

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (Tujuh) / Genap
Standar Kompetensi : 8.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

Indikator :
 1. Passing (Menahan bola) dengan kaki bagian dalam
 2. Passing (Menahan bola) dengan kaki bagian luar
 3. Bermain dengan kombinasi kaki bagian dalam dan luar dalam kelompok kecil

Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan passing kaki bagian dalam dengan baik secara berpasangan
2. Siswa dapat melakukan passing kaki bagian luar dengan baik secara berpasangan
3. Siswa dapat bermain dengan variasi dan kombinasi passing kaki bagian dalam dan luar


B. Materi Pembelajaran


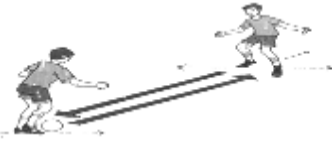
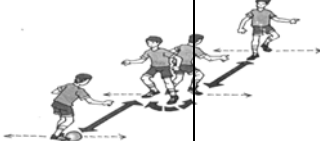
- Sepak Bola II
- Passing dengan kaki bagian dalam
 - Passing dengan kaki bagian luar
 - Bermain dengan variasi dan kombinasi kaki bagian dalam dan luar

C. Metode Pembelajaran

- Demontrasi
- Resiprocal (timbal balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

LANGKAH-LANGKAH	PEMANDU	WAKTU	KET
1. PENDAHULUAN - Berbaris, berdo'a, presensi dan Pemanasan (bermain bintang beralih) - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	NANIK BHIRAWATI	(15 menit)	
2. Inti Pertemuan 1 - Passing kaki bagian dalam dan luar 	SUGENG P	(55 menit)	

<p>- Bermain dalam kelompok kecil - bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</p>  <p>Pertemuan 2 - Passing menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan berbagai variasi - Bermain dengan peraturan sederhana</p>   <p>3. Penutup - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai</p>	<p>NANIK BHIRAWATI</p> <p>SUGENG P</p>	<p>(10 menit)</p>	
--	--	---------------------	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Pancang
- Bola
- Buku pegangan
- Buku referensi
- Pluit & Stopwatch

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

- Lakukan tehnik dasar passing (menahan bola) dengan kaki bagian dalam dan luar dengan berpasangan
- Lakukan variasi passing bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

● Afektif

- Mainkan sepakbola dengan peraturan sederhana yang sudah dimodifikasi
- Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

● Kognitif

- Jelaskan posisi badan pada saat passing dengan kaki bagian dalam
- Jelaskan posisi badan pada saat passing dengan kaki bagian dalam

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Mengumpan / menendang secara berpasangan dengan kaki bagian dalam 2. Mengumpan / menendang secara berpasangan dengan posisi perkenaan bola dengan kaki 3. Mengumpan / menendang secara berpasangan dengan kaki bagian luar 4. Sikap badan dalam mengumpan / menendang secara berpasangan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4 x 4 = 16				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Cek (√)
1. Dapat bekerjasama dengan teman satu tim 2. Dapat menunjukkan kepercayaan diri 3. Mengikuti dan mentaati peraturan 4. Dapat menghargai keputusan wasit 5. Melakukan kegiatan dengan penuh semangat	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi badan pada saat pasing/mengumpan dengan kaki bagian luar 2. Bagaimana posisi badan pada saat pasing/mengumpan dengan kaki bagian dalam 3. Bagaimana posisi pergelangan kaki yang tidak menendang saat pasing dengan kaki bagian luar / dalam				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (delapan)/Genap
Standar Kompetensi : 8.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 8.1Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan***)
Indikator : 1. Melakukan passing atas dan bawah
 2. Melakukan servise bawah dan smash tanpa awalan
 3. Melakukan variasi teknik dasar bola voli
 4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan passing atas dan bawah
2. Siswa dapat melakukan servise bawah dan smash tanpa awalan
3. Siswa dapat melakukan variasi teknik dasar bola voli
4. Siswa dapat bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

