

Nomor Pokok Sekolah Nasional

--	--	--	--	--	--	--	--

Nomor Identitas Sekolah

--	--	--	--	--	--	--



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PJOK)

KELAS 7 SEMESTER 2
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

NAMA SEKOLAH	: SMP HIDAYATUT THULLAB
DESA/KELURAHAN	: TENGGULANG BARU
KECAMATAN	: BABAT SUPAT
KOTA/KABUPATEN	: MUSI BANYUSIN
PROPINSI	: SUMATERA SELATAN
WALI KELAS	:
NIP	:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Senam Lantai		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan pengertian dan hakekat senam lantai
- Menjelaskan manfaat melakukan senam lantai

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai. 4. 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 Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Senam Lantai		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
- Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
- Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Gerak Dominan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Back Roll) Dan Guling Lenting (Neckspring). 4. 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 Gerak Dominan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Back Roll) Dan Guling Lenting (Neckspring).
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Gerak Dominan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Back Roll) Dan Guling Lenting (Neckspring).
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Gerak Dominan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Back Roll) Dan Guling Lenting (Neckspring).
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Gerak Dominan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Back Roll) Dan Guling Lenting (Neckspring). Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Senam Lantai		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
- Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Rangkaian Gerakan Guling Depan Dan Guling Belakang, Gerakan Guling Belakang Dan Guling Lenting Serta Guling Depan Dengan Guling Lenting.	
4. 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 Rangkaian Gerakan Guling Depan Dan Guling Belakang, Gerakan Guling Belakang Dan Guling Lenting Serta Guling Depan Dengan Guling Lenting.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Rangkaian Gerakan Guling Depan Dan Guling Belakang, Gerakan Guling Belakang Dan Guling Lenting Serta Guling Depan Dengan Guling Lenting.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Rangkaian Gerakan Guling Depan Dan Guling Belakang, Gerakan Guling Belakang Dan Guling Lenting Serta Guling Depan Dengan Guling Lenting.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Rangkaian Gerakan Guling Depan Dan Guling Belakang, Gerakan Guling Belakang Dan Guling Lenting Serta Guling Depan Dengan Guling Lenting. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
	2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

Musi Banyuasin, Januari 2023

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama
- Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas gerak berirama

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1		
Pendahuluan (15 menit)		
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama. 4. 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 Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama.	
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama.	
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama.	
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengertian Dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami	
Penutup (15 menit)		
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.		

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Gerak Berirama</i> .	
4. 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>Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Gerak Berirama</i> .
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)
	• 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>Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Gerak Berirama</i> .
	COLLABORATION (KERJASAMA)
	• Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Gerak Berirama</i> .
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)
	• 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 (KREATIVITAS)
	• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Gerak Berirama</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan.</i>	
4. 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>Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan.</i>
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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>Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan.</i>
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan.</i>
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan.</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-4	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki Dan Gerakan Ayunan Lengan.	
4. 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 Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki Dan Gerakan Ayunan Lengan.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki Dan Gerakan Ayunan Lengan.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki Dan Gerakan Ayunan Lengan.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki Dan Gerakan Ayunan Lengan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

▪ Penilaian Pengetahuan berupa Ujian Tulis dan Penilaian Keterampilan berupa Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat	
Musi Banyuasin, Januari 2023	
Mengetahui, Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
SAMSUL MUARIFIN, S.Pd	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:
- Menjelaskan pengertian dan asal-usul olahraga renang
 - Menjelaskan manfaat melakukan olahraga renang

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengertian Dan Asal-Usul Renang. 4. 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 Pengertian Dan Asal-Usul Renang.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengertian Dan Asal-Usul Renang.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengertian Dan Asal-Usul Renang.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengertian Dan Asal-Usul Renang. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:
- Mengidentifikasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
 - Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
 - Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
 - Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Posisi Tubuh (Body Position) Renang Gaya Dada. 4. 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 Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Posisi Tubuh (Body Position) Renang Gaya Dada.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Posisi Tubuh (Body Position) Renang Gaya Dada.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Posisi Tubuh (Body Position) Renang Gaya Dada.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Posisi Tubuh (Body Position) Renang Gaya Dada. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:
- Menjelaskan Tata Tertib Di Kolam Renang
 - Memahami pentingnya mentaati Tata Tertib Di Kolam Renang
 - Menggunakan gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Tata Tertib Di Kolam Renang.	
4. 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 Tata Tertib Di Kolam Renang.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Tata Tertib Di Kolam Renang.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Tata Tertib Di Kolam Renang.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Tata Tertib Di Kolam Renang. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat**

Mengetahui,
Kepala Sekolah

SAMSUL MUARIFIN, S.Pd
NIP.

