

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

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					
Jumlah						

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

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