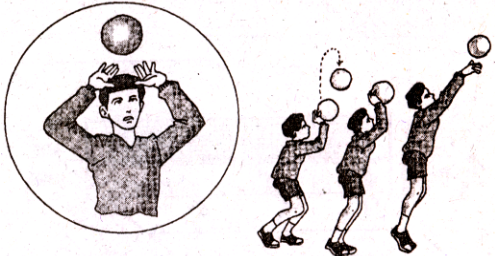
B. Materi Pembelajaran


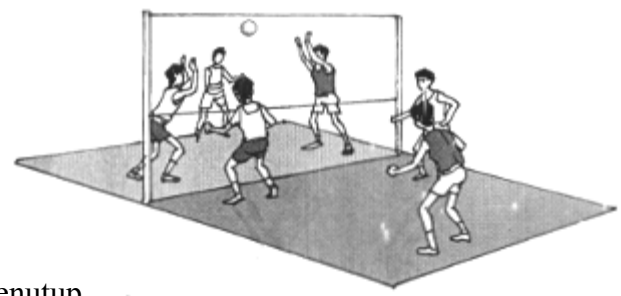
- Bola Voli II
- Passing atas dan bawah
 - Servise bawah dan smash tanpa awalan
 - Variasi teknik dasar bola voli
 - Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprocal (timbal balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

LANGKAH-LANGKAH	PEMANDU	WAKTU	KET
PENDAHULUAN 1. Pemanasan - Berbaris, berdo'a, presensi dan pemanasan (bermain anak ayam cari induknya) - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 2. Inti Pertemuan 1 - Melakukan passing atas dan bawah 	Nanik Bhirawati Sugeng P	(15menit) :(55 menit)	

 <p>- Melakukan servise bawah dan smash tanpa awalan</p> <p>Pertemuan 2</p> <p>- Melakukan variasi teknik dasar bola voli</p> <p>- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</p>  <p>3. Penutup</p> <p>- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai</p>	<p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p>	<p>(10 menit)</p>	
---	--	---------------------	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Bola Voli
- Buku pegangan
- Buku referensi
- Pluit

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

- Lakukan passing atas dan bawah
- Lakukan servise bawah dan smash tanpa awalan
- Lakukan variasi teknik dasar bola voli
- Lakukan permainan bola Voli dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

● Afektif

- Mainkan permainan bola Voli dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampulkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

● Kognitif

- Jelaskan posisi badan pada saat passing atas dan bawah
- Jelaskan posisi badan pada saat service bawah dan smash tanpa awalan
- Jelaskan teknik dasar variasi permainan bola voli
- Jelaskan secara sederhana peraturan bola voli

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan passing atas dan bawah 2. Melakukan service bawah dan smash tanpa awalan 3. Melakukan variasi teknik dasar bola volly 4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4 x 4 = 16				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Cek (✓)
1. Dapat bekerjasama dengan teman satu tim 2. Dapat menunjukkan kepercayaan diri 3. Mengikuti dan mentaati peraturan 4. Dapat menghargai keputusan wasit 5. Melakukan kegiatan dengan penuh semangat	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan posisi badan pada saat passing atas dan bawah - Jelaskan posisi badan pada saat service bawah dan smash tanpa awalan - Jelaskan teknik dasar variasi permainan bola volly - Jelaskan secara sederhana peraturan bola volly 				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / Genap
- Standar Kompetensi** : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : Mempraktikan teknik dasar **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
- Indikator** : 1. Melakukan teknik tembakan / shooting dengan satu tangan
 2. Melakukan teknik tembakan / shooting dengan dua tangan
 3. Melakukan teknik tembakan dengan dua langkah (Lay up)
 4. Melakukan teknik bermain dengan peraturan yang sederhana (dimodifikasi)
- Alokasi Waktu** : 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan tembakan / shooting dengan satu tangan dengan baik
- b. Siswa dapat melakukan tembakan / shooting dengan dua tangan dengan baik
- c. Siswa dapat melakukan tembakan / shooting dua langkah lari (lay up) dengan baik
- d. Siswa dapat bermain bola basket dengan baik dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

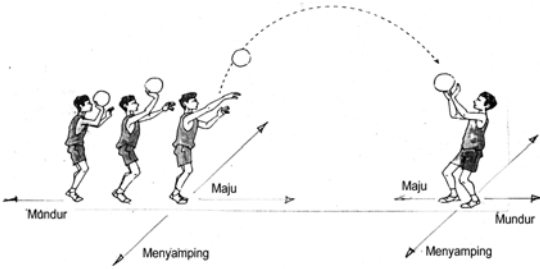
Permainan bola Basket II

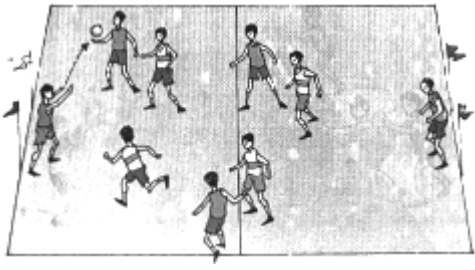
- melakukan tembakan / shooting dengan satu tangan, dua tangan, dan dua langkah lari (lay up)
- Bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Reciprocal (timbang-balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

