

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX (Sembilan)/ Gasal
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktikkan berbagai tehnik dasar ke dalam permainan dan olahraga , serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 1.1 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 dan koordinasi yang baik 2. Melakukan Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik 3. Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi
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 V

C. Metode Pembelajaran

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

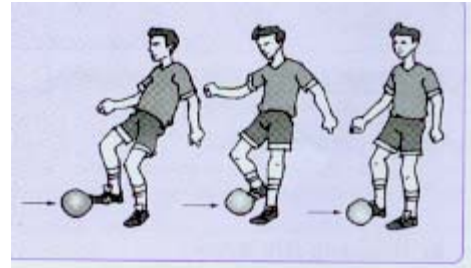
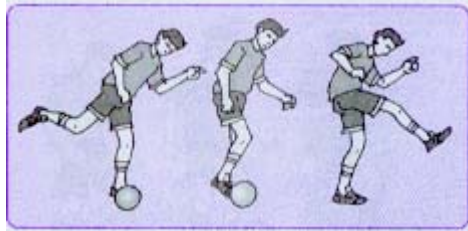
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pemanasan (10 menit)

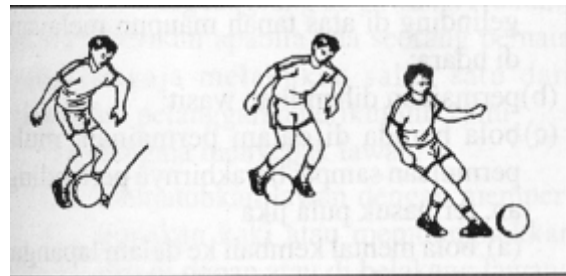
- Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan (bermain kucing mencari makan)

```
      x  x  x
     x      x
    x      K  x
     x      x
      x  x  x
```

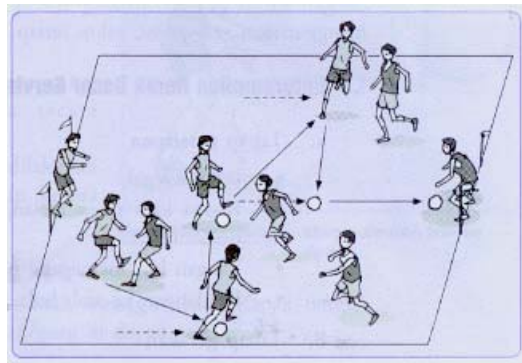
- Pemberian motivasi & menjelaskan tujuan pembelajaran
 - Pengenalan berbagai peralatan yang dipakai dalam permainan Sepak Bola
2. Inti Pertemuan 1 (55 menit)
- Latihan melakukan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki



- Latihan melakukan tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki



- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi



3. Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA 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				

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

**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		
Σ 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. Bagaimana cara Bermain Permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi				
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)/Gasal
- Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai tehnik dasar ke dalam permainan dan olahraga , serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar : 1.1 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 teknik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola voli dengan koordinasi yang baik
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
- Alokasi Waktu : 8 x 40 menit (4 x pertemuan)
- A. Tujuan Pembelajaran
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola volly dengan baik.
 2. Siswa dapat melakukan teknik dasar smash tanpa awalan dengan baik
 3. Siswa dapat Bermain permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- B. Materi Pembelajaran
Bola Voli V
- C. Metode Pembelajaran
1. Demonstrasi
 2. Resiprocal (timbal balik)
 3. Ceramah Instruksi)

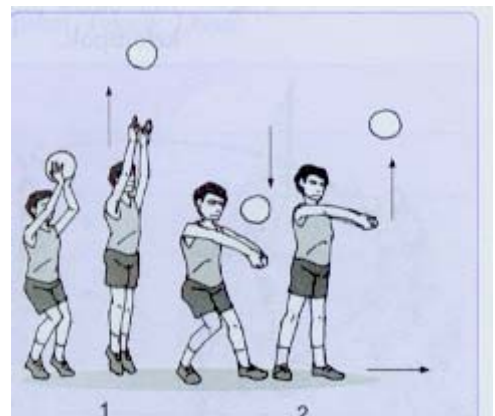
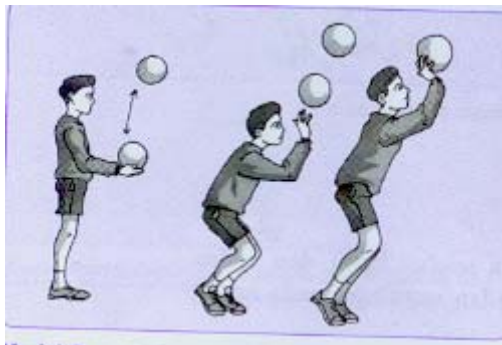
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pemanasan (10 menit)

