

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Sandaran  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Genap  
Materi Pokok : Perkembangan Tubuh Remaja  
Alokasi Waktu : 120 Menit

### A. Kompetensi Inti :

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### B. Kompetensi Dasar

- 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.

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi faktor perkembangan jasmani
2. Menjelaskan faktor keturunan dalam perkembangan jasmani
3. Menjelaskan faktor luar dalam perkembangan jasmani

### D. Indikator

- 3.9.1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- 3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- 3.9.3. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- 4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- 4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

### E. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

- **Media:** video
- **Alat dan Bahan:** Ruang Kelas, Papan Tulis, Spidol, Proyektor, Laptop dan smarphone.
- **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi / tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/ tema/ kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Faktor perkembangan jasmani; factor keturunan, pembawaan dan factor luar.</i>	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti ( 90 Menit )	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Faktor perkembangan jasmani; factor keturunan, pembawaan dan faktor luar.</i>
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Faktor perkembangan jasmani; factor keturunan, pembawaan dan factor luar.</i>
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Faktor perkembangan jasmani; factor keturunan, pembawaan dan factor luar.</i>
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Faktor perkembangan jasmani; factor keturunan, pembawaan dan factor luar.</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan	

pembelajaran yang baru dilakukan.

Guru membuat rangkuman/ simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**A. Penilaian Hasil Pembelajaran**

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan

Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat**

Sandakan, 02 Januari 2022



Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 2 Sandaran

**Dr. H. Sapril, M.Pd**  
NIP 196901232007011008

Guru Mata Pelajaran



**Ahmad Jayadi, S.Pd, Gr**  
NIP 198702152014031002