

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 3 SIDIKALANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VII
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 40 menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.	3.1.1 Mendiskusikan berbagai hal tentang penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak 3.1.2 Mendiskusikan berbagai hal tentang penyakit yang disebabkan oleh kurang gizi.
4.1 Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.	4.1.1 Mempresentasikan laporan hasil diskusi berkaitan dengan pengaruh/hubungan aktivitas fisik, makanan bergizi dengan penyakit. 4.1.2 Memahami berbagai informasi berkaitan dengan aktivitas fisik dan makanan bergizi yang dapat mencegah penyakit.

C. Tujuan pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa terbiasa menunjukkan sikap yang sesuai dengan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari - hari
2. Siswa menunjukkan perilaku tanggung jawab, kerjasama dan toleransi dalam kehidupan sehari – hari
3. mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru dalam olahraga tolak peluru
4. Menjelaskan gerak menolak peluru dalam olahraga tolak peluru

5. Menjelaskan konsep gerak keseimbangan dalam olahraga tolak peluru.
6. Mempraktekan gerak spesifik memegang peluru dalam olahraga tolak peluru
7. Mempraktekan gerak menolak peluru dalam olahraga tolak peluru
8. Mempraktekan gerak keseimbangan dalam olah raga tolak peluru

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

Pembelajaran tentang berbagai informasi berkaitan dengan aktivitas fisik dan makanan bergizi yang dapat mencegah penyakit.

2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi melatih kebugaran jasmani.

E. Kegiatan Pembelajaran (Model *Inquiry Learning*)

Pertemuan 1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
1.	<p>Pendahuluan :</p> <p>Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa. • Salah seorang siswa memimpin doa. • Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. <ul style="list-style-type: none"> ○ Kegiatan siswa dikaitkan dengan materi yang akan di pelajari. • Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai. • Menjelaskan cakupan materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan • Siswa di ajak berdiskusi berdasarkan materi yang ada di dalam buku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa. 	15 menit
2.	<p>Kegiatan Inti :</p> <p>Penciptaan situasi (<i>stimulasi</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membaca buku dan mengamati materi materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan • Guru membimbing peserta didik dengan cara menyampaikan berbagai pertanyaan terkait materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan • Guru membimbing peserta didik dalam proses menentukan jawaban 	90 menit

	<p>materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan yang dianggap diterima sesuai dengan data dan informasi yang diperoleh berdasarkan pengumpulan data</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik dalam proses mendeskripsikan temuan yang diperoleh terkait materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan berdasarkan hasil pengujian hipotesis 	
	<p>Identifikasi Masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa Itu pencegahan? • Apa Akibat Tidak terjaganya kesehatan tubuh? • Apa itu penyakit ? • Apa pengaruh zat gizi makanan terkait kesehatan ? 	
	<p>Pengumpulan data Hasil diskusi Siswa (Kelompok)</p>	
	<p>Pengolahan data Penskoran</p>	
	<p>Pembuktian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pemeriksaan kembali hasil diskusinya dengan cermat terkait materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan 	
	<p>Menarik Kesimpulan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimpulkan kembali hasil diskusinya dengan cermat terkait materi pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan 	
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimpulkan materi yang baru dipelajari dengan bimbingan guru 	15 menit

F. Penilaian (terlampir)

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrumen dan instrument
3. Pedoman penskoran

G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media/alat
 - a. LCD
 - b. laptop
2. Sumber Belajar
 - a. Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud
 - b. Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud

Lampiran 1.

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	
1	3.1 Memahami peran	Tes tertulis		Diberikan di akhir

	aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.			pelajaran dengan durasi 20 menit. Bentuk soal pilihan berganda. Jumlah soal : 5 butir
2	4.1 Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.		Praktik	Mempraktikkan p3k

2. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

3. Penilaian Pengetahuan

No .	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.1 Memahami peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.	pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan	3.1.1 Mendiskusikan berbagai hal tentang penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak 3.1.2 Mendiskusikan berbagai hal tentang penyakit yang disebabkan oleh kurang gizi.	PG	5

Butir soal:**Contoh Pedoman Penskoran Soal Pilihan Ganda**

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	C	1
2	D	1
3	B	1
4	C	1
5	B	1
	Skor Maksimum	5
Total Skor Maksimum		10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan**a. Teknik Penilaian:**

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

b. Rubrik Penilaian**RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

Mengetahui,
Plh.Kepala SMP N 3 Sidikalang

Sidikalang, Juli 2021
Guru Mapel PENDJAS ORKES

B. SINURAYA, S.Pd, Ing
NIP.19600628 198212 1 001

JAPORMAN NABABAN, S.Pd
NIP. 19831231 200903 1 009