

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1 dan 2  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Sepak Bola  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Saintifik</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lapangan sepak bola</li> <li>o Bola sepak</li> <li>o Rintangan (corong)</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan sepak bola.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>b. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>c. Peserta didik mencoba dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>d. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang gerak spesifik permainan sepak bola.</li> <li>e. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan gerak spesifik permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Lamanya waktu bermain misalnya: 10 menit.</li> <li>f. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan gerak spesifik permainan sepak bola secara seksama.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Bola Voli  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan bola voli</li> <li>Bola voli</li> <li>Net (Seutas tali)</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan bola voli.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas spesifik permainan bola voli.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan bola voli bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak permainan bola voli.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan bola voli peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli sesuai dengan koreksi oleh guru.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan bola voli peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Bola Basket  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>)</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lapangan bola basket</li> <li>o Bola basket</li> <li>o Net (Seutas tali)</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan bola basket.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>b. Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan.</li> <li>c. Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati seluruh aktivitas.</li> <li>d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>e. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan bola basket peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>f. Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket sesuai dengan koreksi oleh guru.</li> <li>g. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan bola basket peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>h. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>i. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bola basket secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Kasti  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3 • Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan kasti dengan benar.	IPK 4 • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan kasti dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> <i>Cooperatif (Cooperative Learning)</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lapangan kasti</li> <li>o Bola kasti</li> <li>o Pemukul kasti</li> <li>o Tiang hinggap</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan kasti.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>b. Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>c. Guru menjelaskan keterkaitannya aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti terhadap kebugaran jasmani.</li> <li>d. Peserta didik yang memiliki kemampuan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.</li> <li>e. Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan kasti, yang berbeda dari kelompok asal.</li> <li>f. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>g. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan kasti peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>h. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan kasti peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>i. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>j. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan kasti secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Bulu Tangkis  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> <i>Resiprokal</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan bulu tangkis</li> <li>○ Shuttlecock</li> <li>○ Raket</li> <li>○ Net/jaring</li> <li>○ Stopwatch</li> <li>○ Gambar</li> <li>○ Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan bulu tangkis.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan <i>shuttlecock</i> ke atas).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik mencari dan mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>b. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis.</li> <li>c. Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan.</li> <li>d. Peserta didik secara berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis.</li> <li>e. Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan sederhana dengan peratauran yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>f. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>g. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan bulu tangkis secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> <i>Jigsaw</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan tenis meja</li> <li>○ Bola tenis meja</li> <li>○ Bet</li> <li>○ Net/jaring</li> <li>○ <i>Stopwach</i></li> <li>○ Gambar</li> <li>○ Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik permainan tenis meja.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan bola ke atas dengan bet).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja.</li> <li>b. Peserta didik membagi diri ke dalam delapan (8) kelompok sesuai dengan materi. Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang melakukan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>c. Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>d. Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>e. Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>f. Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>g. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>h. Seluruh aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>i. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tenis meja secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Jalan Cepat  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik jalan cepat dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik jalan cepat dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Penugasan</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Start block</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik jalan cepat.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik jalan cepat.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik jalan cepat dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas gerak spesifik jalan cepat.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas gerak spesifik jalan cepat.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik jalan cepat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik jalan cepat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li><i>Start block</i></li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik lari jarak pendek.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Lompat Jauh  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Periksa diri (<i>Selfcheck</i>)</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik lompat jauh.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat-lompat tali yang direntangkan).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik lompat jauh.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Tolak Peluru  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Komando</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan atletik</li> <li>○ Sektor tolak peluru</li> <li>○ Peluru</li> <li>○ Tali pembatas</li> <li>○ <i>Stopwach</i></li> <li>○ Gambar</li> <li>○ Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik tolak peluru</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (berlomba melempar benda sejauh-jauhnya).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik tolak peluru, baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>b. Peserta didik mencoba aktivitas gerak spesifik tolak peluru, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan secara berulang-ulang aktivitas gerak spesifik tolak peluru sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>d. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas gerak spesifik tolak peluru.</li> <li>e. Seluruh aktivitas gerak spesifik tolak peluru, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>f. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>g. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.4. Memahami gerak spesifik seni beladiri **)	4.4. Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri **)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar.</li> </ul>
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Berbasis proyek (<i>Project-Based Learning</i>)</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>o Arena pencak silat</li> <li>o Goong</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak spesifik beladiri pencak silat.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (permainan mencari pasangan).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat.</li> <li>b. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>c. Peserta didik merancang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah.</li> <li>d. Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat tersebut dan saling memberikan umpan balik.</li> <li>e. Peserta didik memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas, yang menekankan nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran dalam bentuk rancangan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dan peragaan yang dilakukan.</li> <li>g. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>h. Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>o Palang tunggal</li> <li>o Matras</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain gerobak dorong).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik melakukan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>c. Peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam latihan kebugaran jasmani.</li> <li>d. Seluruh latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan latihan.</li> <li>e. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>f. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>g. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Gerak Spesifik Senam Lantai  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.6. Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	4.6. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>Matras</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik senam lantai.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik senam lantai.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (lomba lompat-lompat katak).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik senam lantai, baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba gerak spesifik senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan gerak spesifik senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang gerak spesifik senam lantai.</li> <li>Seluruh gerak spesifik senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan gerak spesifik senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.7. Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	4.7. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan gerak spesifik aktivitas gerak berirama dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan gerak spesifik aktivitas gerak berirama dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> Berbasis proyek (<i>Project-Based Learning</i>)</li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>○ Tipe recorder</li> <li>○ Kaset senam ritmik</li> <li>○ <i>Stopwach</i></li> <li>○ Gambar</li> <li>○ Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Rangkaian gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak berirama.</li> <li>b. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>c. Peserta didik merancang rangkaian aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah).</li> <li>d. Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan rangkaian aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik.</li> <li>e. Peserta didik memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas atau lapangan.</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran dalam bentuk rancangan aktivitas gerak berirama dan peragaan yang dilakukan.</li> <li>g. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>h. Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak berirama secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap : Jurnal.</li> <li>b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Renang Gaya Dada  
 Alokasi Waktu : 8 Kali Pertemuan ( 24 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.8. Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***).	4.8. Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***).
	IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada dengan benar.</li> </ul>	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Rangkaian gerak spesifik renang gaya dada.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain saling menjipratkan air ke muka teman).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas gerak spesifik renang gaya dada.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Perkembangan Tubuh Remaja  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 3 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.9. Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan perkembangan tubuh remaja dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> <i>Windows shopping</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang kelas</li> <li>Laktop</li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Pemahaman dan penerapan perkembangan tubuh remaja.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan perkembangan tubuh remaja.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.</li> <li>Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami perkembangan tubuh remaja untuk mewujudkan budaya hidup sehat.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (95 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan, antara lain: pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</li> <li>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> <li>Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</li> <li>Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di depan kelas di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu.</li> <li>Guru mengamati seluruh diskusi yang dilakukan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempresentasikan tentang perkembangan tubuh remaja secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Asesmen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>		



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP/Mts Al-Muhajirin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 2  
 Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 3 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.10. Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar.</li> </ul>
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>)</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang kelas</li> <li>Laptop</li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Pemahaman dan penerapan pola makan sehat, bergizi dan seimbang.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.</li> <li>Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami perkembangan tubuh remaja untuk mewujudkan budaya hidup sehat.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (95 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap gizi buruk.</li> <li>Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.</li> <li>Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.</li> <li>Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan.</li> <li>Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (<i>website</i>, buku siswa, dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan.</li> <li>Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dalam kelompok.</li> <li>Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah.</li> <li>Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran.</li> <li>Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas.</li> <li>Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	
Asesmen: a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.		

Memeriksa dan Menyetujui  
 Kepala SMP/Mts Al-Muhajirin

Purwakarta, 15 Juli 2020  
 Guru Mata Pelajaran

H.Amit Saepul Malik,M.Pd  
 NIP. -

Chandra Adhitya Nugraha,S.Pd  
 NIP. -