LANGKAH-LANGKAH	PEMANDU	WAKTU	KET
PENDAHULUAN			
1. Pertemuan 1 dan 2			
Pendahuluan	Sugeng P	(15 menit)	
Inti	Nanik Bhirawati	(55 menit)	
<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, Do'a, Presensi, Apresepsi, dan Pemanasan - Memberikan motifasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran - melakukan tembakan / shooting dengan dua tangan secara kelompok 			

<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> – melakukan teknik tembakan / shooting dua langkah lari (lay up) – Pendinginan, berbaris, tugas – tugas, evaluasi, do'a, dan selesi 	Sugeng P	10 menit	
2. Pertemuan 3 dan 4			
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> – Berbaris, Do'a, Presensi, Apresepsi, dan Pemanasan 	Nanik Bhirawati	15 menit	
<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> – Memberikan motifasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	Sugeng P	55 menit	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bermain antar kelompok yang sudah ditentukan dengan waktu masing – masing 5 menit bergantian Pendinginan, berbaris, tugas – tugas, evaluasi, do'a, dan selesi 	Nanik Bhirawati	10 menit	

E. Sumber Belajar

- Lapangan Bola Basket
- Bola
- Buku Teks
- Buku referensi

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik tembakan / shooting dengan satu tangan, dua tangan, dan dua langkah lari (lay up)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

3. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Sikap badan dan posisi kaki saat melakukan tembakan 2. Posisi tangan saat memegang dengan jari terbuka 3. Posisi tangan saat bola lepas dalam keadaan lurus 4. Arah bola membentuk parabola 5. Dorongan tang saat menembak dengan dua tangan 6. Lebar langkah saat melakukan awalan lay up 7. Posisi memegang bola saat lompatan lay up 8. Pantulan bola ke papan saat melakukan lay up					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 40					

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani menembus pertahanan lawan	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Bagaimana posisi kedua tangan saat hendak menembak ?					
2. Bagaimana arah bola saat melakukan shooting ?					
3. Bagaimanaposisi badan saat melakukan shooting ?					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 15					

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/Genap
Standar Kompetensi	: Menerapkan tehnik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: mempraktikkan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan baik dan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan tehnik servis pendek backhand - Melakukan tehnik servis pendek forehand - Melakukan tehnik pukulan smash - Melakukan tehnik dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan tehnik servis pendek backhand dengan baik
- b. Siswa dapat melakukan tehnik servis pendek forehand dengan baik
- c. Siswa dapat melakukan tehnik pukulan smash dengan baik
- d. Siswa dapat bermain bulu tangkis dengan baik dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran :

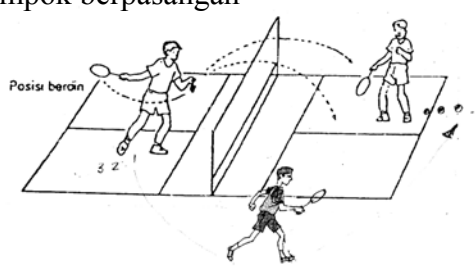
Bulu Tangkis II

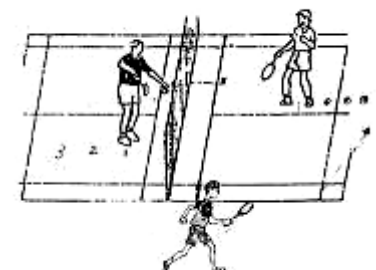
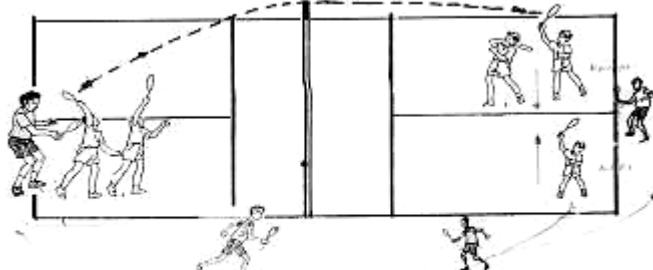
- Melakukan tehnik servis pendek backhand
- Melakukan tehnik servis pendek forehand

C. Metode Pembelajaran :

- Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Resiprocal (timbal-balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah	Pemandu	Waktu	ket
1. Pertemuan 1 dan 2 Pendahuluan - Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Latihan Inti - Melakukan servis pendek backhand sesuai kelompok berpasangan 	<p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p>	<p>15 menit</p> <p>55 menit</p>	

<p>- Melakukan servis pendek forehand sesuai kelompok berpasangan</p>	<p>Nanik B</p>	<p>10 Menit</p>	
	<p>Sugeng P</p>	<p>15 menit</p>	
<p>Penutup Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat</p>	<p>Nanik B</p>	<p>55 menit</p>	
<p>2. Pertemuan 3 dan 4</p>	<p>Sugeng P</p>	<p>10 menit</p>	
<p>Pendahuluan - Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p>			
<p>Latihan Inti</p>			
			
<p>- Melakukan pukulan smash - bermain bulu tangkis dengan baik dengan peraturan yang dimodifikasi sesuai Kelompok</p>			
<p>Penutup - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat</p>			

E. Sumber Belajar

- Tempat yang datar dan aman (bila memungkinkan didalam gedung)
- Raket, net, shuttlecock
- Buku teks
- Buku referensi

F. Penilaian

Teknik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

- Lakukan teknik dasar servis pendek backhand, servis pendek forehand, serta bermain dengan peraturan yang dimodifikasi,

Keterangan :

Penilaian tiap komponen tes dilakukan dengan menggunakan komponen penilaian, kemudian dimasukkan dalam rumus berikut

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

Mainkan permainan bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Memberi tanda cek (V) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap sikap yang baik diberi tanda Cek (V) untuk mendapatkan nilai 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai komponen bulutangkis

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 - 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Posisi badan dan sikap kaki, tangan saat mengayun raket untuk servis pendek backhand 2. Posisi posisi siku tangan saat melepaskan shuttle cock untuk servis pendek backhand 3. Posisi badan dan sikap kaki, tangan saat mengayun raket untuk servis pendek backhand 4. Posisi posisi siku tangan saat melepaskan shuttle cock untuk servis pendek backhand 5. Awalan saat melakukan pukulan smash serta timing saat loncat 6. Posisi tangan saat memukul shuttle cock 7. Posisi badan saat menerima servis dari lawan 8. Teknik terpadu dasar – dasar dari gerakan langkah, meloncat, dan pukulan yang disatukan menjadi urutan gerak yang menyatu (rangkaian gerak smash)					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 40					

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim 2. Mentaati peraturan 3. Berperilaku sportif 4. Menghormati wasit 5. Menunjukkan sikap bersungguh - sungguh	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap badan saat menerima servis dari lawan ? 2. Bagaimana urutan – urutan gerak saat mau melakukan pukulan smash 3. Bagaimana posisi tangan saat melakukan servis pendek backhand				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI 1 GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / Genap
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: 8.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan
Indikator	: 1. Melakukan teknik start jongkok, lari, dan finish 2. Melakukan variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik start jongkok, lari, dan finish
- Siswa dapat melakukan variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m

B. Materi Pembelajaran

Lari jarak pendek 50 m II

- Teknik start jongkok, lari, dan finish
- Variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m

C. Metode Pembelajaran

- Observasi
- Demonstrasi
- Part and whole

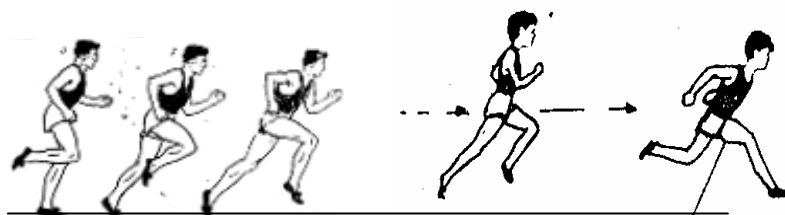
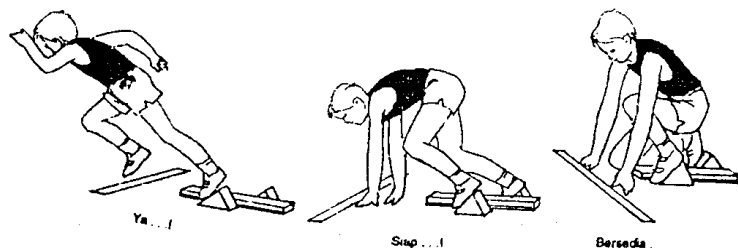
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (Pelaksana Team)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan (15 menit)
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Latihan inti (pelaksana Team)

