

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 264
Kelas / Semester	: VII / Genap
Tema	: Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan
Sub Tema	: Mempraktekan keterampilan, <i>Push Up, Sit Up, Back Up, Dan Sprint 50 Meter</i>
Pembelajaran ke	1
Alokasi waktu	: 3 JP X 45 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melalui Metode pembelajaran Resiprokal, Peserta didik memahami aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang disajikan dalam bentuk Games *Dice For Health*.
- Setelah menjelaskan Games *Dice For Health*, peserta didik diharapkan dapat mempraktekan keterampilan *Push Up, Sit Up, Back Up, Dan Sprint 50 Meter*
- Setelah Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang disajikan dalam bentuk Games *Dice For Health*, Peserta didik dapat mengidentifikasi gerakan yang baik dan benar.
- Setelah mengidentifikasi gerakan yang baik dan benar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, peserta didik dapat memberikan penilaian antar teman sejawatnya.

**Fokus Penguatan karakter :** Kreatif, Bekerja sama, Jujur dan bertanggung jawab.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Pendahuluan

- Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis peserta didik untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali salam dan berdoa, menanyakan kehadiran peserta didik (absensi), kesiapan buku tulis, lembar tugas dan sumber belajar.
- Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami berbagai jenis aktivitas pengembangan kebugaran jasmani serta manfaatnya.
- Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani, Tujuan, dan manfaatnya.

**Communication** (*Komunikasi*), mengeksplor peserta didik untuk kembali mengingat materi pada pertemuan sebelumnya. Memberikan gambaran manfaat melakukan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur.

## Kegiatan Inti

- Guru meminta peserta didik membuat kelompok belajar terdiri dari 6 orang **Collaboration** (Kerja sama). Dari 6 orang tersebut sudah ditentukan siapa yang akan menjadi peraga 2 orang, yang menilai 2 orang, dan yang membantu 2 orang.
- Guru menjelaskan pada peserta didik tentang tata cara melakukan games *Dice For Health*
- Guru memberikan lembar tugas gerak pada peserta didik untuk di diskusikan terlebih dahulu dengan kelompoknya **Critical Thinking** (Berpikir Kritis)
- Guru mengamati cara berpikir peserta didik yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani, Tujuan, dan manfaatnya.
- Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk di eksplora,
- **Critical Thinking** (Berpikir Kritis), peserta didik menulis point-point penting hasil diskusi.
- Guru membimbing siswa untuk mencari dan menggali informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun **Creative** (Kreatif) dan **Collaboration** (Kerja sama), peserta didik membuat ide kreatif dalam penyampaian presentasi.
- Guru mengamati saat proses berlangsungnya games *Dice For Health* apakah sudah berjalan dengan benar.
- Guru dapat menjadi sumber belajar bagi peserta didik dengan memberikan konfirmasi atas jawaban peserta didik atau menjelaskannya
- Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis aktivitas kebugaran jasmani, Tujuan, dan manfaat, serta peserta didik untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya.
- Guru bersama peserta didik bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan **Critical Thinking** (Berpikir Kritis), peserta didik menulis point-point penting hasil mengamati permasalahan lingkungan sekitar.
- Guru menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai aktivitas kebugaran jasmani
- Guru melakukan refleksi dengan cara menanyakan kesulitan yang dihadapi peserta didik dan membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

## Penutup

- Guru membimbing peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
- Guru melakukan refleksi dengan peserta didik atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
- Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik
- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik/jenis : Tugas individu / kelompok, dan lembar tugas
2. Bentuk instrumen : Pengetahuan, keterampilan dan pengamatan sikap
3. Lembar tugas : *Push Up, Sit Up, Back Up, Sprint 50M*

### Teknik dan Bentuk Instrumen

Teknik	Bentuk Instrumen
Pengetahuan	Tes tulis, tes lisan,
Keterampilan	Tes tulis, tes lisan, praktik.
Sikap	Nontes, Pengamatan dan observasi peserta didik .

