

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : IX (Sembilan)/Genap
- Standar Kompetensi** : 8. Mempraktikkan berbagai tehnik dasar ke dalam permainan dan olahraga , serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar** : 8.1 Mempraktikkan variasi & kombinasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
- Indikator** : 1. Melakukan Variasi dan kombinasi tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki dengan tepat
2. Melakukan Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dengan tepat
3. Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menitx3 (3 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki
2. Siswa dapat melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki
3. Siswa dapat Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

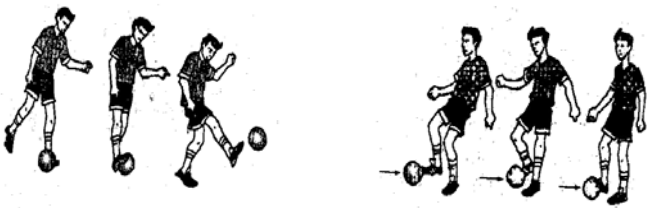

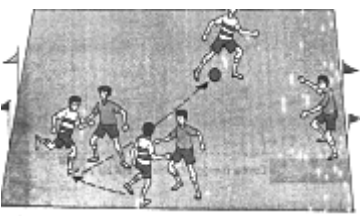
B. Materi Pembelajaran

Sepak Bola VI

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprocal (timbal balik)
3. Ceramah Instruksi)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

| NO | KEGIATAN | PEMANDU | WAKTU | KET |
|----|--|--|---|-----|
| 1 | <p>1. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan (bermain BINTANG BERALIH) - Pemberian motivasi & menjelaskan tujuan pembelajaran - Pengenalan berbagai peralatan yang dipakai dalam permainan Sepak Bola <p>2. Inti Pertemuan 1,2 dan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki  <ul style="list-style-type: none"> - Latihan melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki  <ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi  <p>3. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, berbaris, evaluasi pembelajaran, berdoa, istirahat selesai | <p>NANIK BHIRAWATI</p> <p>SUGENG P</p> <p>NANIK BHIRAWATI</p> <p>NANIK BHIRAWATI</p> <p>SUGENG P</p> <p>SUGENG P</p> | <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> | |

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Pancang
- Bola
- Buku referensi
- Peluit & stopwatch

F. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA**

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Kemampuan melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki 2. Kemampuan melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki 3. Kemampuan Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 | | | | |

$$\text{Nilai Unjuk Kerja} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maks}} \times 50$$

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | YA | TIDAK |
|---|----|-------|
| 1. Dapat bekerjasama dengan teman satu tim 2. Dapat menunjukkan keberanian dalam menembus pertahanan lawan 3. Menghormati dan mentaati peraturan pertandingan 4. Melakukan permainan dengan penuh semangat | | |
| JUMLAH | | |
| \sum JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4 | | |

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

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban |
|--------------------------|------------------|
|--------------------------|------------------|

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Bagaimana cara melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki ? 2. Bagaimana cara melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki ? 3. Jelaskan peraturan permainan sepak bola dengan jelas ? | | | | |
| 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, Olah Raga dan Kesehatan

Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)

Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai teknik dasar kedalam permainan dan Olah Raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan tehnik dasar salah satu permainan dan olah raga bola besar dengan baik dan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : - Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli dengan tepat.
- Melakukan variasi kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah, smash tanpa awalan yang tepat.
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

Alokasi Waktu : 2 x 40 x 3 (3 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan passing atas dan bawah.
- Siswa dapat melakukan passing atas, bawah dan smash
- Siswa dapat bermain dengan baik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

B. MATERI PEMBELAJARAN

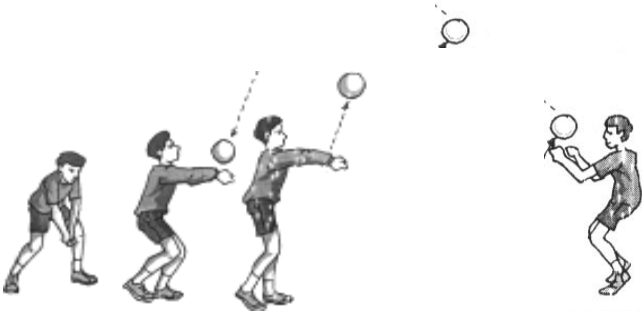
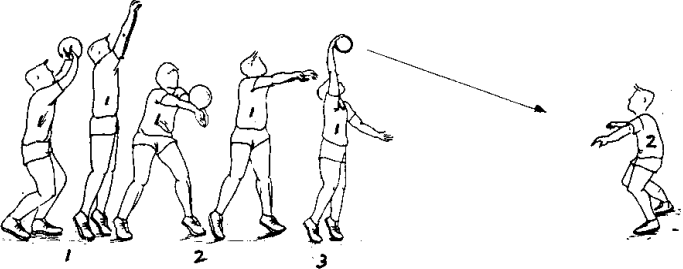
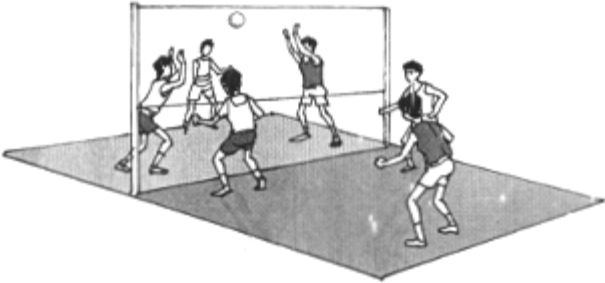
Permainan Bola Voli


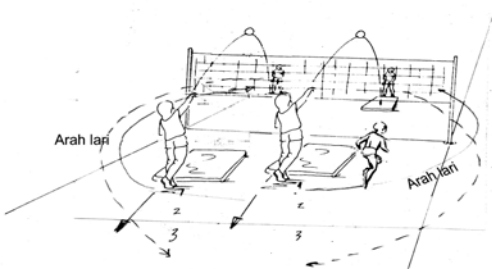
- Passing atas dan bawah
- Passing atas dan bawah dan smash
- Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

C. METODE PEMBELAJARAN

- Indusive (cakupan, ceramah)
- Demonstrasi
- Part and Whole (bagian dan keseluruhan)
- Resiprocal (timbang balik / tanya jawab)

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PEMANDU | WAKTU | KET |
|---|--|---|-----|
| <p>1. Pertemuan 1 (2 x 40 menit)</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan (hitam dan hijau)</p> <p>⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa</p> <p>⇒ Passing atas dan bawah secara berpasangan</p>  <p>⇒ Passing atas dan bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan</p>  <p>⇒ Bermain bola voli dengan modifikasi secara berkelompok</p>  <p>⇒ Penenangan, berkumpul, evaluasi proses pembelajaran, tugas, berbaris, berdoa, istirahat, selesai.</p> <p>2. Pertemuan 2 (2 x 40 menit)</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan (menembak tikus)</p> <p>⇒ Menjelaskan tujuan pembelajaran dan memotifasi</p> <p>⇒ Passing atas dan bawah secara berpasangan</p> <p>⇒ Passing atas, bawah dan smash secara berpasangan</p> | <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> | <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
|  <p>⇒ Bermain bola voli dengan modifikasi secara berkelompok</p> <p>⇒ Penenangan, berkumpul, evaluasi, berbaris, berdo'a, istirahat selesai</p> <p>3. Pertemuan 3 (2 x 40 menit)</p> <p>⇒ Berbaris, berdo'a, presensi, pemanasan (kelinci dan pohon)</p> <p>⇒ Menjelaskan tujuan pembelajaran dan memotifasi siswa</p> <p>⇒ Passing atas dan bawah secara berpasangan</p> <p>⇒ Passing atas, bawah dan smash secara berpasangan</p>  <p>⇒ Bermain bola voli dengan modifikasi secara berkelompok</p> <p>⇒ Penenangan, berkumpul evaluasi, berbaris, berdo'a, istirahat selesai.</p> | <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> | <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> | |
|---|--|---|--|

D. SUMBER BELAJAR

- Buku paket penjas dan buku referensi
- Bola
- Lapangan
- Net
- Peluit

E. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan passing atas, passing bawah dan smash

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

❖ Pengamatan Sikap (afeksi)

- Mainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi
- Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 sepak bola.

- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEHNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Sikap badan pada waktu melambungkan bola saat servis menghadap kedepan. | | | | |
| 2. Posisi tangan pada waktu memukul bola pada saat servis ditarik ke belakang | | | | |
| 3. Perkenaan bola pada waktu melakukan passing atas di atas dahi. | | | | |
| 4. Perkenaan bola pada waktu melakukan smash menghadap ke arah net. | | | | |
| 5. Posisi badan saat melakukan smash menghadap ke arah net. | | | | |
| 6. Perkenaan bola pada waktu melakukan smash telapak tangan di atas bola | | | | |
| 7. Posisi badan pada saat melakukan blok menghadap net | | | | |
| 8. Posisi tangan pada waktu melakukan blok tangan dari depan dada lurus ke atas | | | | |
| 9. Posisi mendarat dengan mengeper | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 36 (9 x 4) | | | | |

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|--|----------------|
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim untuk membangun serangan | |
| 2. Mentaati peraturan | |
| 3. Menghormati wasit | |
| 4. Sportifitas dalam bermain | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana posisi kaki dan tangan kamu saat melakukan passing atas. | | | | |
| 2. Dimana perkenaan bola yang benar pada tangan saat melakukan passing bawah | | | | |
| 3. Bagaimana posisi tangan yang benar saat melakukan smash | | | | |
| 4. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan blok. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16 (4 x 4) | | | | |

NILAI AKHIR BOLA VOLI = + +
=

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, Olah Raga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
- Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai teknik dasar kedalam permainan dan Olah Raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : Mempraktekkan tehnik dasar salah satu permainan dan olah raga bola besar dengan baik dan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- Indikator : - Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan tepat.
- Kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan 2 tangan dari atas depan kepala) dan lay up shoot dengan tepat.
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Alokasi Waktu : 2 x 40 x 3 (3 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan passing (dada, pantul dan dari atas kepala)
- Siswa dapat melakukan menggiring, shooting dan lay up shoot
- Siswa dapat bermain dengan baik dengan peraturan yang dimodifikasi

B. MATERI PEMBELAJARAN

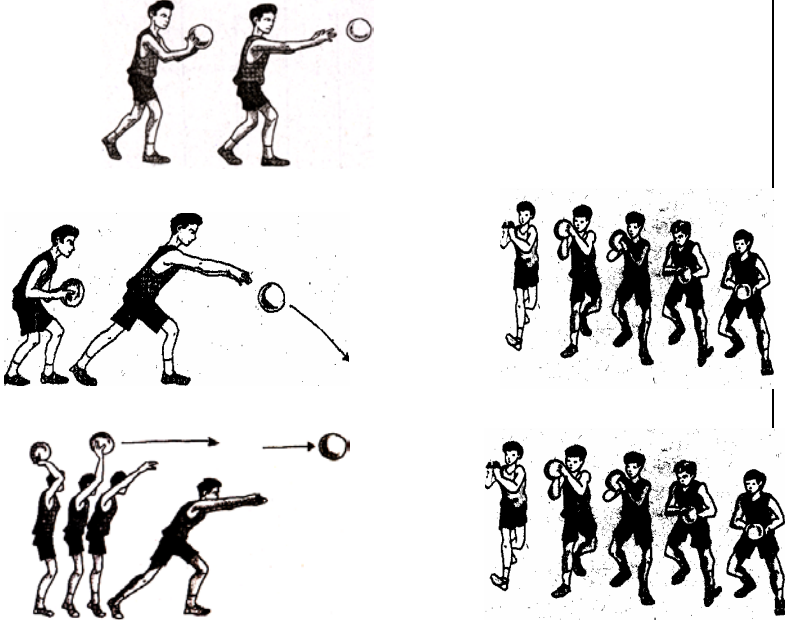
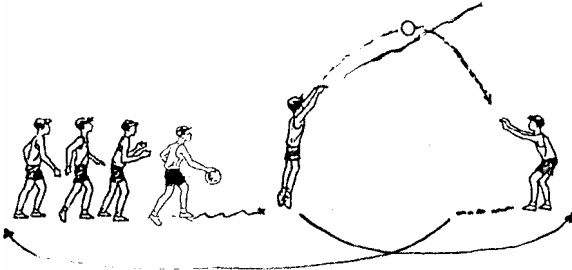
Permainan Bola Basket

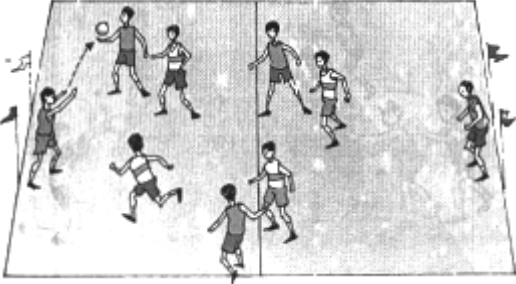
- Passing
- Menggiring
- Shooting
- Lay up shoot
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

C. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Inklusisive (cakupan)
- Bagian dan keseluruhan (part dan Whole)
- Resiprokal (timbang balik)

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PEMANDU | WAKTU | KET |
|---|--|---|-----|
| <p>1. Pertemuan 1 & 2</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, pemanasan.</p> <p>⇒ Menjelaskan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa</p> <p>⇒ Passing dada, pantul dan dari atas kepala secara berpasangan</p>  <p>⇒ Menggiring, shoting & lay up shoot secara individu</p>  <p>⇒ Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi secara kelompok</p> <p>⇒ Penenangan (berkumpul) evaluasi, tugas, berbaris, berdoa, selesai</p> | <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> | <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>2. Pertemuan 3</p> <p>⇒ Berbaris, berdo'a, presensi, pemanasan</p> <p>⇒ Menjelaskan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa</p> <p>⇒ Passing dari dada, pantul dan dari atas kepala secara berpasangan</p> <p>⇒ Menggiring, shooting dan lay up shoot secara bergantian</p>  <p>⇒ Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi secara kelompok</p> <p>⇒ Penenangan, berkumpul, evaluasi, tugas, berbaris berdoa, selesai.</p> | <p>Sugeng P</p> <p>Nanik Bhirawati</p> <p>Sugeng P</p> | <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> | |
|---|--|---|--|

D. SUMBER BELAJAR

- Buku paket penjas
- Buku referensi
- Bola
- Lapangan
- Ring
- Peluit

E. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan passing, menggiring, shooting dan lay up shoot

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

❖ Pengamatan Sikap (afeksi)

- Mainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi
- Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 peragakan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam bola basket.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai Kuis}$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEHNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET**

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Posisi awal tangan untuk melakukan passing, di depan dada dengan jari-jari diregangkan, siku ditekuk | | | | |
| 2. Posisi awal kaki depan, belakang badan tegak | | | | |
| 3. Gerakan lengan melakukan passing mendorong bola ke depanlurus, diikuti gerakan kaki salah satu ke depan | | | | |
| 4. Posisi awal lengan menggiring bola di tekuk dari siku | | | | |
| 5. Posisi awal kaki untuk menggiring bola depan belakang | | | | |
| 6. Gerakan lengan menggiring bola menekan bola ke bawah dimulai dari siku | | | | |
| 7. Posisi awal tangan untuk melakukan shooting disamping atas kepala, siku ditekuk | | | | |
| 8. Posisi awal kaki rapat kedua lutut direndahkan | | | | |
| 9. Gerakan lengan melakukan shooting mendorong bola ke depan atas diikuti gerakan tumit, lutut, pinggul naik | | | | |
| 10. Gerakan kaki melakukan lay up shoot melangkah 3 langkah, lompat | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 40 (10 x 4) | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|---|---------|
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim untuk membangun serangan | |
| 2. Mentaati peraturan | |
| 3. Menghormati wasit | |
| 4. Sportifitas dalam bermain | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana pada waktu melakukan passing yang benar | | | | |
| 2. Jelaskan secara urut gerakan kamu saat melakukan dribble bola | | | | |
| 3. Jelaskan urutan gerakan saat kamu melakukan shooting | | | | |
| 4. Bagaimana gerakan kaki dalam melakukan lay up shoot | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16 (4 x 4) | | | | |

NILAI AKHIR BOLA BASKET = + +

=

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** : IX (Sembilan)/Genap
- Standar Kompetensi** : 8.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 8.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.**)
- Indikator** : 1. Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari
- Alokasi Waktu** : 1 x (2 x 40 menit) 1 kali pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari

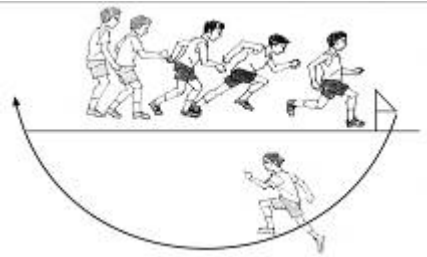
B. Materi Pembelajaran

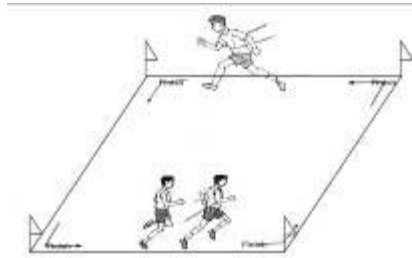
Lari

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprocal (Timbal balik)
3. Cakupan
4. Bagian dan keseluruhan

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|---|-----------|----------|-----|
| Pendahuluan - Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran | TEAM | 10 menit | |
| Inti  | Team | 60 menit | |
| | team | 10 menit | |



- Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari

Penutup

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

E. Sumber Belajar

1. Start Block
2. Lapangan

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

☉ Afektif

Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari

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

Menjawab secara lisan peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam lompat jauh gaya jongkok

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 LARI JARAK JAUH

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--------------------|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1. Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4 | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU LARI JARAK JAUH**

| No | PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|----|--------------------------------------|---------|
| 1 | Mentaati dan melaksanakan peraturan | |
| 2 | Menghormati guru | |
| 3 | Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh | |

**RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP
GERAK DALAM LARI JARAK JAUH**

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Demonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari ? | | | | |

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

1. NANI 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, Olah Raga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
- Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai teknik dasar kedalam permainan dan Olah Raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : Mempraktekkan tehnik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan.
- Indikator : - Sikap awalan, tolakan sikap badan di udara, mendarat
- Melakukan lompatan sesuai dengan teknik yang sudah dikuasai .
- Alokasi Waktu : 1 x 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan awalan, sikap badan di udara dan pendaratan
- Siswa dapat melakukan lompatan sesuai dengan teknik yang sudah dikuasai

B. MATERI PEMBELAJARAN

Lompat jauh gaya berjalan di udara

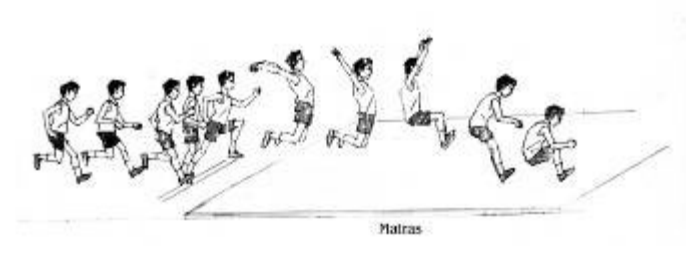
- Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Belajar tuntas
- Resiprokal (timbang balik)

C. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Inklusisive (cakupan)

- Bagian dan keseluruhan (part dan Whole)
- Resiprokal (timbang balik)

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PEMANDU | WAKTU | KET |
|--|---|---|-----|
| <p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan (10 menit) ⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran <p>LATIHAN INTI</p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center; font-size: small;">Matras</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Awalan, tolakan, sikap badan di udara, pendaratan <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai | <p>Team</p> <p>Team</p> <p>Team</p> | <p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> | |

D. SUMBER BELAJAR

- Ruang terbuka lapangan lompat jauh
- Buku teks
- Buku referensi

- Peluit

- Meteran

- Bendera

E. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

- ❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan teknik dasar awalan, posisi badan di udara dan pendaratan
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan

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

- ❖ Pengamatan Sikap (afeksi)

- Awalan sikap badan di udara dan pendaratan sesuai teori yang dimiliki

- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEHNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA**

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Sikap awalan tolakan | | | | |
| 2. Tolakan bertumpu dengan satu kaki | | | | |
| 3. Sikap tubuh saat di udara seperti orang berjalan | | | | |
| 4. Sikap tubuh saat mendarat dengan dua kaki mengeper | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16 | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|--|---------|
| 1. Keberanian melakukan lompatan | |
| 2. Kepercayaan diri dalam melakukan lompatan | |
| 3. Mentaati peraturan | |
| 4. Menunjukkan sikap yang sungguh dalam melakukan lompatan | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI
UDARA

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana cara melakukan awalan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara | | | | |
| 2. Bagaimana cara melakukan tolakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara | | | | |
| 3. Bagaimana sikap badan saat di udara | | | | |
| 4. Bagaimana sikap badan saat mendarat | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16 | | | | |

NILAI AKHIR LOMPAT JAUH GAYA JALAN = + +
=

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, Olah Raga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
- Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai teknik dasar kedalam permainan dan Olah Raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : Mempraktekkan tehnik dasar lempar lembing awalan langkah silang serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan.
- Indikator : - Memegang lembing, gerakan lari awalan, langkah silang sebelum melempar lembing, lentingan badan dan tangan saat melempar serta setiap akhir
- Melakukan lemparan mulai cara memegang lembing, awalan lari, langkah silang sebelum melempar, lentingan badan dan tangan saat melempar serta sikap akhir
- Alokasi Waktu : 1 x 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan awalan gerakan lari, langkah silang sebelum melempar, lentingan badan dan tangan saat melempar serta sikap akhir
- Siswa dapat melakukan lemparan dengan benar

B. MATERI PEMBELAJARAN


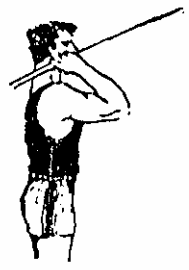

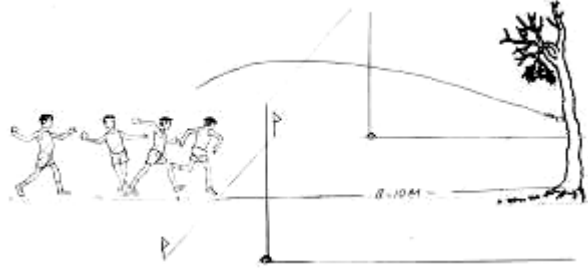
Lempar lembing

- Memegang lembing, gerakan lari awalan, langkah silang sebelum melempar lembing, lentingan badan dan tangan saat melempar serta sikap akhir.
- Melakukan lemparan mulai cara memegang lembing, awalan lari, langkah silang sebelum melempar, lentingan tangan dan badan saat melempar serta sikap akhir.

C. METODE PEMBELAJARAN

- Inklusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Belajar Tuntas
- Part and Whole
- Resiprokal (timbang balik)

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|---|-----------|----------|-----|
| <p>PENDAHULUAN</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan (10 menit)</p> <p>⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (20 menit)</p> | Team | 10 menit | |
| <p>LATIHAN INTI</p>   <p>⇒ Memegang, gerakan lari awalan, langkah silang sebelum melempar, lentingan badan dan tangan saat melempar serta sikap akhir</p> <hr/>  <hr/>  <p>⇒ Bermain lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi</p> | Sugeng P | 60 menit | |
| <p>PENUTUP</p> <p>⇒ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai</p> | Team | 10 menit | |

D. SUMBER BELAJAR

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks, Buku referensi
- Peluit
- Meteran
- Lembing

E. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan tes memegang, gerakan lari awalan, langkah silang sebelum melempar lentingan badan dan tangan saat melempar
- 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 lempar lembing dengan peraturan yang telah dimodifikasi, taati peraturan permainan, dan tunjukkan perilaku sportif
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 lempar lembing.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 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

RUBRIK PENILAIAN**UNJUK KERJA TEHNIK DASAR LEMPAR LEMBING**

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Cara memegang lembing | | | | |
| 2. Gerakan lari awalan | | | | |
| 3. Langkah silang sebelum melempar | | | | |
| 4. Lenting badan dan tangan saat melempar | | | | |
| 5. Sikap akhir sesudah melempar | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 20 | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LEMPAR LEMBING**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|---|---------|
| 1. Keberanian melakukan lemparan 2. Kepercayaan diri dalam melakukan lemparan 3. Mentaati peraturan 4. Menunjukkan sikap yang sungguh dalam melakukan lemparan | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK LEMPAR LEMBING**

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana cara memegang lembing yang benar ? | | | | |
| 2. Bagaiman agerak lari awalan dalam lempar lembing ? | | | | |
| 3. Bagaimana langkah silang sebelum melakukan lemparan ? | | | | |
| 4. Bagaimana sikap lentingan badan dan tangan saat melempar ? | | | | |
| 5. Bagaimana sikap akhir sesudah melempar | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 20 | | | | |

NILAI AKHIR LEMPAR LEMBING = + +
=

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, Olah Raga dan Kesehatan

Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)

Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai teknik dasar kedalam permainan dan Olah Raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan Tes kebugaran jasmani secara sederhana

Indikator : - Menyelesaikan lari jarak 1,6 km
- Mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik (kebugaran)
- Peningkatan kualitas jantung dan paru-paru

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

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan konsep kesegaran atau kebugaran jasmani dengan benar
- Siswa dapat menyebutkan komponen kebugaran jasmani dengan benar
- Siswa dapat melakukan bentuk latihan kesegaran jasmani secara sederhana : lari jarak 1,6 km

B. MATERI PEMBELAJARAN

Kemampuan kebugaran jasmani

C. METODE PEMBELAJARAN

- Inklusisive (cakupan)
- Belajar Tuntas
- Resiprokal (timbang balik)
- Komando

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|---|-----------|----------|-----|
| 1. Pertemuan 1 PENDAHULUAN ⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan ⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran | TEAM | 10 menit | |

| | | | |
|--|------|----------|--|
| <p>⇒ Penjelasan konsep kebugaran jasmani</p> <p>LATIHAN INTI</p> <p>⇒ Melakukan bentuk-bentuk tes kelenturan, tes kekuatan otot tangan, tes daya ledak start, test lari jarak 1,6 km</p> <p>PENUTUP</p> <p>⇒ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai (10 menit)</p> | TEAM | 60 menit | |
| <p>2. Pertemuan 2</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan</p> <p>⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>⇒ Penjelasan konsep kebugaran jasmani</p> <p>⇒ Penjelasan komponen kebugaran jasmani</p> <p>⇒ Melakukan pencocokan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)</p> <p>Pendinginan, berbaris, tugas,tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai</p> | Team | 10 menit | |
| | | 10 menit | |
| | | 20 menit | |
| | | 40 menit | |
| | | 10 menit | |

D. SUMBER BELAJAR

- Lapangan
- Buku teks, Buku referensi
- Stop Watch
- Peluit

E. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan tes kebugaran jasmani yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional
- 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)

- Melakukan aktivitas dan pengukuran kebugaran jasmani sesuai dengan aturan yang berlaku dan melakukan dengan sungguh-sungguh
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 komponen kebugaran jasmani.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

Tabel
Tingkat Kebugaran Jantung Paru Usia 10 – 18 tahun

| Tingkat kebugaran jasmani anak perempuan usia 10-18 tahun | | | | | |
|---|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Usia | Kurang sekali | Kurang | Cukup | Baik | Baik sekali |
| 10 | ≥ 13'13" | 13'12"- 11'55" | 11'54"- 10'28" | 10'27"- 09'10" | 09'09"- 07'55" |
| 11 | ≥ 13'18" | 13'17"- 11'47" | 11'46"- 10'11" | 10'10"- 08'16" | 08'15"- 07'14" |
| 12 | ≥ 12'54" | 12'53"- 12'27" | 11'26"- 10'06" | 10'05"- 08'35" | 08'34"- 07'20" |
| 13 | ≥ 12'44" | 12'43"- 11'23" | 11'22"- 09'49" | 09'48"- 08'28" | 08'27"- 07'08" |
| 14 | ≥ 12'11" | 12'10"- 10'59" | 10'58"- 09'32" | 09'31"- 08'12" | 08'11"- 07'01" |
| 15 | ≥ 12'49" | 12'48"- 11'21" | 11'20"- 09'46" | 09'45"- 08'24" | 08'23"- 06'59" |
| 16 | ≥ 12'33" | 12'32"- 11'09" | 11'08"- 09'42" | 09'41"- 08'29" | 08'28"- 06'55" |
| 17 | ≥ 12'31" | 12'30"- 11'00" | 10'59"- 09'46" | 09'41"- 08'21" | 08'20"- 06'52" |
| 18 | ≥ 12'38" | 12'37"- 11'28" | 11'27"- 09'37" | 09'36"- 08'23" | 08'22"- 06'48" |

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEHNIK DASAR KEBUGARAN JASMANI

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|------------------------------------|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Hasil waktu tempuh | | | | |
| 2. Tingkat kebugaran | | | | |
| 3. Tingkat Kebugaran jantung paru | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12 (3 x 4) | | | | |

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|--|---------|
| 1. Memberi semangat pada teman | |
| 2. Mentaati peraturan | |
| 3. Berlaku jujur | |
| 4. Kesungguhan dalam melakukan aktifitas | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK KEBUGARAN JASMANI

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Apakah manfaat tes kesegaran jasmani | | | | |
| 2. Sebutkan 4 komponen kebugaran jasmani | | | | |
| 3. Bagaimana sikap badan pada saat melakukan lari 1,6 km ? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12 (3 x 4) | | | | |

NILAI AKHIR KEBUGARAN JASMANI = + +
=

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.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP : SMP Negeri 1 GANDUSARI
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
- Standar Kompetensi : Mempraktekkan rangkaian gerak senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar : Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat serta nilai-nilai percaya diri dan disiplin
- Indikator : - Melakukan gerakan guling ke depan
- Melakukan gerakan guling kebelakang
- Melakukan gerakan meroda
- Alokasi Waktu : 2 x 2 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan aktivitas gerakan guling ke depan pada senam lantai dengan benar
- Siswa dapat melakukan aktivitas gerakan guling ke belakang pada senam lantai dengan cara benar
- Siswa dapat melakukan aktivitas gerakan meroda
- Siswa dapat melakukan gerakan sunan kangkang mulai dari gerakan ke depan, gerakan ke belakang dilanjutkan meroda

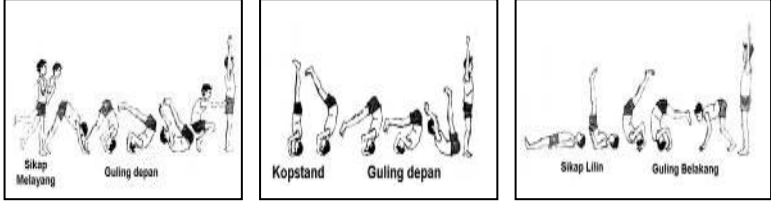
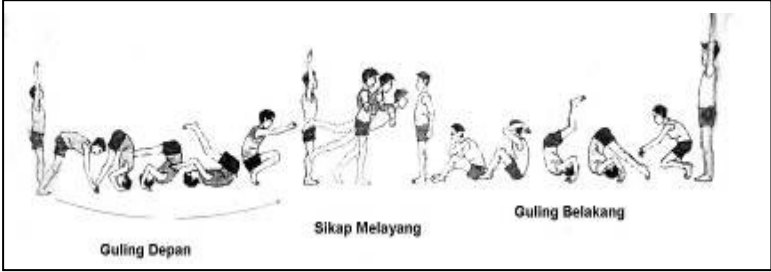

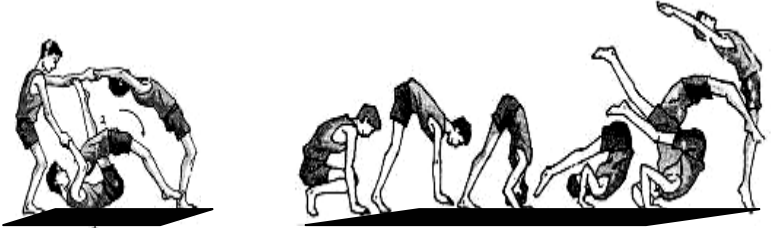
B. MATERI PEMBELAJARAN

- Aktivitas gerakan guling ke depan pada senam lantai
- Aktivitas gerakan guling ke belakang pada senam lantai
- Aktivitas meroda pada senam lantai
- Merangkaian gerajab guling ke depan, guling ke belakang dan meroda

C. METODE PEMBELAJARAN

- Inklusisive (cakupan)
- Komando
- Belajar Tuntas
- Resiprokal (timbang balik)

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|--|-----------|-------|-----|
| <p>1. Pertemuan 1</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, pemanasan (10 menit)</p> <p>⇒ Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>⇒ Melakukan aktivitas gerak guling depan</p>   <p>⇒ Melakukan aktivitas gerak meroda</p>  <p>⇒ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat</p> <p>2. Pertemuan 2</p> <p>⇒ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan</p> <p>⇒ Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p>  | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>⇒ Melakukan gerak rangka mulai dari guling depan dilanjutkan gulung belakang dilanjutkan meroda tanpa ada istirahat</p> <p>⇒ Pendinginan, berbaris, tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat</p> | | | |
|---|--|--|--|

E. SUMBER BELAJAR

- Tempat yang terlindung dari sinar matahari langsung, datar dan aman
- Matras atau alas yang lunak
- Buku teks
- Buku referensi

F. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan aktivitas guling depan, guling belakang dilanjutkan meroda
- 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)

- Melakukan aktivitas gerak guling depan, guling belakang dilanjutkan meroda dan melakukan dengan sungguh-sungguh.
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 guling depan, guling belakang dan meroda.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEHNIK DASAR SENAM LANTAI

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|-------------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PADA GERAKAN MERODA | | | | |
| 1. Meletakkan telapak tangan di atas matras | | | | |
| 2. Mengangkat kedua kaki secara bersamaan | | | | |
| 3. Memutar kaki di atas sehingga seperti baling-baling | | | | |
| 4. Posisi jatuhnya kaki di matras | | | | |
| PADA GERAKAN GULING DEPAN SIKAP BERDIRI | | | | |
| 1. Berdiri menghadap matras lengan ke atas pandangan kedepan | | | | |
| 2. Terletak kedua tangan di matras | | | | |
| 3. Masukkan kepala diantara kedua lengan sikut ditekuk | | | | |
| 4. Gulingkan kedepan hingga bagian badan tertekuk, punggung, pinggang menyentuh matras | | | | |
| PADA GERAKAN GULING LENTING | | | | |
| 1. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras | | | | |
| 2. Letakkan tengkuk di matras | | | | |
| 3. Lentingan ke dua kaki kedepan | | | | |
| 4. Sikap akhir jongkok | | | | |
| RANGKAIAN MERODA DAN GULING DEPAN | | | | |
| 1. Lakukan gerakan meroda 2 kali | | | | |
| 2. Lanjutkan dengan guling depan | | | | |
| RANGKAIAN GULING DEPAN DAN GULING LENTING | | | | |
| 1. Lakukan guling depan terlebih dahulu | | | | |
| 2. Lanjutkan dengan gerakan guling lenting | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 64 (16 x 4) | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIVITAS SENAM LANTAI**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|---|----------------|
| 1. Saling menolong dengan teman / pasangan 2. Memberi semangat pada teman / pasangan 3. Mentaati petunjuk pelaksanaan 4. Menunjukkan keyakinan 5. Kesanggupan dalam melakukan aktivitas | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 5 | |

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

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana sikap awal untuk melakukan aktivitas gerakan meroda | | | | |
| 2. Tunjukkan posisi kaki yang benar pada saat melakukan gerakan meroda | | | | |
| 3. Bagaimana posisi tangan, badan dan kaki pada saat akan melakukan guling depan | | | | |
| 4. Bagaimana sikap akhir guling depan | | | | |
| 5. Bagaimana sikap awal untuk melakukan aktivitas gerakan guling lenting | | | | |
| 6. Bagaimana sikap awalan, dan akhir rangkaian meroda dan guling depan | | | | |
| 7. Bagaimana sikap awalan dan akhir rangkaian guling depan dan guling lenting | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 28 (7 x 4) | | | | |

NILAI AKHIR SENAM LANTAI = RUBRIK 1 + RUBRIK 2 + RUBRIK 3

= + +

=

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.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : IX (Sembilan)/Genap
- Standar Kompetensi** : 10. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 10.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama disiplin, keberanian dan keselamatan
- Indikator** : Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan guling ke depan, guling lenting, dan guling belakang
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran :

- a. Peserta didik dapat melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki
- b. Peserta didik dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar
- c. Peserta didik dapat melakukan gerakan guling lenting dengan benar
- d. Peserta didik dapat melakukan gerakan guling belakang dengan benar


B. Materi Pembelajaran :

Senam Lantai V

C. Metode Pembelajaran ;

- a. Demonstrasi
- b. Cakupan
- c. Belajar tuntas
- d. Penugasan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

| LANGKAH | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|---|-----------|-------|-----|
| PENDAHULUAN - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran LATIHAN INTI | | | |
|  | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki - Melakukan gerakan guling depan - Melakukan gerakan guling lenting - Melakukan gerakan guling belakang <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, pemberian tugas, dan evaluasi proses pembelajaran dan diakhiri dengan berdo'a | | | |
|---|--|--|--|

E. Sumber Belajar

- lapangan/aula/gedung/tempat yang memadai
- matras atau alas yang lunak
- Buku teks
- buku referensi

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

● Pengamatan Sikap/Afektif

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

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 AKTIFITAS SENAM LANTAI

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|------------------------------------|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. gerakan bertumpu pada satu kaki | | | | |
| 2. gerakan guling depan | | | | |
| 3. gerakan guling lenting | | | | |
| 4. gerakan guling belakang | | | | |

| |
|--------------------------|
| JUMLAH |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIFITAS SENAM LANTAI**

| No | PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|----|--|------------|
| 1 | Kerjasama dengan teman/berpasangan | |
| 2 | Memberi motivasi pada teman | |
| 3 | Mentaati petunjuk pelaksanaan/disiplin | |
| 4 | Percaya diri | |
| 5 | Kesungguhan dalam melakukan aktivitas | |
| | JUMLAH | |
| | JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5 | |

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

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Tunjukkan sikap tangan yang benar saat melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki 2. Tunjukkan sikap akhir setelah melakukan gerakan guling depan 3. Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lenting | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 (3 x 4) | | | | |

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP : SMP Negeri 1 GANDUSARI
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
- Standar Kompetensi : Mempraktekkan rangkaian gerak senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar : Mempraktekkan tehnik dasar senam irama tanpa alat, gerak Mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai-nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.
- Indikator : - Mengayunkan dua lengan memutar ke arah depan, belakang, kanan, kiri dengan telapak tangan terbuka rapat.
- Alokasi Waktu : 2 x2x 40 menit (2 pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat mengayunkan dua lengan arah : depan, belakang, kiri, kanan
- Siswa dapat melangkah / mengayunkan kaki dua step, ke : depan, belakang, kiri, kanan
- Siswa dapat melakukan kombinasi ayunan lengan dan kaki dengan menggunakan iringan musik

B. MATERI PEMBELAJARAN

Senam irama

- Macam-macam gerakan lengan
- Macam-macam ayunan / langkah kaki dua step
- Melakukan kombinasi gerakan lengan dan langkah kaki dengan iringan musik berirama 4/4

C. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Diskusi
- Tanya jawab

- Drill
- Tugas

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| LANGKAH-LANGKAH | PELAKSANA | WAKTU | KET |
|---|-----------|-------|-----|
| <p>1. Pertemuan 1</p> <p>PENDAHULUAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Berkumpul (presensi, pengantar dan do'a) ⇒ Apersepsi dan latihan pemanasan (menari dengan ringan musik, gerak lengan dominan) <p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mempraktekkan macam-macam variasi ayunan lengan (ide siswa secara berkelompok) ⇒ Verifikasi dan seleksi gerakan-gerakan yang indah untuk dipilih sebagai bahan latihan bersama dengan iringan musik <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Latihan penenangan dan istirahat ⇒ Evaluasi kegiatan, doa dan penutup <p>2. Pertemuan 2</p> <p>PENDAHULUAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Berkumpul (presensi, pengantar dan doa) ⇒ Apersepsi dan latihan pemanasan (menari berpasangan dengan iringan musik, langkah kaki yang dominan) | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ mempraktekkan macam-macam variasi ayunan langkah kaki, dua step (ide dari siswa secara berkelompok) ⇒ Verifikasi dan seleksi gerakan-gerakan kaki yang layak / mudah untuk dipilih sebagai materi latihan bersama ⇒ Latihan mengkombinasikan gerakan lengan dan kaki dengan iringan musik <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Latihan penenangan dan istirahat ⇒ Evaluasi kegiatan dan doa penutup | | | |
|--|--|--|--|

E. SUMBER BELAJAR

- Buku pegangan guru / teks
- Cassette / audio
- Buku presensi
- Lembar pengamatan dan penilaian

F. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan latihan senam irama dengan mengayun 2 lengan dan kaki, dengan variasi yang telah diajarkan, menggunakan irama dan gerakan yang mudah
- 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)

- Lakukan latihan mengkombinasikan gerak mengayun lengan dan langkah kaki dengan variasi yang harmonis dan padukan gerakan kalian dengan iringan musik
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) 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 latihan senam irama.
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEHNIK SENAM IRAMA**

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Cara dan model ayunan lengan ke depan / belakang | | | | |
| 2. Cara dan model ayunan lengan ke kanan / ke kiri | | | | |
| 3. Cara dan bentuk langkah kaki 2 step kedepan – belakang | | | | |
| 4. Cara dan bentuk langkah kaki 2 step ke kanan – kiri | | | | |
| 5. Kombinasi gerakan yang mudah dan harmonis antara lengan dan langkah kaki | | | | |
| 6. Peragaan gerak kombinasi dengan iringan musik | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 24 (6 x 4) | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIVITAS SENAM IRAMA**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|---|---------|
| 1. Variasi gerak ayunan lengan dilakukan dengan kompak / seragam dengan sesama teman kelompok | |
| 2. Variasi gerak langkah kaki dilakukan dengan kompak / seragam dengan sesama teman kelompok | |
| 3. kombinasi gerakan dapat dipergunakan dengan kompak, harmonis dan indah serta padu dengan masuk pengiring | |
| 4. Menciptakan kreasi kombinasi gerak yang mudah | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

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

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | KUALITAS GERAKAN | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Beri 2 contoh dengan gesekan mengayun lengan dalam senam irama | | | | |
| 2. Tunjukkanlah 2 step langkah kaki : - Ke depan – ke belakang - Ke kanan – ke kiri | | | | |
| 3. Coba tampilkan gesekan kombinasi yang indah, harmonis dan kreatif latihan senam irama secara kelompok | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12 (3 x 4) | | | | |

NILAI AKHIR SENAM LANTAI = + +

=

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.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP Negeri 1 GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IX (sembilan) / II (dua)
Standar Kompetensi : Budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar : - Melakukan identifikasi bahaya sex bebas
- Menolak budaya sex bebas
Indikator : - Melakukan identifikasi bahaya sex bebas dan menolaknya
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 kali pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Bahaya sex bebas
- Menolak budaya sex bebas

B. MATERI PEMBELAJARAN

Kesehatan :

- Identifikasi bahaya sex bebas
- Menolak budaya sex bebas

C. METODE PEMBELAJARAN

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

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pertemuan 1

- ⇒ Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan (10 menit)
- ⇒ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (10 menit)
- ⇒ Melakukan identifikasi bahaya sex bebas dan menolak sex bebas
- ⇒ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat, selesai (10 menit)

E. SUMBER BELAJAR

- Buku referensi
- Buku lain yang relevan

F. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

❖ Pengamatan Sikap (afeksi)

- Lakukan identifikasi bahaya sex bebas dan menolak budaya sex bebas
- Ket : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai : } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 60$$

- Kuis / Embedded Test (kognisi)

- Jawab secara lisan bahaya yang mungkin dihadapi dalam sex bebas, serta bagaimana cara menghadapinya
- Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4

$$\text{Nilai : } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai observasi} + \text{Nilai Kuis}$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP PERILAKU HIDUP SEHAT**

| ASPEK YANG DINILAI | KUALITAS GERAKAN | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Sebutkan 3 jenis penyakit menular seksual | | | | |
| 2. Bergaul secara positif baik dengan teman sebaya maupun dengan lawan jenis | | | | |
| 3. Mentaati norma-norma yang berlaku baik norma agama maupun norma yang berlaku di masyarakat | | | | |
| 4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam kehidupan sehari-hari | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16 (4 x 4) | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP PERILAKU HIDUP SEHAT**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|--|---------|
| 1. Bersikap santun dan hormat kepada yang lebih tua | |
| 2. Bergaul secara positif baik dengan teman sebaya maupun dengan lawan jenis | |

| | |
|---|--|
| 3. Mentaati norma-norma yang berlaku baik norma agama maupun norma yang berlaku di masyarakat | |
| 4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam kehidupan sehari-hari | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 | |

Gandusari, JANUARI 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

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

2. SUGENG PURWANTO, SPd
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : IX/Genap
- Standar Kompetensi** : 13. Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan dialam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : 13.1 Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan di alam bebas dan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan pengambilan keputusan dalam kelompok
- Indikator** :
1. Mempraktikkan prinsip prinsip keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai
 2. Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan prinsip prinsip keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai
2. Siswa dapat Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai

B. Materi Pembelajaran

Penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Resiprocal (Timbal balik)
3. Penugasan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Siswa kumpul di tempat bebas dekat pembina, berdo'a, presensi, pemanasan bermain

bebas dipimpin guru dengan unsur (religius, fisik, sosial)

- a.1. berlari mengambil daun jatuh 5 lembar, kembali ke tempatnya

berlari dengan pincang 10 – 20 meter

berpasangan dengan gendongan

Pelajaran Inti : 1. Dikumpulkan : pemberitahuan penjelajahan dialam bebas

(ceramah/timbal balik)

2. Gerak perumpamaan : Perintah dari guru

a. siswa dikelompokkan

b. setiap kelompok mengambil 10 benda mati disekitar lapangan

(bervariasi)

E. Sumber Belajar

1. buku
2. pengalaman pribadi
3. media massa, elektronik
4. area lapangan

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

- Pengadaan peralatan
- Membuat catatan

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

● Pengamatan Sikap/Afektif

- kerjasama kelompok
- menaati peraturan

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

- tes menceritakan rencana penjelajahan
- tes menjelaskan peralatan yang diperlukan

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 PENDIDIKAN LUAR KELAS**

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Melakukan tindakan, mengadakan peralatan penjelajahan 2. Mempersiapkan perlengkapan yang akan dibawa dalam kegiatan penjelajahan | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2 X 4 = 8 | | | | |

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU PENDIDIKAN LUAR KELAS**

| No | PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|----|--------------------------|---------|
| 1 | Kerjasama dalam kelompok | |
| 2 | Menaati aturan kelompok | |
| | JUMLAH | |
| | JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2 | |

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP PENDIDIKAN LUAR KELAS**

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Menceritakan rencana penjelajahan 2. Menjelaskan peralatan yang diperlukan | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2 x 4 = 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.

