

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMPN 1 RANCAEKEK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Dengan menggunakan pendekatan pembelajaran *Saintifik* ini diharapkan peserta didik mampu mengidentifikasi pengertian kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani dan contoh-contoh bentuk latihan kebugaran jasmani dengan memiliki sikap jujur (sportif), bertanggungjawab, kerja sama, disiplin dan selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### B. Kegiatan pembelajaran

Pendahuluan (2 Menit)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik memberikan salam dan berdo'a</li><li>- Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberikan motivasi (<i>ice breaking</i>)</li><li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li><li>- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan Langkah pembelajaran</li></ul>
Kegiatan Inti (6 Menit)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru membentuk beberapa kelompok peserta didik untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi yang disajikan (<i>Collaboration</i>)</li><li>- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat dan mengamati. Merekadiberikan video/gambar terkait materi yang disajikan (<i>Creative</i>)</li><li>- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang dipelajari terkait materi yang disajikan (<i>Communication</i>)</li><li>- Guru menugaskan peserta didik untuk membuat rangkuman hasil diskusi (<i>Critical Thinking</i>)</li><li>- Kemudian peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya Kembali hal – hal yang belum dipahami</li><li>- Peserta didik kemudian mengumpulkan hasil rangkuman dan kesimpulan diskusi yang dikerjakan didalam buku tugas</li></ul>
Penutup (2 Menit)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li><li>- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, berdo'a</li><li>- Guru menutup pertemuan dengan salam</li></ul>

### C. Penilaian Pembelajaran

Sikap	: Observasi selama proses pembelajaran
Pengetahuan	: Penugasan
Keterampilan	: Praktik

Mengetahui,  
Kepala SMPN 1 Rancaekek

Rancaekek, Januari 2022

Guru PJOK

**Drs. H. YAYA, M.Si.**  
NIP. 19600503 198603 1 017

**Dian Kardiansah, S.Pd.**  
NIP. 19810215 200604 1 012

**LAMPIRAN  
INSTRUMEN PENILAIAN**

**1) Penilaian Sikap**

- Indikator Penilaian Sikap

No	Sikap	Indikator	Nilai			
			4	3	2	1
1	Sportifitas	• Melakukan tugas gerak dengan jujur sesuai dengan hitungan/waktu/tempat yang telah ditetapkan dan berani mengakui kesalahan				
2	Bertanggung jawab	• Menggunakan sarana dan prasarana dengan baik dan menjaga keselamatan diri sendiri serta orang lain				
3	Kerjasama	• Mampu berperan aktif dan bekerjasama serta menghormati kelompok lain				
4	Disiplin	• Mentaati peraturan / prosedur kerja yang telah diberikan				

Kriteria penilaian sikap :

- Skor 1 = Sangat kurang
- Skor 2 = Kurang konsisten
- Skor 3 = Mulai Konsisten
- Skor 4 = Konsisten

**Skor Maksimal : 16**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

**2) Penilaian Pengetahuan**

- Membuat mind map yang berisi tentang penjelasan materi yang disajikan guru

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				
		1	2	3	4	Σ
1.	Menjelaskan pengertian Kebugaran jasmani					
2.	Menjelaskan manfaat Kebugaran jasmani					
3.	Menjelaskan komponen-komponen kebugaran jasmani					
4.	Menjelaskan Contoh-contoh bentuk latihan komponen kebugaran jasmani					
<b>Jumlah</b>						

*Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)*

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan 4 materi pembahasan
- Skor 3 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 3 materi pembahasan
- Skor 2 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 2 materi pembahasan
- Skor 1 : jika peserta didik hanya mampu menjelaskan 1 materi pembahasan

**Skor Maksimal : 16**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

### 3) Penilaian Keterampilan

#### Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	4	3	2	1
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

#### Keterangan :

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup
- Skor 1 = Kurang
- 

**Skor maksimal : 16**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diraih}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$