

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 12 Pekanbaru  
Kelas/Semester : VIII/2 ( dua )  
Tema : Aktivitas Kebugaran  
Sub Tema : Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani  
Pembelajaran Ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
2. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya

### **B. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**

#### **1. Pendahuluan (15 Menit )**

- a. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.
- b. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.
- c. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

#### **2. Kegiatan Inti ( 50 )**

##### **Mengamati**

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan
- Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.

##### **Menanya**

- Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran

## **Eksplorasi**

- Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh

## **Mengkomunikasikan**

- Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

## **3. Penutup.**

- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang

### C. Penilaian

#### 1. Instrumen Penilaian Sikap Spiritual

No	Nama Peserta Didik	Indikator : Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran (1 - 4)

**Petunjuk penyekoran :**

**Skor 4** = Baik Sekali ; selalu berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 3** = Baik; sering berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 2** = Cukup; kadang-kadang berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 1** = Kurang ; berdoa dengan tidak sungguh-sungguh

#### 2. Sikap Sosial

- Teknik : Observasi
- Bentuk Instrumen : Pedoman observasi Toleransi

#### Instrumen Penilaian Observasi

Nama Peserta didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : Toleransi keberagaman

Periode Penilaian : .....

No	Pernyataan	RUBRIK			
		SL	SR	KD	TP
1	Menghargai teman yang berbeda ras				
2	Tidak menghina teman yang berbeda jenis kelamin				
3	Dapat menerima kelemahan orang lain				
4	Memaafkan kesalahan orang lain				
5	Mampu dan mau bekerja sama dengan siapa pun yang memiliki keberagaman ras dan gender				
Jumlah					

Petunjuk Penskoran :

Keterangan penskoran

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 5 pernyataan = 20, maka skor akhir :

$$\frac{14}{20} \times 4 = 2,8$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2,40

### 3. Pengetahuan

- Teknik : Test Tulisan
- Bentuk Instrumen : Uraian

### 4. Keterampilan

- a. Teknik penilaian :
  - Penilaian portofolio
  - penilaian kinerja
- b. Bentuk Instrumen : Rubrik penilaian portofolio, rubric penilaian diskusi

## **RUBRIK PENILAIAN PORTOFOLIO**

### a. Indikator Penilaian

1. Menunjukkan karakteristik ras dalam masyarakat
2. Menunjukkan karakteristik gender dalam masyarakat
3. Mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tentang permasalahan tentang keberagaman ras dan gender
4. Menyusun portofolio tayangan tentang permasalahan keberagaman ras dan gender.
5. Mempresentasikan tulisan tentang tentang keberagaman ras dan gender

b. Rubrik penilaian portofolio

No	Nama kelompok	Aktivitas dalam Pembelajaran					Jumlah skor
		Penentuan	Kelengkapan informasi	Bahan tayang	Isi laporan	Penggunaan bahasa	
Skor/nilai							

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 100 = \text{skor akhir}$$

Jumlah skor	Konversi	Predikat	Keterangan
100	3,67 – 4,00	A	SANGAT BAIK
90-99	3,34 – 3,66	A-	SANGAT BAIK
80-89	3,01 – 3,33	B+	BAIK
70-79	2,67 – 3,00	B	BAIK
60-69	2,34 – 2,66	B-	CUKUP
50-59	2,01 – 2,33	C+	CUKUP

**RUBRIK PENILAIAN DISKUSI DAN PRESENTASI**

No	Nama Peserta Didik	Aktivitas dalam Pembelajaran							Skor Total
		Kerjasama	Presentasi	Menanggapi	Bertanya	Menanggapi	Menghargai Pendapat	Inisiatif	
Skor/Nilai									

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 100 = \text{skor akhir}$$

Petunjuk Penskoran

Jumlah skor	Konversi	Predikat	Keterangan
100	3,67 – 4,00	A	SANGAT BAIK
90-99	3,34 – 3,66	A-	SANGAT BAIK
80-89	3,01 – 3,33	B+	BAIK
70-79	2,67 – 3,00	B	BAIK
60-69	2,34 – 2,66	B-	CUKUP
50-59	2,01 – 2,33	C+	CUKUP

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Bakongan, Januari 2021  
Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

**Drs. ABDUL GANI**  
NIP. 196406271998031003

**DASRIAL, S.Pd**  
NIP. 199107172020121013