**A. Materi Pembelajaran PJOK**

**Pertemuan 1**

a. Pengertian Pencak Silat

b. Asal-usul pencak silat

c. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat

**Pertemuan 2**

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

b. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

**Pertemuan 3**

A. Hakekat Senam Lantai

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

**Pertemuan 4**

a. Pengertian dan asal-usul aktivitas gerak berirama

b. Aktivitas pembelajaran gerak langkah gerak berirama

c. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan

d. Aktivitas pembelajaran kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan

**Pertemuan 5**

A. Pengertian dan asal-usul renang

B. Aktivitas aktivitas air renang gaya dada

C. Tata Tertib Di Kolam Renang

**Pertemuan 6**

a. Perkembangan jasmani

b. Pertumbuhan, perkembangan, kebutuhan serta faktor-faktor yang memengaruhi anak usia sekolah

c. Ciri-ciri anak sehat dan tanda-tanda gangguan kesehatan

d. Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

e. Pola-pola hidup sehat

**Pertemuan 7**

a. Hubungan antara makanan dan kesehatan

b. Pengetahuan tentang makanan sehat

c. Pengetahuan tentang gizi salah

d. Usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilakukan di Indonesia

e. Pengaruh gizi makanan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Aktivitas Beladiri**

**Sub Materi : Beladiri Pencak Silat**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Memahami cara melakukan sikap dalam pencak silat (sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring, sikap pasang, dan sikap khusus) dengan benar.
* Memahami cara melakukan pola langkah dalam pencak silat (pola lurus, zig zag, ladam, segitiga, segiempat, dan huruf S ) dengan benar.
* Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
* Melakukan sikap, Melakukan teknik pukulan, Melakukan teknik tangkisan, Melakukan teknik tendangan, Melakukan teknik elakan dalam pencak silat.

**b. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengamati***

* Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

***Mananya***

* Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
* Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

***Mengumpulkan Informasi***

* Menemukan hubungan keterampilan gerak.
* Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

***Mengasosiasi***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
* Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
* Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

**3) Kegiatan Penutup**

* Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajran dan refleksi
* Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
* Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
* Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa..

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani**

**Sub Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Peserta didik dapat mengidentifikasikan berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut
* Peserta didik dapat mengidentifikasikan berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot lengan
* Peserta didik dapat mengidentifikasikan berbagai aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot punggung
* Peserta didik dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan latihan kekuatan otot perut, otot lengan, otot punggung dan otot tungkai

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengamati***

* Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

***Mananya***

* Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
* Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

***Mengumpulkan Informasi***

* Menemukan hubungan keterampilan gerak.
* Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

***Mengasosiasi***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
* Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
* Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

**3) Kegiatan Penutup**

* Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajran dan refleksi
* Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
* Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
* Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Aktivitas Senam**

**Sub Materi : Aktivitas Senam Lantai**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
* Menjelaskan konsep rangkaian dalam senam lantai dengan benar.
* Memperagakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
* Memberi beberapa contoh rangkaian gerak senam lantai dengan benar.
* Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling belakang dan guling lenting dengan benar.
* Memperagakan rangkaian guling belakang dan guling lenting dengan koordinasi yang baik.
* Memperagakan rangkaian guling depan dan guling lenting dengan koordinasi yang baik.

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengamati***

* Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

***Mananya***

* Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
* Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

***Mengumpulkan Informasi***

* Menemukan hubungan keterampilan gerak.
* Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

***Mengasosiasi***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
* Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
* Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

**3) Kegiatan Penutup**

* Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajran dan refleksi
* Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
* Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
* Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama**

**Sub Materi : Gerak Berirama**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Peserta didik dapa melakukan rangkaian gerakan kaki langkah biasa dengan benar
* Peserta didik dapa melakukan rangkaian gerakan kaki langkah rapat dengan benar
* Peserta didik dapa melakukan rangkaian gerakan kaki langkah keseimbangan dengan benar
* Peserta didik dapa melakukan rangkaian gerakan kaki langkah depan dengan benar
* Peserta didik dapa melakukan rangkaian gerakan kaki langkah silang dengan benar

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengamati***

* Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

***Mananya***

* Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
* Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

***Mengumpulkan Informasi***

* Menemukan hubungan keterampilan gerak.
* Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

***Mengasosiasi***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
* Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
* Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

**3) Kegiatan Penutup**

* Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajran dan refleksi
* Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
* Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
* Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Aktivitas Air**

**Sub Materi : Aktivitas Renang**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
* Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
* Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
* Menjelaskan teknik dasar renang gaya dada dengan benar.
* Melakukan teknik dasar renang gaya dada dengan benar.

