

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



**SMPLB TUNAGRAHITA**

**KELAS : 7**

**SLB PGRI 1 JAMBI**

**TAHUN 2025/2026**

## DAFTAR ISI

RPP 1 .....	2
RPP 2 .....	4
RPP 3 .....	6
RPP 4 .....	8

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## RPP 1

### Identitas

Satuan Pendidikan : SLB  
Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : 7 SMPLB Tunagrahita  
Materi : Aktivitas Fisik Ringan  
Alokasi waktu : 2 JP

### I. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu berpartisipasi dalam aktivitas jasmani sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh.

### II. Tujuan Pembelajaran

- Mengikuti aktivitas fisik ringan.
- Melakukan pemanasan sederhana.
- Melakukan gerakan jalan dan lari kecil.
- Mengikuti senam sederhana.
- Menunjukkan sikap disiplin saat olahraga.

### III. Materi Pembelajaran

- Pengertian aktivitas fisik: gerakan tubuh yang membuat badan bergerak dan sehat.
- Jenis aktivitas fisik ringan
  - Jalan di tempat, lari kecil, lompat kecil, merenggangkan tubuh, senam sederhana
- Pemanasan (sebelum olahraga)
- Pendinginan (sesudah olahraga)
- Manfaat aktivitas fisik

### IV. Media Pembelajaran

- Lapangan/halaman sekolah
- Peluit
- Musik / video senam sederhana
- Lembar observasi

### V. Langkah-Langkah Pembelajaran

V. Langkah-Langkah Pembelajaran		
<b>Pendahuluan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi salam.</li><li>- Berdoa bersama.</li><li>- Menyampaikan tentang tujuan pembelajaran hari ini.</li></ul>	<b>Kegiatan inti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>a. Pemanasan</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berdiri rapi</li><li>• Menggerakkan kepala</li><li>• Mengayun tangan</li><li>• Memutar badan</li><li>• Menekuk kaki</li></ul></li><li><b>b. Aktivitas Inti</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Jalan di tempat (1–2 menit)</li></ul></li></ul>	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengulang materi dan memberikan pujian.</li><li>- Berdoa dan salam.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari kecil (2–3 menit)</li> <li>• Lompat kecil (10 kali)</li> <li>• Gerakan tangan (atas–bawah, kanan–kiri)</li> <li>• Senam sederhana mengikuti guru</li> </ul> <p><b>c. Istirahat Singkat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minum air</li> <li>• Mengatur napas</li> </ul> <p><b>d. Penguatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya: “Bagaimana napas setelah olahraga?”</li> <li>• Siswa menjawab</li> </ul>	
--	--	--

## VI. Asesmen/Penilaian

- Observasi

Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Mengikuti pemanasan		
Mengikuti gerakan lari/jalan		
Tertib saat kegiatan		

- Tes lisan

Contoh soal :

1. Sebutkan contoh aktivitas fisik!
2. Apa yang dilakukan sebelum olahraga?
3. Apa yang dilakukan setelah olahraga?
4. Apa manfaat olahraga?

- Penilaian keterampilan

Aspek yang dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Pemanasan			
Kegiatan inti			
Pendinginan			

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jambi, Maret 2026  
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Suratman, S.Pd

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## RPP 2

### Identitas

Satuan Pendidikan : SLB  
Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : 7 SMPLB Tunagrahita  
Materi : Manfaat Olahraga dan Aktivitas Luar Ruangan  
Alokasi waktu : 2 JP

### I. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami manfaat aktivitas jasmani dan berpartisipasi dalam aktivitas luar ruangan sederhana.

### II. Tujuan Pembelajaran

- Menyebutkan manfaat olahraga.
- Mengikuti aktivitas luar ruangan.
- Mengamati perubahan napas setelah olahraga.

### III. Materi Pembelajaran

- Manfaat olahraga: Badan sehat, otot kuat, tidak mudah sakit, dll.
- Jenis aktivitas luar ruangan
  - Jalan santai, lari kecil, bermain bola, dll.
- Perubahan setelah olahraga: nafas cepat, berkeringat, haus, dll.

### IV. Media Pembelajaran

- Lapangan/halaman sekolah
- Peluit
- Musik / video olahraga
- Lembar observasi

### V. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Pendahuluan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi salam.</li><li>- Berdoa bersama.</li><li>- Menyampaikan tentang tujuan pembelajaran hari ini.</li></ul>	<b>Kegiatan inti:</b> <p><b>a. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berdiri rapi</li><li>• Menggerakkan kepala</li><li>• Mengayun tangan</li><li>• Memutar badan</li><li>• Menekuk kaki</li></ul> <p><b>b. Aktivitas Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalan di tempat (1–2 menit)</li><li>• Lari kecil (2–3 menit)</li><li>• Bermain bola</li><li>• Bermain sederhana bersama teman</li></ul> <p><b>c. Istirahat Singkat</b></p>	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengulang materi dan memberikan pujian.</li><li>- Berdoa dan salam.</li></ul>
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minum air</li> <li>• Mengatur napas</li> </ul> <p><b>d. Penguatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya: “Bagaimana napas setelah olahraga?”</li> <li>• Siswa menjawab</li> </ul>	
--	---	--

## VI. Asesmen/Penilaian

- Observasi

Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Mengikuti pemanasan		
Mengikuti gerakan inti		
Bermain dengan teman		

- Tes lisan

Contoh soal :

1. Bagaimana nafas setelah olahraga?
2. Apa yang dirasakan setelah olahraga?

- Penilaian keterampilan

Aspek yang dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Pemanasan			
Kegiatan inti (jalan/lari/bermain)			
Pendinginan			

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jambi, Maret 2026  
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Suratman, S.Pd

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### RPP 3

#### Identitas

Satuan Pendidikan : SLB  
Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : 7 SMPLB Tunagrahita  
Materi : Kebersihan Diri dan Pakaian Olahraga  
Alokasi waktu : 2 JP

#### I. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami pentingnya kebersihan diri dan penggunaan pakaian olahraga yang sesuai.

#### II. Tujuan Pembelajaran

- Menyebutkan cara menjaga kebersihan setelah olahraga.
- Menyebutkan pakaian olahraga yang sesuai.
- Menjelaskan pentingnya kebersihan tubuh.
- Menunjukkan kebiasaan hidup bersih.
- Mempraktikkan kebiasaan menjaga kebersihan.

#### III. Materi Pembelajaran

- Kebersihan setelah olahraga
  - Mandi, mengganti pakaian, minum air putih, mengeringkan tubuh, istirahat
- Pakaian olahraga
  - Nyaman, menyerap keringat, tidak sempit, tidak longgar
- Pentingnya kebersihan
  - Tubuh sehat, tidak bau, tidak gatal, terhindar dari penyakit
- Kebiasaan hidup bersih
  - Mandi 2 kali, ganti baju jika berkeringat, cuci tangan, minum air bersih

#### IV. Media Pembelajaran

- Gambar kebersihan atau pakaian olahraga
- Video kebersihan
- Lembar observasi

#### V. Langkah-Langkah Pembelajaran

V. Langkah-Langkah Pembelajaran		
<b>Pendahuluan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi salam.</li><li>- Berdoa bersama.</li><li>- Menyampaikan tentang tujuan pembelajaran hari ini.</li></ul>	<b>Kegiatan inti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>a. Penjelasan Materi</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menjelaskan kebersihan setelah olahraga</li><li>• Guru menjelaskan pakaian olahraga</li></ul></li><li><b>b. Demonstrasi</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menunjukkan pakaian olahraga</li></ul></li></ul>	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengulang materi dan memberikan pujian.</li><li>- Berdoa dan salam.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyebutkan nama pakaian</li> </ul> <p><b>c. Diskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyebutkan kebiasaan bersih</li> <li>Guru memberi contoh</li> </ul> <p><b>d. Praktik Sederhana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mempraktikkan cuci tangan</li> <li>Siswa menyebutkan langkah mandi (secara lisan)</li> </ul> <p><b>e. Lembar Kerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencocokkan gambar pakaian olahraga</li> <li>Menjawab pertanyaan sederhana</li> </ul>	
--	---	--

## VI. Asesmen/Penilaian

- Observasi

Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Memperhatikan penjelasan guru		
Menjawab pertanyaan		
Mengikuti praktik		

- Tes tertulis

Contoh soal :

- Setelah olahraga kita harus \_\_\_\_\_
- Pakaian olahraga harus \_\_\_\_\_
- Kita harus mandi agar \_\_\_\_\_
- Contoh pakaian olahraga adalah \_\_\_\_\_
- Kita harus hidup \_\_\_\_\_ Penilaian keterampilan

Aspek yang dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Menyebutkan kebersihan			
Menyebutkan pakaian olahraga			
Praktik hidup bersih			

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jambi, Maret 2026  
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Suratman, S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

## RPP 4

### Identitas

Satuan Pendidikan : SLB  
Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : 7 SMPLB Tunagrahita  
Materi : Menghindari cedera dan Makanan Sehat  
Alokasi waktu : 2 JP

### I. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami cara menjaga keselamatan saat aktivitas jasmani dan mengenal makanan sehat.

### II. Tujuan Pembelajaran

- Menyebutkan cara menghindari cedera saat olahraga.
- Melakukan pemanasan sebelum olahraga.
- Menyebutkan makanan sehat.
- Menyebutkan minuman sehat.
- Membiasakan hidup sehat.

### III. Materi Pembelajaran

- Menghindari cedera saat olahraga
  - Melakukan pemanasan, memakai sepatu olahraga, tidak mendorong teman, tidak berlari terlalu cepat, mengikuti aturan guru, melakukan pendinginan setelah olahraga.
- Makanan sehat
  - Nasi, sayur, buah, telur, ikan, dll.
- Minuman sehat
  - Air putih, jus buah, susu, dll.

### IV. Media Pembelajaran

- Gambar makanan sehat
- Gambar contoh cedera
- Lembar kerja
- Lembar observasi

### V. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Pendahuluan:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi salam.</li><li>- Berdoa bersama.</li><li>- Menyampaikan tentang tujuan pembelajaran hari ini.</li></ul>	<b>Kegiatan inti:</b> <p><b>a. Penjelasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menjelaskan cara menghindari cedera</li><li>• Menjelaskan apa saja makanan dan minuman sehat.</li></ul> <p><b>b. Demonstrasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menunjukkan foto-foto cedera atau makanan sehat</li></ul> <p><b>c. Diskusi</b></p>	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengulang materi dan memberikan pujian.</li><li>- Berdoa dan salam.</li></ul>
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebutkan makanan sehat.</li> <li>• Hal yang dilakukan agar tidak cedera</li> <li>• Guru memberi penguatan</li> </ul> <p><b>d. Lembar kerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab soal sederhana</li> <li>• Mengelompokkan gambar makanan sehat dan tidak sehat</li> <li>• Mewarnai gambar makanan sehat</li> </ul>	
--	--	--

## VI. Asesmen/Penilaian

- Observasi

Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Memperhatikan penjelasan		
Mengerjakan tugas yang diberikan		
Menjawab pertanyaan		

- Tes lisan

Contoh soal :

- Sebelum olahraga kita harus \_\_\_\_\_
- Agar tidak cedera kita harus \_\_\_\_\_
- Contoh makanan sehat adalah \_\_\_\_\_
- Minuman sehat adalah \_\_\_\_\_
- Agar sehat kita harus makan \_\_\_\_\_

- Penilaian keterampilan

Aspek yang dinilai	Baik	Cukup	Kurang
Mengelompokkan makanan sehat			
Menentukan gambar yang sesuai			

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jambi, Maret 2026  
Guru Kelas,

Sri Sadono, S.Pd

Suratman, S.Pd