### Penilaian Pengetahuan

No	Aspek Pengetahuan	Skor				
		20	40	60	80	100
1.	Tugas					
2.	Ulangan Harian					
3.	Tes Lisan					
4.	Tes Praktik					

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah maksimal skor}} \times 100$$

#### Keterangan

- 20—40 = Sangat Kurang  
40—60 = Kurang  
60—80 = Cukup  
80—100 = Baik  
81—100 = Sangat Baik

## Penilaian Keterampilan

No	Aspek Pengamatan	Skor				TOTAL
		25	25	25	25	100
1	Mempraktekan gerakan <i>push up</i>					
2	Mempraktekan gerakan <i>sit up</i>					
3	Mempraktekan gerakan <i>back up</i>					
4	Mempraktekan gerakan <i>sprint</i> 50M					

Nilai Akhir = Total keseluruhan skor di dapat

### Keterangan

- 20—40 = Sangat Kurang  
 40—60 = Kurang  
 60—80 = Cukup  
 80—100 = Baik  
 81—100 = Sangat Baik

## Instrumen Penilaian Praktik

No.	Lembar Tugas	Skor
1.	Mempraktekan gerakan <i>push up</i>	25
2.	Mempraktekan gerakan <i>sit up</i>	25
3.	Mempraktekan gerakan <i>back up</i>	25
4.	Mempraktekan gerakan <i>sprint</i> 50M	25
Jumlah skor maksimal		100

Nilai Akhir = Total keseluruhan skor di dapat

## Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Tanggung jawab	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
2.	Bekerja sama	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Jujur	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

### Keterangan:

- **BT (Belum Tampak)**, jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
- **MT (Mulai Tampak)**, jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajeg/konsisten
- **MB (Mulai Berkembang)**, jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajeg/konsisten
- **M (Membudayakan)**, jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajeg/konsisten

#### **D. PENUTUP**

Demikian rancangan program rencana pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan yang telah saya buat, jika ada kekurangan akan kami perbaiki kembali dikemudian hari.

Mengetahui,  
Kepala SMPN 264 Jakarta

Jakarta, 7 Januari 2021  
Guru Mata Pelajaran

**DJUMADI SUBIANTORO, M.Pd**  
NIP. 196511151991031006

**REZA MAULANA, S.Pd**  
NIP. 199105272019031010

## LAMPIRAN

### LEMBAR TUGAS GERAK PUSH UP

Nama Peserta :

Nama Penilai :

Berilah Tanda Centang / Ceklis jika gerakan telah dilakukan seperti pada gambar dibawah ini



No	Tugas Gerak	1	2	3	4	5
1	Mata menghadap ke depan					
2	Posisi awal tangan lurus					
3	Saat badan mengangkat tangan Lurus					
4	Badan lurus					
5	Kaki lurus					
	Skor					

Keterangan:

Skor 5 = 25 point

Skor 4 = 20 point

Skor 3 = 15 point

Skor 2 = 10 point

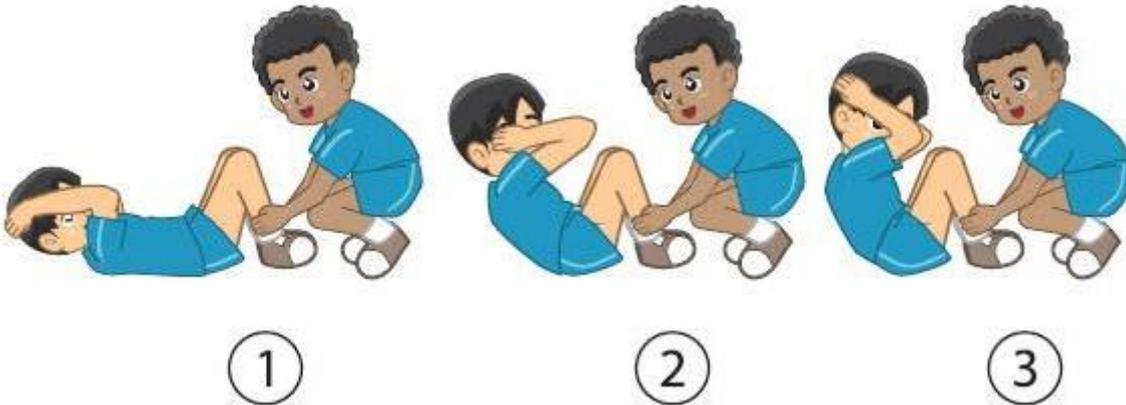
Skor 1 = 5 point

**LEMBAR TUGAS  
GERAK SIT UP**

**Nama Peserta :**

**Nama Penilai :**

**Berilah Tanda Centang / Ceklis jika gerakan telah dilakukan seperti pada gambar dibawah ini**



No	Tugas Gerak	1	2	3	4	5
1	Tangan di belakang kepala					
2	Posisi badan telentang					
3	Saat badan mengangkat kaki tetap di tekuk					
4	Saat badan turun, pundak tidak boleh nempel lantai					
5	Saat badan naik turun tangan tetap di belakang kepala					
	<b>Skor</b>					

**Keterangan:**

Skor 5 = 25 point

Skor 4 = 20 point

Skor 3 = 15 point

Skor 2 = 10 point

Skor 1 = 5 point

**LEMBAR TUGAS  
GERAK BACK UP**

**Nama Peserta :**

**Nama Penilai :**

**Berilah Tanda Centang / Ceklis jika gerakan telah dilakukan seperti pada gambar dibawah ini**



No	Tugas Gerak	1	2	3	4	5
1	Tangan di belakang kepala					
2	Posisi badan telungkup					
3	Saat badan mengangkat kaki tetap lurus					
4	Saat badan turun, tangan tetap di belakang kepala					
5	Kepala diam memandang ke depan					
	<b>Skor</b>					

**Keterangan:**

Skor 5 = 25 point

Skor 4 = 20 point

Skor 3 = 15 point

Skor 2 = 10 point

Skor 1 = 5 point

**LEMBAR TUGAS**  
**LARI SPRINT 50M**

Nama Peserta :

Nama Penilai :

Berilah Tanda Centang / Ceklis jika gerakan telah dilakukan seperti pada gambar dibawah ini



No	Tugas Gerak	1	2	3	4	5
1	Melakukan posisi start					
2	Posisi badan condong ke depan					
3	Saat lari pandangan ke depan					
4	Saat lari badan condong ke depan					
5	Mencapai garis finis tidak boleh kurang dari 1 menit					
	Skor					

Keterangan:

Skor 5 = 25 point

Skor 4 = 20 point

Skor 3 = 15 point

Skor 2 = 10 point

Skor 1 = 5 point

# PUSH UP 5 KALI



# SIT UP 5 KALI



①



②



③

# BACK UP 5 KALI

①



②



# LARI SPRINT 50 METER



## LEMBAR PENGAMATAN SIKAP

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/ Semester : VII / 2  
Tahun Pelajara : 2021/2022  
Waktu Pengamatan : .....

### a. Rubrik Penilaian Sikap

#### 1. Tanggung Jawab

Kriteria	Skor	Indikator
<i>BT (Belum Tampak)</i>	4	Selalu bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MT (Mulai Tampak),</i>	3	Sering bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MB (Mulai Berkembang),</i>	2	Kadang-kadang bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>M (Membudayakan),</i>	1	Tidak pernah bertanggungjawab dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu

#### 2. Bekerjasama

Kriteria	Skor	Indikator
<i>BT (Belum Tampak)</i>	4	Selalu bekerjasama dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MT (Mulai Tampak),</i>	3	Sering bekerjasama dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MB (Mulai Berkembang),</i>	2	Kadang-kadang bekerjasama dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>M (Membudayakan),</i>	1	Tidak pernah bekerjasama dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu

#### 3. Jujur

Kriteria	Skor	Indikator
<i>BT (Belum Tampak)</i>	4	Selalu Jujur dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MT (Mulai Tampak),</i>	3	Sering Jujur dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>MB (Mulai Berkembang),</i>	2	Kadang-kadang jujur dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu
<i>M (Membudayakan),</i>	1	Tidak pernah jujur dalam proses pembelajaran baik di kelompok maupun individu