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengamati***

* Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

***Mananya***

* Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
* Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

***Mengumpulkan Informasi***

* Menemukan hubungan keterampilan gerak.
* Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

***Mengasosiasi***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
* Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
* Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

**3) Kegiatan Penutup**

* Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajran dan refleksi
* Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
* Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
* Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Perkembangan Tubuh Remaja**

**Sub Materi : Perkembangan Tubuh Remaja**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

* Peserta didik dapat mengidentifikasikan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS) dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
* Peserta didik dapat menjelaskan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS) dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
* Peserta didik dapat menjelaskan cara menerapkan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS) dengan mempelajari lembar pratikum siswa (LPS) dan diskusi.
* Peserta didik dapat mengolah konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS) dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar pratikum siswa (LPS) secara berkelompok.
* Peserta didik dapat menerapkan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat kaitannya dengan berbagai penyakit, gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan, dan usaha kesehatan sekolah (UKS) dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar pratikum siswa (LPS) secara berkelompok.

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo’a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.**(RELIGIUS)**
* Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
* Pembiasaan membaca**(LITERASI)**
* Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

**2) Kegiatan Inti**

***Mengumpulkan Informasi***

* Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa secara berkelompok melakukan diskusi kelompok yang membahas tentang materi perkembangan tubuh remaja.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan diskusi, guru dapat mengawasi dan memperbaiki jawaban-jawaban yang diutarakan oleh siswa.
* Dalam memahami materi pembelajaran perkembangan tubuh remaja setiap siswa di instruksikan untuk aktif dalam mengambil peran dalam diskusi kelompok tersebut.

***Mananya***

* Dalam diskusi kelompok semua siswa diperbolehkan mengajukan permasalahan/ pertanyaan dan mengutarakan pernyataan terhadap pertanyaan dan permasalahan yang dilontarkan oleh teman yang lain.

***Mengasosiasi***

* Siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan alat peraga dalam mengajukan pengutarakan pendapat.

***Mengkomunikasikan***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati serta siswa diminta untuk mengamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

**3) Kegiatan Penutup**

* Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
* Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan : MTsN 7 Muaro Jambi**

**Kelas / Semester : VII / 2**

**Mata Pelajaran : P J O K**

**Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang**

**Sub Materi : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang**

**Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP)**

**A. TUJUAN Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

* Memahami pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
* Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
* Memahami cara melakukan pola hidup sehat dengan benar.
* Memahami penyakit-penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar.
* Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
* Memahami tindakan-tindakan atau cara-cara penanggulangan darurat cidera yang terjadi saat melakukan aktifitas fisik dengan benar.
* Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

**1) Kegiatan Pendahuluan**

* Siswa duduk dengan tertib dan tenang, ucapkan salam atau selamat pagi kepada guru.
* Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
* Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
* Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
* Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

**2) Kegiatan Inti**

***Mengumpulkan Informasi***

* Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa secara berkelompok melakukan diskusi kelompok yang membahas tentang materi perkembangan tubuh remaja.

***Mengkomunikasikan***

* Pada saat siswa melakukan diskusi, guru dapat mengawasi dan memperbaiki jawaban-jawaban yang diutarakan oleh siswa.
* Dalam memahami materi pembelajaran perkembangan tubuh remaja setiap siswa di instruksikan untuk aktif dalam mengambil peran dalam diskusi kelompok tersebut.

***Mananya***

* Dalam diskusi kelompok semua siswa diperbolehkan mengajukan permasalahan/ pertanyaan dan mengutarakan pernyataan terhadap pertanyaan dan permasalahan yang dilontarkan oleh teman yang lain.
* Siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan alat peraga dalam mengajukan pengutarakan pendapat.

***Mengamati***

* Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati serta siswa diminta untuk mengamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

**3) Kegiatan Penutup**

* Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
* Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

**H. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

**1) Penilaian Sikap spiritual**

a. Teknik penilaian

Pengamatan oleh diri sendiri

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap spiritual

1) Petunjuk Penilaian

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

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Ya | Tidak |
| 1 | Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. |  |  |
| 2 | Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan. |  |  |
| 3 | Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi. |  |  |
| 4 | Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan. |  |  |
| 5 | Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan. |  |  |
| Jumlah skor maksimal = 5 |  |  |

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 5

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/5 X 100

**2) Penilaian Sikap sosial**

a. Penilaian observasi, penilaian ini dilakukan selama proses pembelajaran.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

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

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Sportivitas | Kerja sama | Tanggung jawab | Disiplin |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Sultan Haykal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Aisy Anindya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadangkadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/20 X 100

b. Penilaian diri, penilaian diri dilakukan oleh siswa, guru menyediakan format penilaian.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

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

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Ya | Tidak |
| 1 | Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh |  |  |
| 2 | Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian |  |  |
| 3 | Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu |  |  |
| 4 | Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami |  |  |
| 5 | Saya berperan aktif dalam kelompok |  |  |
| 6 | Saya menyerahkan tugas tepat waktu |  |  |
| 7 | Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari |  |  |
| 8 | Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran |  |  |
| 9 | Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru |  |  |
| 10 | Saya menghormati dan menghargai teman |  |  |
| Jumlah skor maksimal = 10 |  |  |

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/10 X 100

c. Penilaian antarteman, teknik penilaian dengan cara meminta siswa untuk menilai sikap temannya. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarsiswa yang dirancang oleh guru.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

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

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Ya | Tidak |
| 1 | Berusaha belajar dengan sungguh-sungguh |  |  |
| 2 | Mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian |  |  |
| 3 | Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu |  |  |
| 4 | Mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami |  |  |
| 5 | Berperan aktif dalam kelompok |  |  |
| 6 | Menyerahkan tugas tepat waktu |  |  |
| 7 | Selalu membuat catatan hal-hal yang dianggap penting |  |  |
| 8 | Menguasai dan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik |  |  |
| 9 | Menghormati dan menghargai teman |  |  |
| 10 | Menghormati dan menghargai guru dan orang tua |  |  |
| Jumlah skor maksimal = 10 |  |  |

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

**3) Penilaian Pengetahuan**

a. Teknik penilaian

Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :...........................................................

Kelas :...........................................................

**Soal Pertemuan 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik kudakuda dalam pencak silat.
* Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat.
* Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat.
* Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat.
* Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat.
* Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat.
* Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat.
* Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat.
* Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat.
* Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat.
* Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat.
* Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat.
* Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.
 |  |

**Soal Pertemuan 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.
* Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.
* Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.
* Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.
* Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.
* Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.
* Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 |  |

**Soal Pertemuan 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Tuliskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.
* Tuliskan berbagai macam sikap lilin senam lantai.
* Tuliskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.
* Tuliskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.
* Jelaskan berbagai macam sikap lilin senam lantai.
* Jelaskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.
* Jelaskan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai.
* Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap lilin senam lantai.
* Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.
* Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
 |  |

**Soal Pertemuan 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
* Tuliskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
* Jelaskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
* Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 |  |

**Soal Pertemuan 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Tuliskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang.
* Tuliskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang.
* Tuliskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang.
* Jelaskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang.
* Jelaskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara melakukan gerakan kaki aktivitas renang.
* Jelaskan cara melakukan gerakan lengan aktivitas renang.
* Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas aktivitas renang.
 |  |

**Soal Pertemuan 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder.
* Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder.
* Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
* Jelaskan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
 |  |

**Soal Pertemuan 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aspek dan Soal Uji Tulis | Jawaban |
| 1 | Fakta* Tuliskan konsep makanan sehat.
* Tuliskan konsep makanan bergizi.
* Tuliskan konsep makanan seimbang.
 |  |
| 2 | Konsep* Jelaskan konsep makanan sehat.
* Jelaskan konsep makanan bergizi.
* Jelaskan konsep makanan seimbang.
 |  |
| 3 | Prosedur* Jelaskan cara menganalisis konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
* Jelaskan cara menerapkan konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
 |  |

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

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

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

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

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

**4) Penilaian Keterampilan**

a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk mendiskusikan tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama : ...........................................................

Kelas : ...........................................................

Petugas Pengamatan : ...........................................................

a) Petunjuk Penilaian

Berik\an tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Indikator Penilaian | Hasil Penilaian |
| Baik(3) | Cukup(2) | Kurang(1) |
| 1 | Sikap awalan melakukan gerakan |  |  |  |
| 2 | Sikap pelaksanaan melakukan gerakan |  |  |  |
| 3 | Sikap akhir melakukan gerakan |  |  |  |
| Skor Maksimal (9) |  |  |  |

3) Pedoman penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) mempersiapkan bahan diskusi

(2) melengkapi materi materi diskusi

(3) sistimatika penyusunan materi diskusi

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) membuka diskusi

(2) menyampaikan materi dengan sistimatis

(3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

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

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) menyimpulkan hasil diskusi

(2) menyusun laporan secara sistimatis

(3) kelengkapan laporan hasil diskusi

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

• Pengolahan skor

* Skor maksimum: 9
* Skor perolehan siswa: SP
* Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

1) Penilaian hasil penyajian tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan Seimbang

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

(1) Siswa diminta untuk membuat makalah tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

(2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan kelas secara berkelompok.

(3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh siswa.

(4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversiketetapan melakukan diskusi dengan skor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Jenis Gerakan | Kriteria Pengskoran |
| 1 | Kelengkapan materi | 3 |
| 2 | Sistematika penyusunan materi | 3 |
| 3 | Ketepatan dalam penyusunan materi | 3 |
| 4 | Ketepatan dalam menyampaikan materi | 3 |
| 5 | Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi | 3 |
| Jumlah Skor Maksimal | 15 |

Mengetahui Sungai Bahar, ................. 20 .....

Kepala Madrasah, Guru Mata Pelajaran

(**Abdul Jihad Irianta, S.Ag**) ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

NIP. 197104202000031006 NIP/NIK .............................

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |