

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	: 8 x 40 menit (4 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

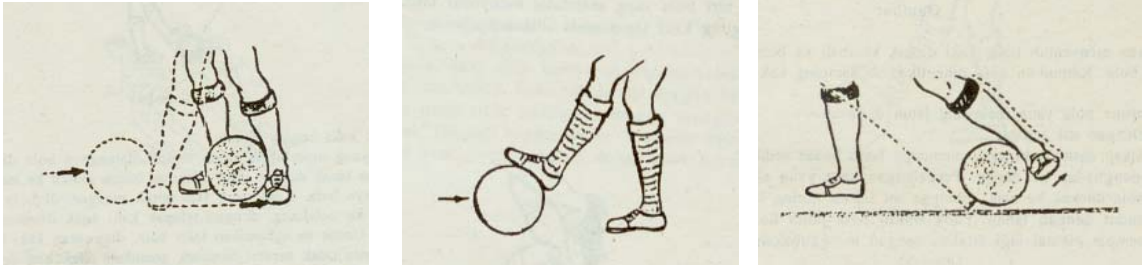
Sepak Bola VI

C. Metode Pembelajaran

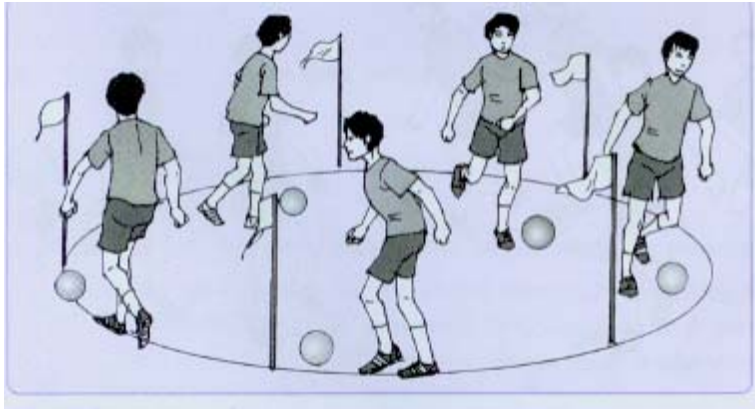
1. Demonstrasi
2. Resiprocal (timbang balik)
3. Ceramah Instruksi)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pemanasan 10 menit
 - Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan (bermain)
 - Pemberian motivasi & menjelaskan tujuan pembelajaran
 - Pengenalan berbagai peralatan yang dipakai dalam permainan Sepak Bola
2. Inti Pertemuan 1



- Latihan melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki



- Latihan melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki
 - Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
3. Penutup
- Pendinginan,berbaris, evaluasi pembelajaran, berdoa, istirahat selesai (10 meni

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, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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 passing atas dan bawah pada permainan bola voli dengan tepat 2. Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar smash tanpa awalan dengan tepat 3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 8 x 40 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tehnik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola voli dengan baik.
2. Siswa dapat melakukan tehnik dasar smash tanpa awalan dengan baik
3. Siswa dapat Bermain permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

G. Materi Pembelajaran

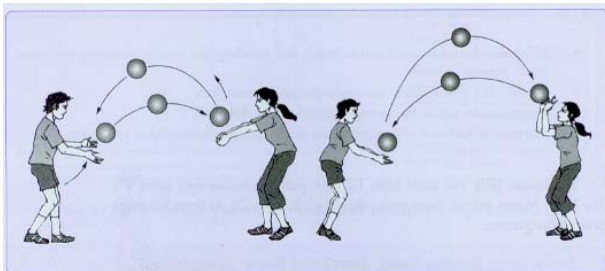
Bola Voli VI

C. Metode Pembelajaran

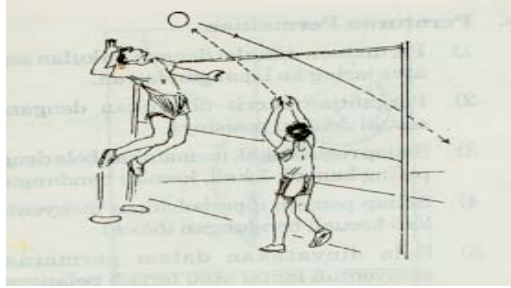
1. Demonstrasi
2. Resiprocal (timbang balik)
3. Ceramah Instruksi)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

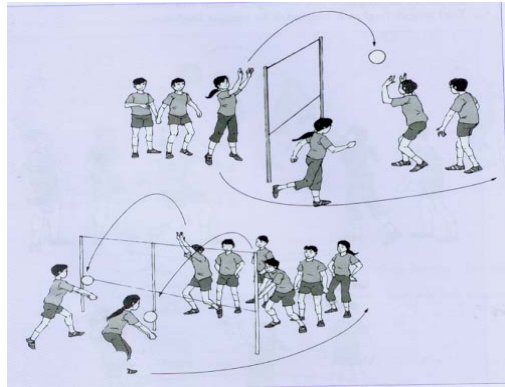
1. Pemanasan
 - Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan (bermain) 10 menit
 - Pemberian motivasi & menjelaskan tujuan pembelajaran
 - Pengenalan berbagai peralatan yang dipakai dalam permainan bola voli
2. Inti Pertemuan 1



- Latihan tehnik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola voli



- Latihan teknik dasar smash tanpa awalan



- Latihan Bermain permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

3. Penutup

- Pendinginan,berbaris, evaluasi pembelajaran, berdoa, istirahat selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR BOLA VOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Kemampuan teknik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola volly 2. Kemampuan teknik dasar smash tanpa awalan 3. Kemampuan Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 44				

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

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

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 BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik passing atas dan bawah pada permainan bola volly ? 2. Bagaimana teknik smash tanpa awalan ? 3. Jelaskan secara singkat peraturan permainan bola voli ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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

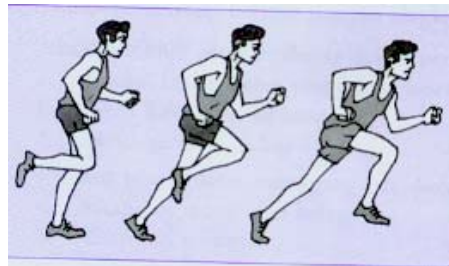
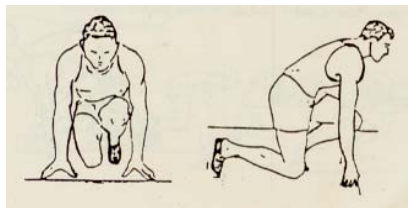
Lari

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran



- Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai

E. Sumber Belajar

1. Start Block
2. Lapangan

F. Penilaian

1. Teknik 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 / menampirkan 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, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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. Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik
2. Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik

B. Materi Pembelajaran

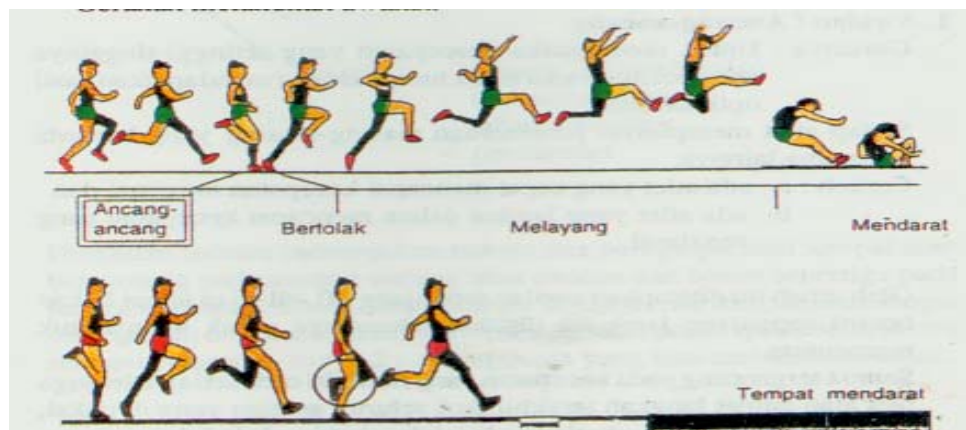
Lompat

C. Metode Pembelajaran

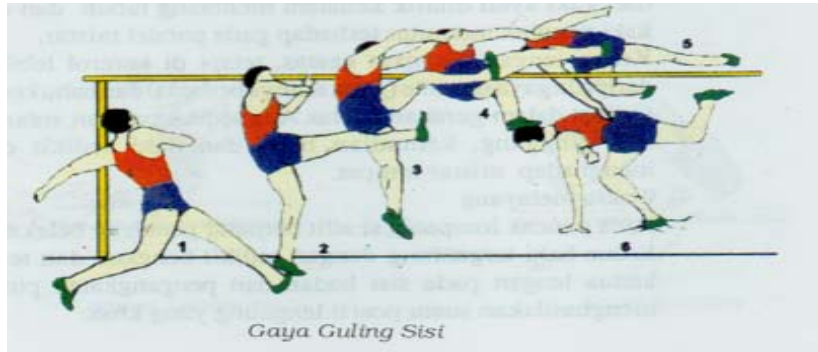
1. Demontrasi
2. Resiprocal (Timbal balik)
3. Cakupan
4. Bagian dan keseluruhan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran



- Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik



- Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat selesai

E. Sumber Belajar

1. Sekop
2. Perata pasir
3. Bak pasir
4. Matras

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik

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 lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik

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
KINERJA TEKNIK LOMPAT**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik 2. Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LOMPAT**

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

**RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP
GERAK DALAM LOMPAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar lompat jauh dengan tepat dan power yang baik ? 2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik ?				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

Gandusari Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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. Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik

B. Materi Pembelajaran

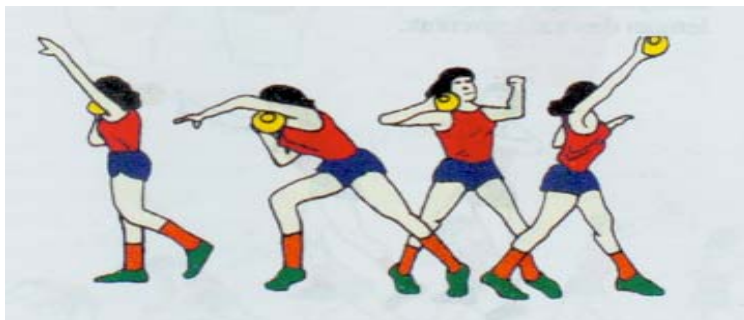
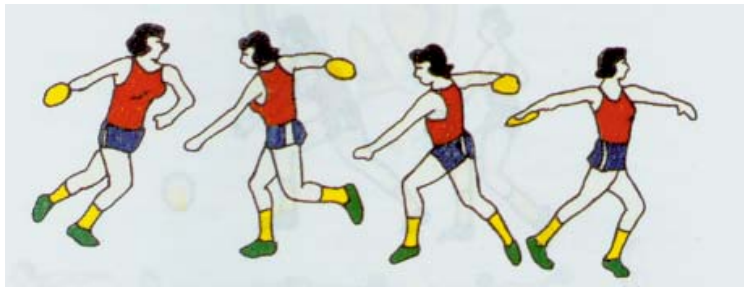
Lempar / Tolak

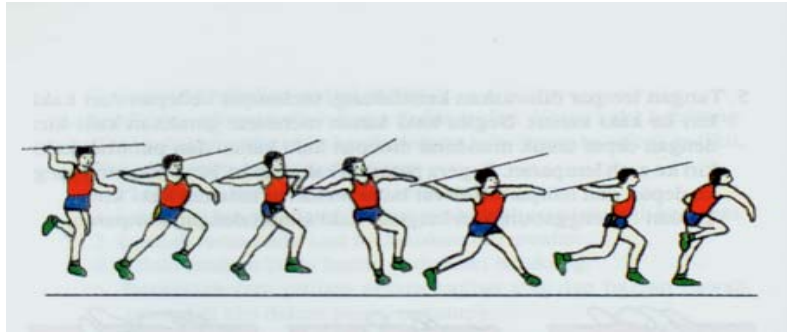
C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran





- Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat selesai

E. Sumber Belajar

1. Lembing
2. Lapangan

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

☉ Afektif

Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik

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 LEMPAR / TOLAK**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LEMPAR / TOLAK**

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

**RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP
GERAK DALAM LEMPAR LEMBING AWALAN LANGKAH SILANG**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik ?				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX (Tujuh) / Genap
Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana
Kompetensi Dasar : 9.1. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana
Indikator :
1. Melakukan tes kelenturan
2. Melakukan tes kekuatan otot tangan
3. Melakukan tes daya ledak otot
4. Melakukan tes lari jarak 2,4 Km
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tes kelenturan
2. Siswa dapat melakukan tes kekuatan otot tangan
3. Siswa dapat melakukan tes daya ledak otot
4. Siswa dapat melakukan tes lari jarak 2,4 Km

B. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani VI

C. Metode Pembelajaran

- a. Demonstrasi
- b. Resiprocal
- c. Pemberian tugas

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan (15')
2. Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran (5')

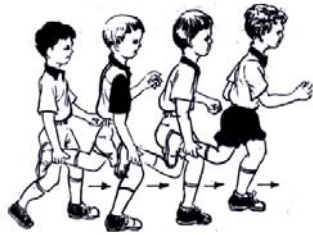


3. Melakukan tes kelenturan



4. Melakukan tes kekuatan otot tangan

5. Melakukan tes daya ledak otot



6. Melakukan tes lari jarak 2,4 Km

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

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

Teknik Penilaian

- Tes Kinerja
- Tes Pengamatan Sikap
- Kuis

Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA KEBUGARAN JASMANI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan tes kelenturan				
2. Lakukan tes kekuatan otot tangan				
3. Lakukan tes daya ledak otot				
4. Lakukan tes lari jarak 2,4 Km				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

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

1

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan tes kelenturan ? 2. Bagaimana cara melakukan tes kekuatan otot tangan ? 3. Bagaimana cara melakukan tes daya ledak otot ? 4. Bagaimana cara melakukan tes lari jarak 2,4 Km ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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 :

- Peserta didik dapat melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki
- Peserta didik dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar
- Peserta didik dapat melakukan gerakan guling lenting dengan benar
- Peserta didik dapat melakukan gerakan guling belakang dengan benar

B. Materi Pembelajaran :

Senam Lantai V

C. Metode Pembelajaran ;

- Demonstrasi
- Cakupan
- Belajar tuntas
- Penugasan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki
- Melakukan gerakan guling depan
- Melakukan gerakan guling lenting
- Melakukan gerakan guling belakang
- Pendinginan, pemberian tugas, dan evaluasi proses pembelajaran dan diakhiri dengan berdoa

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

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX (Sembilan)/Genap
Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 11.1 Mempraktikkan rangkaian gerak berirama tanpa alat dan dengan alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika

Indikator :

1. Melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan)
2. Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan)
2. Siswa dapat melakukan gerak rangkai mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik

B. Materi Pembelajaran

Senam Irama tanpa dan dengan alat IV

C. Metode Pembelajaran

- inklusif
- demonstrasi
- resiprocal

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- berbaris, do'a, presensi, apersepsi, pemanasan
- memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- mendemonstrasikan rangkaian gerakan senam irama tanpa dan dengan alat
- siswa mempraktikkan secara berkelompok
- koreksi gerakan untuk perbaikan
- siswa mempraktikkan ulang
- pelaksanaan penilaian
- pendinginan, berdo'a , selesai

E. Sumber Belajar

- ruang senam
- sound sistem
- buku teks/referensi
- pelui

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

- lakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan)
- lakukan rangkaian mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik

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

- kesungguhan
- kepatuhan terhadap aturan

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

- Pemahaman gerak rangkai ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan)
- Pemahaman rangkaian mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik

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 RITMIK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan rangkaian ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan) 2. Gerakan rangkaian mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM AKTIFITAS RITMIK**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Bekerjasama dengan teman satu kelompok	
2	Tertib dalam melakukan praktik	
3	Mentaati gerak yang dipraktikkan	
4	Menghormati guru	
5	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melaksanakan aktifitas	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP DALAM AKTIFITAS RITMIK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan rangkaian ayunan 1 lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (Biasa, rapat, dan keseimbangan) ? 2. Bagaimana gerakan rangkaian mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

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 terpimpin guru dengan unsur (religius, fisik, sosial)

- a.l. 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. Teknik 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, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX (sembilan)/Genap
Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar : 13.1 Melakukan identifikasi bahaya sex bebas
Indikator :

1. Memahami Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS)
2. Memahami Penyebab penyakit kelamin
3. Memahami gejala penyakit kelamin

Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS)
2. Siswa dapat memahami Penyebab penyakit kelamin
3. Siswa dapat memahami gejala penyakit kelamin

B. Materi Pembelajaran

Kesehatan VII

C. Metode Pembelajaran

- Inclusive
- Timbal balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berdo'a, presentasi
- Menjelaskan Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS)
- Menjelaskan Penyebab penyakit kelamin
- Menjelaskan gejala penyakit kelamin

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

- ☉ Tes Psikomotor
 - Menjelaskan Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS)

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4
 NILAI = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$

☉ Tes Afektif

- Menjelaskan Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS)

Keterangan :

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

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

☉ Kognitif

- Jawab secara lisan pertanyaan mengenai kesehatan

Keterangan :

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

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

**RUBRIK PENILAIAN
 UNJUK KERJA DALAM KESEHATAN**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Menjelaskan Jenis penyakit kelamin (Gonorhoea, Syphilis, dan AIDS) 2. Menjelaskan Penyebab penyakit kelamin 3. Menjelaskan gejala penyakit kelamin				
JUMLAH				
Skor maksimal : 4				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM 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 DALAM KESEHATAN**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan Jenis – jenis penyakit kelamin ? 2. Sebutkan Penyebab penyakit kelamin ? 3. Sebutkan gejala penyakit kelamin ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd
NIP. 19710101 199512 2 006

