

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 13 Binjai
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester	: IX/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik mampu Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan Sircuit training.

B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan berdoa.
- Guru memberikan motivasi dan mengingatkan pesertadidik untuk selalu menjalankan protocol kesehatan di masa Covid-19.
- Mengulang materi pada pertemuan sebelumnya.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini tentang kebugaran jasmani aktivitaslatihan daya jantung dan paru.

2. Kegiatan inti

- Guru menggali informasi dari peserta didik dengan meminta pendapat apa yang mereka ketahui dengan kebugaran jasmani.
- Guru menjelaskan tentang definisi, unsur-unsur, dan program pengembangan aktifitas kebugaran jasmani menggunakan Circuit Training.
- Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok.
- Masing-masing kelompok diminta menyusun program pengembangan aktivitas kebugaran jasmani menggunakan Circuit Training.
- Masing -masing kelompok mempersentasekan hasil kelompoknya,dan kelompok yang lain menanggapi hasil persentase kelompok temannya.
- Guru dan peserta didik berdiskusi tentang program kebugaran jasmani dengan Cirkuit Training dengan baik dan benar

3. Penutup

- Pesertadidik membuat refleksi singkat tentang pembelajaran hari ini.
- Guru menyampaikan pembelajaran selanjutnya.
- Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa dan mengucap salam.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : obsevasi keaktifan siswa selama pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan : ujian tulis
3. Penilaian Keterampilan : lembar pengamatan proses pembuatan program latihan kebugaran jasmani dengan Cirkuit Training.

Mengetahui
Kepala Sekolah SMP Negeri 13 Binjai

Binjai, Januari 2022

Guru Mata pelajaran

NURTIANI MANIK S.Pd.M.Psi
NIP 19720224 200502 2 002

RICKO RINANTO SEMBIRNG, S.Pd
NIP 19851229 200903 1 004

Lampiran 1

Rubrik penilaian sikap

Penilaian sikap dilaksanakan selama peserta didik melakukan praktik pembelajaran, sikap-sikap social yang di kembangkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani, di antaranya adalah disiplin dan kerja sama.

No	Nama Siswa	Aspek Prilaku yang di nilai				Jumlah skor	skorsikap	Kode nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1							
2							

Keterangan :

- BS : bekerja sama
- JJ : jujur
- TJ : Tanggung jawab
- DS : disiplin

Catatan :

1. Aspek prilsku di nilai dengan kriteria :

100 = sangat baik

75 = baik

50 = cukup

25 = kurang

2. Skor maksimum = jumlah sikap yang di nilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor di bagi jumlah sikap yang di nilai

4. Kode nilai

75,01-100 = sangat baik (SB)

50,01-75,00 = baik(B)

25,01-50,00 = cukup (C)

00,00-25,00 = kurang (K)

Lampiran 2

Rubrik Penilaian aspek pengetahuan

- a. Teknik penilaian : ujian tulis
- b. Instrument penilaian dan dan pedoman penskoran
Soal ujian tulis

No	Aspek dan soal uji tulis	jawaban
1	Fakta a. analisis bentuk -bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan !	
2	Konsep a. Jelaskan bentuk -bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan!	
3	Prosedur a. Buatlah bentuk latihan kebugaran jasmani dengan dengan Cirkuit training!	

- b. Pedoman penskoran

Skor maksimum : 9

Setiap soal yang di jawab peserta didik dengan benar, mendapatkan skor 3.

Penskoran untuk seluruh butir soal:

1. Skor 3, jika jenis di sebut secara lengkap
2. Skor 2, jika jenis di sebut secara kurang lengkap
3. Skor 1, jika jenis di sebut tidak lengkap.

Lampiran 3

Rubrik Penilaian Aspek Ketrampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan ketrampilan.

1) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit Training).

2) Bentuk Instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan ketrampilan secara berkelompok, dalam bentuk sirkuit training.

a) Petunjuk penilaian

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah di sediakan , setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan ketrampilan gerak yang di harapkan.

b) Rubrik penilaian gerak

No	Indikator penilaian	Jawaban		
		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) Penskoran

(1) Sikap awal

Skor baik jika :

- Sikap baring terlentang
- Kedua lutut di tekuk dan di rapatkan
- Kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor baik jika :

- Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- Kedua tangan tetap memegang leher
- Pandangan mata tetap keatas

Skor cukup jika: hanya tiga kriteria yang di lakukan dengan benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang di lakukan dengan benar.

(3) Sikap akhir

Skor baik jika:

- Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- Kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- Kedua tungkai di luruskan dan di buka selebar bahu

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang di lakukan dengan benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang di lakukan dengan benar.