULUM 2013
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KELAS VII SMP / MTs

Satuan Pendidikan : MTs. Al Barokah Nihayatul Amal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VII / 2
Nama Guru : Rivaldi Pangestu, S.Pd
NIP/NIK : -

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 2
Tema / Topik : Senam Lantai
Petemuan ke : 11
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain.
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami berbagai teknik dasar senam lantai.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama belajar.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan gerakan senam.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
- Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan benar.
- Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan benar.

- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran guling depan
- ☑ Pembelajaran guling belakang
- ☑ Variasi pembelajaran guling depan dan guling belakang
- ☑ Pembelajaran guling lenting

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran

- ☑ Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau
- ☑ Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi

Eksplorasi

- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari.
- ☑ Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan.
- ☑ Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan.
- ☑ Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- ☑ Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- ☑ Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- ☑ Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- ☑ Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan
- ☑ Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin.

Asosiasi

- ☑ Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand)
- ☑ Mengkomunikasikan
- ☑ Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial
- ☑ Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian

- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Gambar pearaga senam lantai
- Matras
- Peluit
- TV
- Video

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 2
Tema / Topik : Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan
Petemuan ke : 12
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain.
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Mengidentifikasi pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak berirama.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dan gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak berirama tanpa menggunakan alat (gerak berirama poco-poco, cha-cha, dan lain-lain) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan perlombaan gerak berirama tanpa menggunakan alat dengan irama poco-poco, cha-cha, atau irama lainnya dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dan gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke

depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Mempraktikkan rangkaian gerak berirama tanpa menggunakan alat (gerak berirama poco-poco, cha-cha, dan lain-lain) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan perlombaan gerak berirama tanpa menggunakan alat dengan irama pocopoco, cha-cha, atau irama lainnya dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dan gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan senam berirama tanpa menggunakan alat (gerak berirama poco-poco, cha-cha, dan lain-lain) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan perlombaan gerak berirama tanpa menggunakan alat dengan irama poco-poco, cha-cha, atau irama lainnya dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) dan gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan senam berirama tanpa menggunakan alat (gerak berirama poco-poco, cha-cha, dan lain-lain) dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Melakukan perlombaan gerak berirama tanpa menggunakan alat dengan irama pocopoco, cha-cha, atau irama lainnya dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pengertian aktivitas gerak berirama
- ☑ Asal-usul aktivitas gerak berirama
- ☑ Langkah biasa. langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan dan langkah silang

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, *handstand*, *roll*, dan *head stand*) dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, *handstand*, *roll*, dan *head stand*), atau
- ☑ Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, *handstand*, *roll*, dan *head stand*) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand
- ☑ Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh
- ☑ Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand
- ☑ Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand

Eksplorasi

- ☑ Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Melakukan gerak mengayunkan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari

Asosiasi

- ☑ Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak
- ☑ Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik
- ☑ Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (*body alignment*).
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan
- Peluit
- TV
- Video

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	
-------------------------	--

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 2
Tema / Topik : Renang gaya dada
Petemuan ke : 13
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain.
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar satu atau dua gaya renang.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

B. Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan pengenalan di air di kolam renang dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan pembelajaran pengenalan di air di kolam renang dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan pembelajaran teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan pembelajaran teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan pembelajaran teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan pengenalan di air di kolam renang dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan benar.

- Memahami cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan benar.
- Memahami cara melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.
- Melakukan pembelajaran pengenalan di air di kolam renang dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan pembelajaran teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan pembelajaran teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan pembelajaran teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pengertian renang
- Asal-usul renang
- Pembelajaran posisi badan
- Pembelajaran gerakan kaki
- Pembelajaran gerakan lengan
- Pembelajaran gerakan mengambil napas
- Pembelajaran koordinasi gerakan renang gaya dada

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.

- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang.

Eksplorasi

- ☑ Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi
- ☑ Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung
- ☑ Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman
- ☑ Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman
- ☑ Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada
- ☑ Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Asosiasi

- ☑ Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang
- ☑ Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh

Mengkomunikasikan

- Berenang dengan 2 jenis gaya renang dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Gambar peraga renang gaya dada
- Pelampung
- Peluit
- TV
- Video

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs. AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 2
Tema / Topik : P3K
Petemuan ke : 14
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Memiliki perilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.

Aspek Keterampilan

- Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

A. Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin,
- toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan dengan benar.
- Menyebutkan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan dengan benar.
- Menyebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan dengan benar.
- Mengidentifikasi peralatan dan penggunaan alat-alat pertolongan pertama pada kecelakaan dengan benar.
- Mengidentifikasi obat-obatan yang digunakan dalam pertolongan pertama pada kecelakaan dengan benar.
- Mengidentifikasi jenis-jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik dengan benar.
- Mengidentifikasi tindakan-tindakan atau cara-cara penanggulangan darurat cedera yang terjadi saat melakukan aktivitas fisik dengan benar.

Aspek Keterampilan

- Mensimulasikan pertolongan pertama pada kecelakaan (cedera ringan seperti: patah tulang pada lengan, patah tulang pada tungkai, pendarahan pada kepala, korban pingsan) saat melakukan aktivitas fisik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.
- Menerapkan pertolongan pertama pada kecelakaan (cedera ringan seperti: patah tulang pada lengan, patah tulang pada tungkai, pendarahan pada kepala, korban pingsan) pada kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan pengenalan di air di kolam renang dengan benar.

- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.
- ☑ Melakukan pembelajaran pengenalan di air di kolam renang dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan pembelajaran teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan pembelajaran teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan pembelajaran teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 25 m dan 50 m dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pengertian P3K
- ☑ Tujuan P3K
- ☑ Prinsip P3K
- ☑ Peralatan P3K dan Penggunaannya
- ☑ Obat-obatan P3K

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.

- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat
- Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian

Menanya

- Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan
- Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K

Eksplorasi

- Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan
- Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik)
- Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok

Asosiasi

- Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera
- Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik

Mengkomunikasikan

- Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik
- Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,

- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Gambar/iliustrasi P3K
- Peralatan P3K

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AIBAroka Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 2
Tema / Topik : Gaya hidup sehat
Petemuan ke : 15
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Memiliki perilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

Aspek Keterampilan

- Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
- Menjelaskan keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Menjelaskan faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat.
- Menjelaskan langkah-langkah mencapai pola hidup sehat.
- Menjelaskan cara hidup sehat.
- Mengidentifikasi usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Menjelaskan hakekat usaha kesehatan sekolah!
- Menjelaskan penyakit akibat pola hidup tidak sehat!

Aspek Keterampilan

- Mensimulasikan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.
- Menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami cara hidup sehat dengan benar.
- Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami hakekat usaha kesehatan sekolah dengan benar.

- Memahami penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar.
- Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Hakikat hidup sehat
- Hakikat pola hidup sehat
- Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat
- Cara hidup sehat
- Melakukan pola hidup sehat
- Penyakit akibat pola hidup tidak sehat

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit
- Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian

Menanya

- Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan
- Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat

Eksplorasi

- Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok
- Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu

Asosiasi

- Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit
- Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit

Mengkomunikasikan

- Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- Gambar gaya hidup sehat

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak

- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP