

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan ) /1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1 Mempraktikkan kombinasi 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**)
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan kombinasi tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 2. Melakukan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki 3. Bermain dengan peraturan yang telah dimotifikasi untuk memupuk rasa kerja sama dan toleransi

**Alokasi Waktu** : 4 x 40 Menit ( 2 x pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola dengan menggunakan kaki :
  - Bagian dalam dengan benar
  - Bagian luar dengan benar
  - Telapak kaki dengan benar
- b. Siswa dapat bermain sepak bola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

### B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak bola III

1. Tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
2. Kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki
3. Bermain dengan peraturan yang telah dimotifikasi untuk memupuk rasa kerja sama dan toleransi

### C. Metode Pembelajaran

- Inclusive
- Demonstrasi
- Part and hole ( bagian dan keseluruhan )
- Reciprocal ( timbal balik )

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Pertemuan 1 dan 2

Pendahuluan (15 menit)

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Inti ( 55 menit)

- Praktek kombinasi tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
- Praktek kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki

Penutup (10 menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai

#### 2. Pertemuan 3 dan 4

### **Pendahuluan (15 menit)**

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi secara kelompok
- Penutup (10 menit)
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai

### **E. Sumber Belajar**

- Ruang terbuka
- Gawang
- Bola
- Tiang bendera
- Stopwatch
- Pluit

### **F. Penilaian**

#### 1. Teknik Penilaian

##### ☉ Tes Psikomotor

- Praktekkan teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
- Praktekkan kombinasi teknik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki

Keterangan :

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

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

##### ☉ Afektif

- Mainkan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi, taat pada peraturan, kerjasama dengan satu tim dan tunjukkan perilaku sportif

Keterangan :

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta ujian menunjukkan perilaku yang diharapkan setiap perilaku di cek 1 mendapat nilai 1

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

##### ☉ Kognitif

- 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 sampai 4

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

Nilai akhir yang diperoleh :

**Nilai hasil kerja + Nilai Observasi + Nilai Kuis**

**RUBRIK PENILAIAN  
KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara melakukan kombinasi tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 2. Cara melakukan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki 3. Sportifitas bermain dengan peraturan yang telah dimotifikasi untuk				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerjasama dengan teman satu tim 2. Berani menembus pertahanan lawan 3. Mentaati peraturan 4. Menghormati wasit 5. Menunjukkan sikap yang sungguh-sungguh	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara melakukan kombinasi tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 2. Jelaskan cara melakukan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki 3. Jelaskan secara sederhana peraturan permainan sepak bola				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>				

Gandusari, Juli 2010

GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP/MTs</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII ( Delapan ) / 1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: Mempraktikan teknik dasar <b>salah satu</b> permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
<b>Indikator</b>	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan kombinasi teknik dasar pasing atas dan pasing bawah dalam permainan bola voli</li><li>2. Melakukan kombinasi teknik dasar pasing atas, pasing bawah dan smash tanpa awalan</li><li>3. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ol>
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

## A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan pasing atas, pasing bawah, dan servis dalam permainan bola voli
- b. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar pasing atas, pasing bawah dan smash tanpa awalan
- c. Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## B. Materi Pembelajaran

Permainan bola voli III

- Pasing atas, pasing bawah, servis dan smash
- Kombinasi teknik dasar pasing atas, pasing bawah dan smash tanpa awalan
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## C. Metode Pembelajaran

- *Inclusive* (cakupan)
- Demonstrasi
- Belajar tuntas
- *Reciprocal* (timbang-balik)

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 dan 2
  - Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan (15 menit)
  - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
  - Praktek pasing atas, bawah, servis, dan smash secara berpasangan dan kelompok (55menit)
  - Praktek kombinasi teknik dasar pasing atas, pasing bawah dan smash tanpa awalan
  - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa , istirahat dan selesi (10 menit)
2. Pertemuan 3 dan 4
  - Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan (15 menit)
  - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
  - Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (55 menit)
  - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa ,istirahat dan selesi (10 menit)

### E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Net
- Tiang
- Buku teks
- Buku referensi

### D. Penilaian

#### 1. Teknik penilaian:

##### a. Tes kinerja :

Lakukan teknik dasar servis, passing atas dan passing bawah dan smash

- Praktekkan kombinasi teknik dasar passing atas, passing bawah dan smash tanpa awalan

Keterangan:

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

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

##### b. Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (  $\checkmark$  ) 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 voli

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 kinerja + nilai observasi + nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Sumbu gerakan pasing bawah, kedua tangan merapat menyangga bola di atas dengan siku tidak ditekuk  2. Pasing atas mengangkat bola dengan jari – jari ke atas dan lurus  3. Servis dari bawah bola di pukul dari bawah keatas dengan ayunan lengan lurus siku tidak ditekuk  4. Servis dari atas dengan gerakan bola di lambung ke atas dan di pukul dengan tangan boleh terbuka atau dengan menggenggam  5. Servis dari atas boleh dilakukan dengan atau sambil melompat				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

**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. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
5. Menunjukkan sportifitas yang tinggi dalam permainan	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan sikap kedua tangan pada waktu melakukan pasing bawah 2. Jelaskan sikap kedua tangan pada waktu melakukan pasing atas 3. Jelaskan posisi badan saat melakukan servis bawah / atas 4. Jelaskan sikap badan pada waktu melakukan smash 5. Jelaskan secara sederhana peraturan permainan bola voli				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

Gandusari, Juli 2010

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

GURU MATA PELAJARAN

**Drs.SUROYO, MPd**

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 196004021988031008

NIP. 195802171986031015



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP Negeri I Gandusari
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan) / 1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: Menerapkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama
<b>Indikator</b>	: <ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan teknik memegang raket</li><li>- Melakukan pukulan servis forehand dan backhand</li><li>- Melakukan teknik pukulan bola forehand dan backhand</li></ul>
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

## A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik memegang raket
- b. Siswa dapat melakukan pukulan servis forehand dan backhand
- c. Siswa dapat melakukan teknik pukulan bola forehand dan backhand

## B. Materi Pembelajaran :

Bulu Tangkis III

- Memegang raket forehand dan backhand
- Pukulan servis bola forehand dan backhand
- Pukulan bola forehand dan backhand

## C. Metode Pembelajaran :

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

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pertemuan 1 dan 2

- Pendahuluan (15 menit)
  - Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan
  - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
  - Melakukan teknik memegang raket
  - Melakukan servis forehand dan backhand
  - Melakukan pukulan bola forehand dan backhand
- Penutup (10 menit)
  - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat

## 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 pegang raket, sikap kaki dan ayunan tangan

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

#### ● Afektif

- Melakukan pengamatan sikap cara memegang raket, sikap kaki dan ayunan tangan

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

#### ● Kognitif

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

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

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

### RUBRIK PENILAIAN KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Sikap awal servis forehand dan backhand 2. Sikap kaki servis forehand dan backhand 3. Sikap tangan servis forehand dan backhand 4. Koordinasi tangan dan kaki					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20					

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bersemangat 2. Gerakan bersungguh – sungguh 3. Aktif latihan 4. Berpakaian OR lengkap dan rapi	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara memegang raket forehand dan backhand ? 2. Bagaimana cara servis forehand ? 3. Bagaimana cara servis backhand ? 4. Bagaimana cara pukulan forehand ? 5. Bagaimana cara pukulan backhand ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VIII (Delapan) / 1 (satu)

**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : 1. Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik serta nilai disiplin, bersemangat, sportifitas percayadiri dan keyakinan

**Indikator** :

1. Melakukan teknik dasar start jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya')
2. Melakukan teknik dasar start, lari, dan finish
3. Melakukan lombalari jarak pendek 60 meter dengan peraturan yang dimodifikasi

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

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar start jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya')
- b. Siswa dapat melakukan teknik dasar start, lari, dan finish
- c. Siswa dapat melakukan lombalari jarak pendek 60 meter dengan peraturan yang dimodifikasi

### B. Materi Pembelajaran

Lari jarak pendek 60 m I

- Start jongkok dengan aba – aba
- Kombinasi start lari, dan finish
- Lomba lari 60 m dengan peraturan yang sudah dimodifikasi

### C. Metode Pembelajaran

- a. Observasi
- b. Demonstrasi
- c. Part and whole

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- a. Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c. Melakukan teknik dasar start jongkok
- d. Melakukan kombinasi teknik dasar start, lari, dan finish
- e. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai

### E. Sumber Belajar

1. Buku teks
2. Buku referensi
3. Lapangan
4. Start block

## F. Penilaian

### a. Tes Keterampilan

Lakukan teknik dasar start jongkok, lari, dan memasuki finish jarak 50 m

Rentang nilai antara 1 s/d 4

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

### b. Tes sikap

Lakukan lari 60 m mulai start sampai finish dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Taati peraturan serta nilai disiplin dan sportifitas

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

### c. Tes Kognitif

Jawab secara tertulis pertanyaan mengenai :

Bagaimana gerak kaki dan pendaratan telapak kaki, ayunan lengan dan posisi badan pada lari 60 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 60 METER

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Pada aba – aba siap berat badan dibawa ke depan berat badan bertumpu di tangan dan kaki punggung agak lebih tinggi dari bahu.				
2. Pada aba – aba ya' tolakan kaki sekuat mungkin gerakan tangan agak dibengkokkan pada sikunya, badan condong ke depan				
3. Langkah dan gerakan kaki selebar dan secepat mungkin dan pendaratan selalu di ujung telapak kaki badan condong sekitar 60 <sup>o</sup>				
4. Memasuki finish				
5. Waktu yang dicapai pelari				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM LARI JARAK 60 METER**

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

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LARI JARAK 60 METER**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap pelari pada aba – aba siap ?				
2. Bagaimana gerakan lengan setelah pelari lepas dari start ?				
3. Bagaimana sikap pelari pada saat memasuki garis Finish ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VIII (Delapan) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : 1. Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik serta nilai disiplin, bersemangat, sportifitas percaya diri dan keyakinan

**Indikator** :

1. Melakukan posisi awal menolak peluru
2. Melakukan posisi menolak dan gerak memutar
3. Melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

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

## A. Tujuan Pembelajaran

- d. Siswa dapat melakukan posisi awal menolak peluru
- e. Siswa dapat melakukan posisi menolak dan gerak memutar
- f. Siswa dapat melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

## B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru gaya menyamping III

- Posisi / sikap awal menolak peluru
- Posisi awal dan menolak peluru dan gerak lanjutan
- Tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

## C. Metode Pembelajaran

- a. Observasi
- b. Demonstrasi
- c. Part and whole

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- a. Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c. Melakukan posisi awal menolak peluru
- d. Melakukan posisi menolak dan gerak lanjutan
- e. Melakukan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi
- f. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai

## E. Sumber Belajar

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

## F. Penilaian

### a. Tes Keterampilan

Lakukan posisi awal, tolakan, dan gerak lanjutan pada tolak peluru

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 gaya menyamping 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 =

$$\text{Nilai tes keterampilan} + \text{nilai tes sikap} + \text{nilai tes kognitif}$$

## RUBRIK PENILAIAN KINERJA LARI TOLAK PELURU

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi awal berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan memegang peluru bahu kiri menghadap ke arah lemparan. Bagi yang menolak dengan tangan kanan, berat badan tertuju pada kaki kanan, tangan kiri rileks di depan dada				
2. Kaki kiri di langkahkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat keatas. Sebagian kaki kanan bergeser ke depan. Bersamaan dengan kaki kiri menyentuh tanah. Pinggang diputar ke depan kemudian peluru ditolakkan ke depan atas dengan sudut tolakan 45 <sup>0</sup> . Peluru lepas setelah tangan yang menolak lurus				
3. Sikap akhir dengan menggeser kaki yang belakang kedepan				
4. Jarak tolakan yang dicapai				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				



**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM TOLAK PELURU**

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

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM TOLAK PELURU**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara memegang peluru ? 2. Bagaimana sikap awal menolak peluru ? 3. Bagaimana gerak akhir setelah menolak peluru ?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan ) / 1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 2.1. Mempraktikkan latihan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu 2. Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan daya tahan otot ( lengan, dada, dan bahu )
- Siswa dapat melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi

### B. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani III

- Latihan kekuatan daya tahan otot ( lengan, dada, dan bahu )
- Latihan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi

### C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprocal
- Pemberian tugas

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan (15')
- Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran (5')
- Melakukan latihan kekuatan daya tahan otot ( lengan, dada, dan bahu )
- Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi
- 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

b. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
KINERJA KEBUGARAN JASMANI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara melakukan latihan kekuatan daya tahan otot ( lengan, dada, dan bahu ) 2. Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**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	
<b>JUMLAH</b>		
Jumlah skor maksimal : 4		

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan daya tahan otot ( lengan, dada, dan bahu ) 2. Jelaskan secara singkat cara melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan )/1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	:3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	:3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan sesara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 2. Melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan sesara berpasangan atau kelompok
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit

## A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan sesara berpasangan atau kelompok
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan sesara berpasangan atau kelompok

## B. Materi Pembelajaran

Senam Lantai II

1. Teknik dasar meroda dengan bantuan
2. Teknik dasar meroda tanpa bantuan

## C. Metode Pembelajaran

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

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan

- Berbaris, berdo'a, presesi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran
- Melakukan Teknik dasar meroda dengan bantuan
- Melakukan Teknik dasar meroda tanpa bantuan
- Pendinginan, duduk santai, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai

## E. Sumber Belajar

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

## F. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

#### ☉ Tes Psikomotor

Lakukan teknik dasar meroda dengan bantuan

Lakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan

#### Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

#### ☉ Afektif

Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dengan teknik yang benar

Melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan dengan teknik yang benar

#### 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 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 KINERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Teknik dasar meroda dengan bantuan				
2. Teknik dasar meroda tanpa bantuan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 ( 2 X 4 )				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU AKTIVITAS SENAM LANTAI**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Keberanian dalam melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan	
2	Keberanian dalam melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan ? 2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan )/1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau sampai dengan gerakan mengayundan memutar keberbagai arah serta nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips) sesara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 2. Melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan sesara berpasangan atau kelompok
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit

## A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan secara berpasangan atau kelompok

## B. Materi Pembelajaran

Senam Irama dengan alat ( tongkat ) I

1. Teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips)
2. Teknik dasar dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan

## C. Metode Pembelajaran

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

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan

- Berbaris, berdo'a, prelesi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran
- Melakukan Teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips)
- Melakukan Teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan
- Pendinginan, duduk santai, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai

## E. Sumber Belajar

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



**F. Penilaian**

2. Teknik Penilaian

● Tes Psikomotor

Lakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips)  
 Lakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

● Afektif

- Melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips) dengan teknik yang benar
- Melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan dengan teknik yang benar

Keterangan :

Memberi tanda cek (✓) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampkan 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  
 KINERJA TEKNIK DASAR SENAM IRAMA DENGAN ALAT**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips)				
2. Teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 ( 2 X 4 )</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU AKTIVITAS SENAM IRAMA DENGAN ALAT**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Keberanian dalam melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips)	
2	Keberanian dalam melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler grips, revers grip, mixed grips) ?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SMP</b>	: SMP NEGERI I GANDUSARI
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan)/1 (satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana
<b>Indikator</b>	: 1. Mengetahui beberapa peralatan perkemahan 2. Menyiapkan kebutuhan perkemahan
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran :

- Peserta didik dapat Mengetahui beberapa peralatan perkemahan
- Peserta didik dapat Menyiapkan kebutuhan perkemahan

### B. Materi Pembelajaran :

Keterampilan dasar berkemah

### C. Metode Pembelajaran ;

- Observasi
- Demonstrasi
- Belajar tuntas
- Penugasan

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi
- Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Peserta didik diberikan tugas menyiapkan kebutuhan perkemahan
- Peserta didik dikumpulkan, duduk santai, evaluasi, berdo'a, selesai

### E. Sumber Belajar

- lapangan/aula/gedung/tempat yang memadai
- Tenda, pasak, tongkat, tali
- Buku teks
- peluit, stop watch

### F. Penilaian

#### 1. Teknik Penilaian

##### ☉ Tes Psikomotor

- Lakukan persiapan alat-alat yang dibutuhkan untuk mendirikan tenda

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
  - Lakukan cara memasang tenda dengan cara yang tepat dan benar

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 mengenai konsep mengidentifikasi tempat dan cara memasang tenda

Keterangan :

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

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

### RUBRIK PENILAIAN KINERJA AKTIFITAS PERKEMAHAN

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara mempersiapkan tenda 2. Cara mempersiapkan / menggulung tali 3. Cara mengepak pasak dan tongkat				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU AKTIFITAS PERKEMAHAN**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Kerjasama dengan teman/berpasangan dalam kelompok	
2	Memberi motivasi pada teman	
3	Mentaati petunjuk pelaksanaan/disiplin	
4	Minat/kesungguhan dalam mendirikan tenda secara kelompok	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP DALAM PERKEMAHAN**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda ?  2. Sebutkan peralatan apa saja yang dibutuhkan dalam perkemahan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII (delapan )/1 (satu)  
**Standar Kompetensi** : 7. Menerapkan budaya hidup sehat  
**Kompetensi Dasar** : 7.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat

**Indikator** :  
7.1.1 Mengidentifikasi jenis penyakit menular  
7.1.2 Mengidentifikasi penyebab penyakit  
7.1.3 Mengidentifikasi gejala penyakit

**Alokasi Waktu** : 1 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan identifikasi jenis penyakit menular
- b. Siswa dapat melakukan identifikasi penyebab penyakit
- c. Siswa dapat melakukan identifikasi gejala penyakit

### B. Materi Pembelajaran

Kesehatan

### C. Metode Pembelajaran

- Inclusive
- Timbal balik

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berdo'a, presentasi
- Menjelaskan jenis penyakit menular
- Menjelaskan penyebab penyakit
- Menjelaskan gejala penyakit

### E. Sumber Belajar

- Buku referensi
- Buku Teks ( M. Roji, E. Kosasih )

### F. Penilaian

#### 1. Tehnik Penilaian

- ☉ Tes Psikomotor
  - Menjelaskan jenis – jenis penyakit menular

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

- ☉ Tes Afektif
  - Menjelaskan jenis – jenis penyakit menular

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 pertanyaan mengenai kesehatan

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 MEMAHAMI KESEHATAN

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Menjelaskan jenis – jenis penyakit menular 2. Menjelaskan penyebab penyakit 3. Menjelaskan gejala penyakit				
<b>JUMLAH</b>				
Skor maksimal 12				

### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM MEMAHAMI KESEHATAN

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Perhatian siswa terhadap guru saat menerima materi pelajaran 2. Kesungguhan siswa dalam memperhatikan instruksi guru sehubungan dengan anjuran mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi 3. Ketaatan siswa untuk memenuhi anjuran guru agar memperhatikan rentang waktu antara mengkonsumsi makanan dan melakukan aktivitas	
Jumlah skor Maksimal	3

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP KESEHATAN**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Sebutkan jenis – jenis penyakit menular ? 2. Sebutkan penyebab penyakit ? 3. Sebutkan gejala penyakit ?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL</b>				

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH

**Drs.SUROYO, MPd**

NIP. 196004021988031008

Gandusari, Juli 2010  
GURU MATA PELAJARAN

**SUGENG PURWANTO,SPd**

NIP. 195802171986031015