

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 3 PANDAN
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/1
Tema	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema	: Aktivitas latihan kekuatan otot Perut (Sit-up)
Pembelajaran Ke	: Pertama
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

setelah siswa melaksanakan pembelajaran dengan metode scientific siswa dapat Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yaitu aktivitas latihan kekuatan otot perut (sit-up) dan pengukuran hasilnya. serta memiliki sikap jujur, disiplin, bekerja sama, Dan bertanggung jawab.

B. LANGKAH LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. Kegiatan pendahuluan (2 Menit)

Siswa dibariskan dan mengucapkan salam kepada siswa, berdoa, cek kehadiran, menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. kemudian menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa. kemudian Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.

b. Kegiatan Inti (6 Menit)

- ✚ Guru menunjukkan gambar pelaksanaan sit-up yang ada pada buku paket siswa dan meminta siswa untuk mengamati gambar dan memerhatikannya.
- ✚ Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- ✚ Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
- ✚ Menemukan hubungan keterampilan gerak kemudian Mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot perut (sit-up) dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
- ✚ Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- ✚ Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
- ✚ Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga mengamati perkembangan perilaku peserta didik.

c. Kegiatan penutup (2 menit)

- ✓ Melakukan Pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu,
- ✓ Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan
- ✓ Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan
- ✓ Guru memberikan tugas untuk membaca materi selanjutnya
- ✓ Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- ✓ Penilaian sikap : Penilaian Observasi.
- ✓ Penilaian pengetahuan : Tes tertulis
- ✓ Penilaian keterampilan : Tes Sit-up,

Mengetahui
Kepala Sekolah

Pandan, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

ROSNAULI SIBUEA, SS
NIP. 19750909 200502 2 002

NESTON SILALAHI, S.Pd
NIP. 19890917 201403 1 001

Lampiran

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai				Jumlah Skor	skor sikap	Kode sikap
		JJ	DS	BS	TJ			

- JJ : Jujur
- DS : Disiplin
- BS : Bekerja Sama
- TJ : TanggunG Jawab

Keterangan :

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cukup
- 25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai.

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	JAWABAN
1	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

(1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

(2) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

c) Soal nomor 3

(1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

(2) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 27

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/27 \times 100$

Penilaian Keterampilan

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (-) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

NO	INDIKATOR PENILAIAN	HASIL PENILAIAN		
		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) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) sikap baring terlentang

(2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan

(3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut

(2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring

(3) kedua tangan tetap memegang leher

(4) pandangan mata tetap ke atas

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

(1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks

(2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang

(3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$