Musi Banyuasin, Januari 2023

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Perkembangan Tubuh Remaja		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi faktor perkembangan jasmani
- Menjelaskan faktor keturunan dalam perkembangan jasmani
- Menjelaskan faktor luar dalam perkembangan jasmani

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Faktor Perkembangan Jasmani; Faktor Keturunan, Pembawaan Dan Faktor Luar.	
4. 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 Faktor Perkembangan Jasmani; Faktor Keturunan, Pembawaan Dan Faktor Luar.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Faktor Perkembangan Jasmani; Faktor Keturunan, Pembawaan Dan Faktor Luar.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Faktor Perkembangan Jasmani; Faktor Keturunan, Pembawaan Dan Faktor Luar.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Faktor Perkembangan Jasmani; Faktor Keturunan, Pembawaan Dan Faktor Luar. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Perkembangan Tubuh Remaja		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah.	
4. 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 Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anak Usia Sekolah. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	Perkembangan Tubuh Remaja		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
- Menjelaskan ciri-ciri anak sehat
- Menjelaskan tanda-tanda gangguan kesehatan

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3		
Pendahuluan (15 menit)		
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan. 4. 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 Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan.	
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan.	
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan.	
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami	
	Penutup (15 menit)	
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Perkembangan Tubuh Remaja		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan pola-pola hidup sehat
- Menjelaskan cara memanfaatkan waktu luang untuk kesehatan
- Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-4	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pola-Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan.	
4. 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 Pola-Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pola-Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pola-Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pola-Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
	2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

Musi Banyuasin, Januari 2023

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

SAMSUL MUARIFIN, S.Pd
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- Menjelaskan Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan.	
4. 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 Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Hubungan Antara Makanan Dan Kesehatan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengetahuan Tentang Makanan Sehat; Arti Makanan Sehat Dan Guna Zat Gizi. 4. 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 Pengetahuan Tentang Makanan Sehat; Arti Makanan Sehat Dan Guna Zat Gizi.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengetahuan Tentang Makanan Sehat; Arti Makanan Sehat Dan Guna Zat Gizi.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengetahuan Tentang Makanan Sehat; Arti Makanan Sehat Dan Guna Zat Gizi.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengetahuan Tentang Makanan Sehat; Arti Makanan Sehat Dan Guna Zat Gizi. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan tentang gizi salah
- Menjelaskan dampak dari kekurangan gizi terhadap kesehatan

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengetahuan Tentang Gizi Salah; Kurang Kalori Protein, Kurang Vitamin A B C D E Dan K Serta Kekurangan Zat Mineral. 4. 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 Pengetahuan Tentang Gizi Salah; Kurang Kalori Protein, Kurang Vitamin A B C D E Dan K Serta Kekurangan Zat Mineral.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengetahuan Tentang Gizi Salah; Kurang Kalori Protein, Kurang Vitamin A B C D E Dan K Serta Kekurangan Zat Mineral.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengetahuan Tentang Gizi Salah; Kurang Kalori Protein, Kurang Vitamin A B C D E Dan K Serta Kekurangan Zat Mineral.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengetahuan Tentang Gizi Salah; Kurang Kalori Protein, Kurang Vitamin A B C D E Dan K Serta Kekurangan Zat Mineral. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengidentifikasi berbagai usaha perbaikan gizi yang telah dilakukan di Indonesia
- Memaparkan contoh usaha yang telah dilakukan dalam rangka perbaikan gizi

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-4	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
2. 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.	
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Usaha-Usaha Perbaikan Gizi Yang Telah Dilakukan Di Indonesia; UPGK, Usaha Pencegahan Kekurangan Vitamin A Serta Pencegahan Gondok Endemik.	
4. 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 Usaha-Usaha Perbaikan Gizi Yang Telah Dilakukan Di Indonesia; UPGK, Usaha Pencegahan Kekurangan Vitamin A Serta Pencegahan Gondok Endemik.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Usaha-Usaha Perbaikan Gizi Yang Telah Dilakukan Di Indonesia; UPGK, Usaha Pencegahan Kekurangan Vitamin A Serta Pencegahan Gondok Endemik.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Usaha-Usaha Perbaikan Gizi Yang Telah Dilakukan Di Indonesia; UPGK, Usaha Pencegahan Kekurangan Vitamin A Serta Pencegahan Gondok Endemik.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Usaha-Usaha Perbaikan Gizi Yang Telah Dilakukan Di Indonesia; UPGK, Usaha Pencegahan Kekurangan Vitamin A Serta Pencegahan Gondok Endemik. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
	2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP HIDAYATUT THULLAB	Kelas/ Semester	: VII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 120 Menit
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang		

✓ TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan pengaruh gizi makanan terhadap daya kerja
- Menjelaskan pengaruh gizi makanan terhadap daya tahan
- Menjelaskan pengaruh gizi makanan terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Media Pembelajaran & Sumber Belajar	
❖ Media	: Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
❖ Alat/Bahan	: Lapangan, Peluit dan Stopwatch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/MTs).
❖ 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

✓ KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-5	
Pendahuluan (15 menit)	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 2. 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. 3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Pengaruh Gizi Makanan Terhadap Daya Kerja, Daya Tahan Dan Terhadap Pertumbuhan Jasmani Dan Mental. 4. 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 Pengaruh Gizi Makanan Terhadap Daya Kerja, Daya Tahan Dan Terhadap Pertumbuhan Jasmani Dan Mental.
	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) • 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 Pengaruh Gizi Makanan Terhadap Daya Kerja, Daya Tahan Dan Terhadap Pertumbuhan Jasmani Dan Mental.
	COLLABORATION (KERJASAMA) • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Pengaruh Gizi Makanan Terhadap Daya Kerja, Daya Tahan Dan Terhadap Pertumbuhan Jasmani Dan Mental.
	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) • 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 (KREATIVITAS) • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengaruh Gizi Makanan Terhadap Daya Kerja, Daya Tahan Dan Terhadap Pertumbuhan Jasmani Dan Mental. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
	Penutup (15 menit)
	1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

✓ PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat**

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Musi Banyuasin, Januari 2023

Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.