- Melakukan teknik start jongkok, lari, dan finish (55 menit)



Penutup (pelaksana Team)

- Melakukan variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

Buku teks, referensi, lintasan, start block, peluit, bendera batas, cd, media cetak dan elektro.

F. Penilaian

a. Tes Keterampilan

Lakukan teknik start jongkok, lari, dan finish

Rentang nilai antara 1 s/d 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

b. Tes sikap

Lakukan lari 50 m sehingga muncul perilaku siswa yang bisa dinilai

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, kepada peserta yang penampilannya sesuai yang diharapkan.

Tiap perilaku yang di cek (v) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

c. Tes Kognitif

Jawab secara tertulis pertanyaan mengenai :

Bagaimana gerak kaki dan pendaratan telapak kaki, ayunan lengan dan posisi badan pada lari 50 m. Rentang nilai antara 1 s/d 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa =

Nilai tes keterampilan + nilai tes sikap + nilai tes kognitif

RUBRIK PENILAIAN KINERJA LARI JARAK 50 METER

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Teknik start jongkok, lari, dan finish 2. Variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM LARI JARAK 50 METER

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Bersungguh-sungguh dalam melakukan lari 50 meter	
2	Semangat	
3	Performance (Penampilan)	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LARI JARAK 50 METER

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik start jongkok, lari, dan finish ? 2. Bagaimana Variasi teknik dasar lari jarak pendek 50m				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / Genap
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: 8.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan
Indikator	: 1. Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru 2. Melakukan variasi teknik dasar tolak peluru 3. Melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru
- Siswa dapat melakukan variasi teknik dasar tolak peluru
- Siswa dapat melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru gaya menyamping II

- Teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru
- Variasi teknik dasar tolak peluru
- Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Observasi
- Demonstrasi
- Part and whole

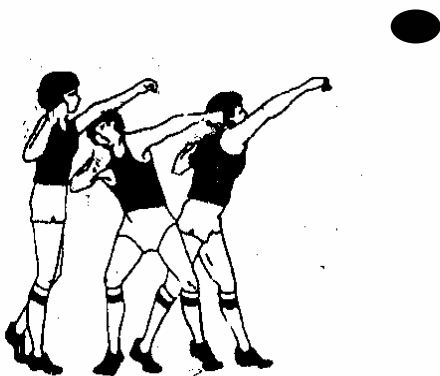
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (15 menit)

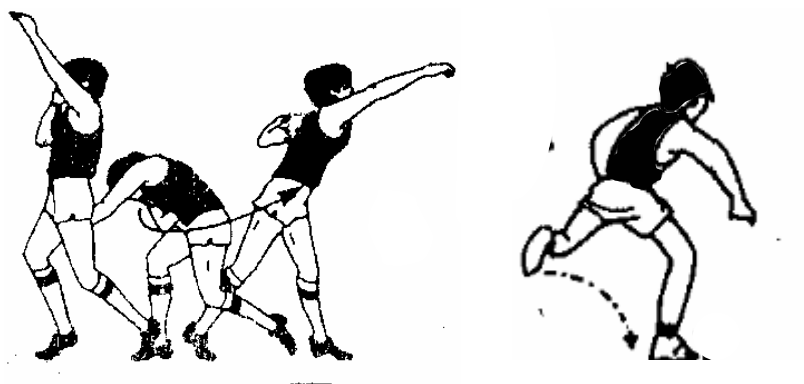
- Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Latihan Inti (55 menit)

- Melakukan Teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru dengan benar



- Melakukan Variasi teknik dasar tolak peluru dengan benar



- Melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

Penutup (10 menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Lapangan tolak peluru
- Peluru
- Roll meter
- Bendera Batas

F. Penilaian

a. Tes Keterampilan

Lakukan Teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru dengan benar

Rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

b. Tes sikap

Lakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi. Taati peraturan serta nilai disiplin dan sportifitas

Berikan tanda cek pada kolom yang telah disediakan. Setiap ujian menunjukkan / perilaku yang diharapkan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

c. Tes Kognitif

Jawab secara atau peragakan dengan baik pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dalam tolak peluru gaya menyamping

Rentang nilai antara 1 s/d 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa =

Nilai tes keterampilan + nilai tes sikap + nilai tes kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru				
2. Variasi teknik dasar tolak peluru				
3. Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Menaati Peraturan	
2	Semangat	
3	Percaya diri	
4	Sportif	
	JUMLAH	
Jumlah maksimal 4		

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan, dan menolak peluru ? 2. Bagaimana variasi teknik dasar tolak peluru ? 3. Lakukan rangkaian gerakan tolak peluru awalan menyamping !				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
 KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
 GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
 NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
 NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
 NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / Genap
Standar Kompetensi	: 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: 9.1. Mempraktikkan jenis latihan untuk kelenturan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab
Indikator	: 1. Melakukan latihan kelenturan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan) 2. Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan kelenturan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)
- Siswa dapat melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)

B. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani II

- Latihan kelenturan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)
- Latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprocal
- Pemberian tugas

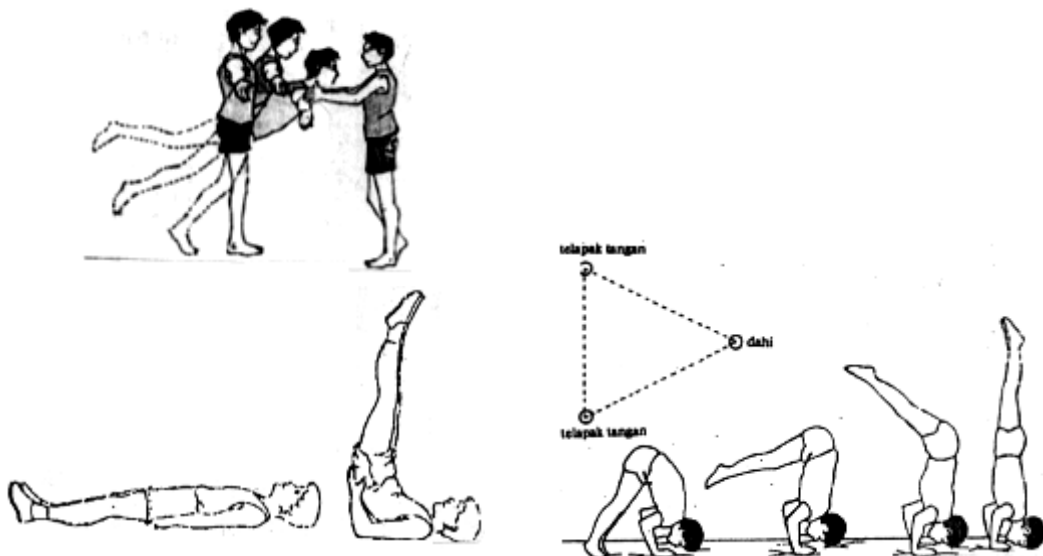
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (15')

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

Latihan Inti (55 menit)

- Melakukan latihan kelenturan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)
- Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)



Penutup (10')

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, istirahat, selesai (10')

E. Sumber Belajar

- Buku referensi, Lapangan terbuka, Peluit, CD, Media elektro.

F. Penilaian

- Teknik Penilaian
 - Tes Kinerja
 - Tes Pengamatan Sikap
 - Kuis
- Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA KEBUGARAN JASMANI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)				
2. Cara melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Memperhatikan penjelasan guru	
2	Kesungguhan melakukan gerak / Semangat	
3	Percaya diri	
4	Sportifitas	
JUMLAH		
Jumlah skor maksimal : 4		

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan) 2. Jelaskan Cara melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan 1 kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/2 (dua)
Standar Kompetensi	: 10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 10.1 Mempraktikkan teknik dasar dengan gerak guling depan serta nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
Indikator	: 1. Melakukan senam lantai guling depan dari posisi jongkok 2. Melakukan senam lantai guling depan dari posisi berdiri
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan guling depan dari posisi jongkok
2. Siswa dapat melakukan guling depan dari posisi berdiri

B. Materi Pembelajaran

Senam Lantai I

1. Guling depan dari posisi jongkok
2. Guling depan dari posisi berdiri

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Tanya jawab
5. Cakupan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdo'a, presesi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran
- Latihan Inti (55 menit)
- Guling depan dari posisi jongkok Guling depan dari posisi berdiri



- Pendinginan, duduk santai, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka / Aula
2. Matras
3. Buku Penjas
4. Gambar posisi guling depan dan berdiri

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian
 - Tes Psikomotor

Lakukan gerakan guling depan posisi jongkok dengan teknik yang benar
 Lakukan gerakan guling depan dari posisi berdiri dengan teknik yang benar

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

Melakukan gerakan guling depan posisi jongkok dengan teknik yang benar

Melakukan gerakan guling depan dari posisi berdiri dengan teknik yang benar

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampikan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

Menjawab secara lisan dengan benar pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerakan guling depan posisi jongkok dan guling depan posisi berdiri

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
 UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan guling depan dari sikap jongkok				
2. Gerakan guling depan dari sikap berdiri				
3. Keberanian dalam pelaksanaan				
4. Kesungguhan dalam pelaksanaannya				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIVITAS SENAM LANTAI**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Keberanian dalam melakukan guling depan sikap jongkok	
2	Keberanian dalam melakukan guling depan sikap berdiri	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi awal guling depan dari posisi awalan jongkok 2. Tunjukkan sikap kepala, tangan, kaki saat melakukan guling depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 2 (dua)
Standar Kompetensi	: 11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 11.1. Mempraktikkan tehnik dasar senam irama tanpa alat, gerak Mengayun kedua lengan mengikutu irama, serta nilai – nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan
Indikator	: 1. Melakukan teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang 2. Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping 3. Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang
- Siswa dapat melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping
- Siswa dapat melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan

B. Materi Pembelajaran

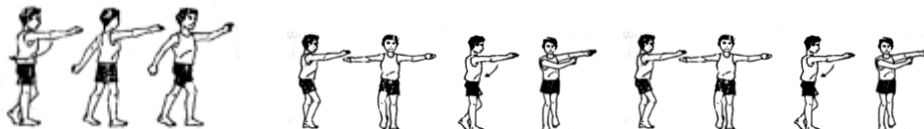
Seaman Irama Tanpa alat II

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Timbal balik
- Belajar tuntas

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, pemanasan (10 menit)
- Melakukan teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang (55 menit)



- Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping
- Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan
- Colling down, evaluasi, presensi, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

- lapangan
- buku senam

F. Penilaian

- Tehnik Penilaian
 - Tes Psikomotor
 - Melakukan teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang
- Keterangan :
Rentang skor antara 1 sampai dengan 4
NILAI = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$

- Pengamatan Sikap/Afektif
 - Melakukan teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang, koordinasi gerak langkah dengan benar dan sungguh-sungguh

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kognitif
 - Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep teknik dasar senam irama

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA SENAM IRAMA TANPA ALAT**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Teknik dasar mengayun kedua lengan depan belakang 2. Teknik dasar ayunan dua lengan ke samping 3. Teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SENAM IRAMA TANPA ALAT**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK(✓)
1	Memberi semangat pada teman	
2	Melakukan dengan sungguh-sungguh	
3	Aktif	
4	Mentaati peraturan	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM IRAMA TANPA ALAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan mengayun kedua lengan depan belakang ?				
2. Bagaimana gerakan ayunan dua lengan ke samping ?				
3. Bagaimana gerakan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (tujuh)/2 (dua)
Standar Kompetensi : Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar : - Mempraktikkan pemilihan yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan
- Mempraktikkan tehnik dasar pemasangan tenda perkemahan di lingkungan secara beregu serta nilai- nilai kerjasama, tanggungjawab, dan tenggang rasa

Indikator :

1. Melakukan pemilihan yang tepat untuk mendirikan tenda di perkemahan
2. Melakukan persiapan perlengkapan pendirian tenda
3. Melakukan tehnik dasar pemasangan tenda
4. Melakukan tehnik dasar pembongkaran tenda

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan koordinasi tehnik dasar meluncur gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas

B. Materi Pembelajaran

Pendidikan Luar Kelas II

- Siswa dapat melakukan pemilihan tempat untuk mendirikan tenda
- Siswa dapat melakukan persiapan pengadaan peralatan pendirian tenda
- Siswa dapat melakukan dasar-dasar pemasangan tenda
- Siswa dapat melakukan dasar-daar pembongkaran tenda

C. Metode Pembelajaran

- Part & hole (bagian perbagian)
- Resiprocal (timbang-balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Identifikasi pemilihan tempat yang tepat (60 menit)
- Pengecekan kelengkapan pendirian tenda
- Proses pemasangan tenda



- Proses pembongkaran tenda
- Berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat (10 menit)

E. Sumber Belajar

- Ruang / lingkungan terbuka yang aman
- Pasak, tiang, tenda, tali, palu
- Stopwatch, peluit
- Buku referensi

F. Penilaian

1 Teknik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Lakukan teknik pemasangan dan pembongkaran tenda berdasarkan aturan-aturan yang telah diberikan / disampaikan

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

- Dirikan tenda dengan aturan yang sudah dijelaskan oleh guru dengan teknik kerjasama dalam satu tim

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

- Jawab beberapa pertanyaan dengan benar mengenai konsep-konsep pendirian dan pemasangan tenda

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEHNIK DASAR PASANGBONGKAR TENDA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Aktifitas pasang tenda : 1. Pembersihan lokasi 2. Penancapan tiang 3. Penguasaan tali temali 4. Persiapan alat				
Aktifitas bongkar tenda : 1. Pelepasan tali temali 2. Pelepasan pancang 3. Pengumpulan peralatan 4. Pengumpulan peralatan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 x 4 = 32				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PASANG BONGKAR TENDA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Ya	Tidak
1. Ketaatan 2. Kejujuran 3. Kesungguhan		
JUMLAH		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3		

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP PASANGBONGKAR TENDA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan 3 macam tali-temali 2. Sebutkan alat apa saja yang harus dipersiapkan dalam mendirikan tenda 3. Sebutkan langkah-langkah pemasangan tenda 4. Sebutkan langkah-langkah pembongkaran tenda				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 (4x4)				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP. 19580217 198603 1 015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (tujuh)/Genap
Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar :
1. Melakukan identifikasi berbagai penyakit menular
2. Melakukan identifikasi cara menghindari penyakit menular

Indikator :
1. Identifikasi macam-macam penyakit menular
2. Memahami cara-cara menghindari penyakit menular

Alokasi Waktu : 1 x (2 x 40 menit) 1 kali pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mengetahui macam-macam penyakit menular
2. Siswa mengetahui cara-cara menghindari penyakit menular

B. Materi Pembelajaran

- Budaya hidup sehat II
- Macam-macam penyakit menular
 - cara-cara menghindari penyakit menular

C. Metode Pembelajaran

1. Inclusive (cakupan)
2. Resiprocal (Timbal balik)
3. Diskusi
4. Bagian dan keseluruhan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Disiapkan, berdoa, presensi dan pemanasan (5 menit)
- Pemberian motivasi , inovasi dan penjelasan tujuan pembelajaran (10 menit)
- Identifikasi macam-macam penyakit menular dan cara menghindari penyakit menular (60 menit)
- Evaluasi proses pembelajaran, tugas-tugas (5 menit)

E. Sumber Belajar

1. Buku panduan kesehatan kelas VII
2. Buku-buku kesehatan yang relevan
3. Majalah, Koran yang relevan

F. Penilaian

2. Teknik Penilaian

☉ Afektif

- Menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Menerapkan pembiasaan pola makan sehat
- Lingkungan sehat, saat anak beraktifitas

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1
 NILAI = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40$

● Kognitif

- Menyebutkan macam-macam penyakit menular pada pernafasan
- Menyebutkan cara-cara menghindar penyakit menular

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

NILAI = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 60$

Nilai akhir siswa : Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
 PERILAKU BUDAYA HIDUP SEHAT**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Ya	Tidak
1. Budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari		
2. Pola makan dalam kesegaran jasmani		
3. Dari segi lingkungan anak saat beraktifitas baik didalam atau diluar kelas		
Jumlah skor maksimal : 3		

**RUBRIK PENILAIAN
 PEMAHAMAN KONSEP BUDAYA HIDUP SEHAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menyebutkan macam-macam penyakit menular				
2. Menyebutkan cara-cara menghindar dari penyakit menular				

MENGETAHUI,
 KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
 GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
 NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
 NIP. 19710101 199512 2 006

2. SUGENG PURWANTO, SPd
 NIP. 19580217 198603 1 015