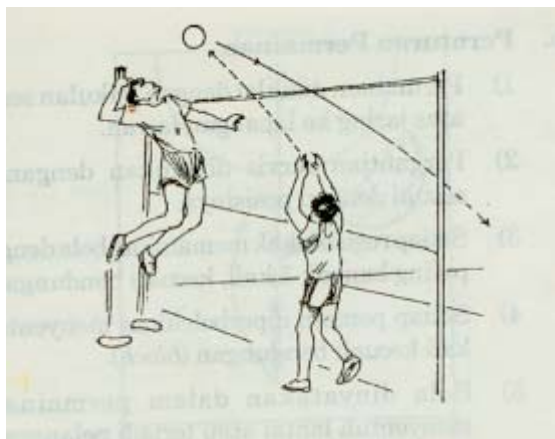
- Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan (bermain)
- Pemberian motivasi & menjelaskan tujuan pembelajaran
- Pengenalan berbagai peralatan yang dipakai dalam permainan bola voli

2. Inti Pertemuan 1

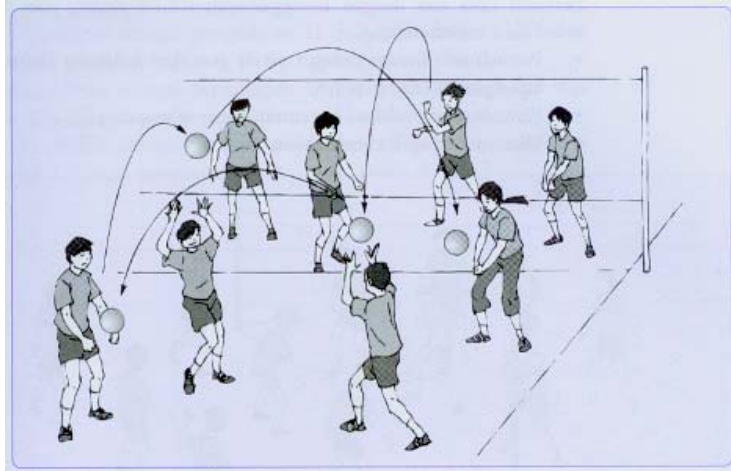
- Latihan teknik dasar passing atas dan bawah pada permainan bola volly



- Latihan teknik dasar smash tanpa awalan



- Latihan Bermain permainan bola volly dengan peraturan yang dimodifikasi



4. Penutup

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

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA 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		
∑ 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)/Gasal
Standar Kompetensi : 7.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 7.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.**)

Indikator :

1. Kombinasi teknik dasar start, lari, dan finish
2. Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan ang dimodifikasi

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar start, lari, dan finish
2. Siswa dapat Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan ang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Lari jarak Jauh I

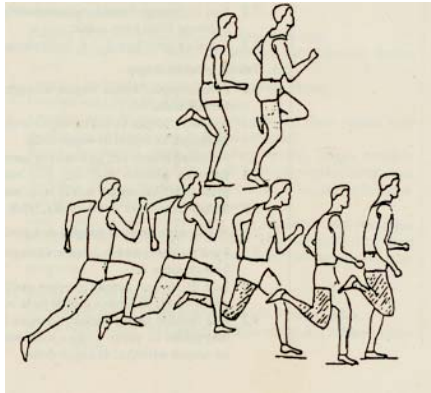
C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (10 menit)

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



Latihan inti (60 menit)

- Melakukan teknik dasar start, lari, dan finish
- Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

1. Start Block
2. Lapangan

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

Melakukan teknik dasar start, lari, dan finish

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

Jumlah skor maksimal

☉ Afektif

Melakukan Lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan :

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

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

☉ Kognitif

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. Melakukan Kombinasi teknik dasar start, lari, dan finish 2. Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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. Bagaimana cara melakukan teknik dasar start, lari, dan finish ?				
2. Jelaskan secara singkat peraturan dalam lari jarak jauh ?				

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)/Gasal
Standar Kompetensi : 7.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 7.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.**)

Indikator :

1. Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat
2. Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan ang dimodifikasi

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan awalan, tolakan, dan mendarat
2. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan ang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh gaya melenting I

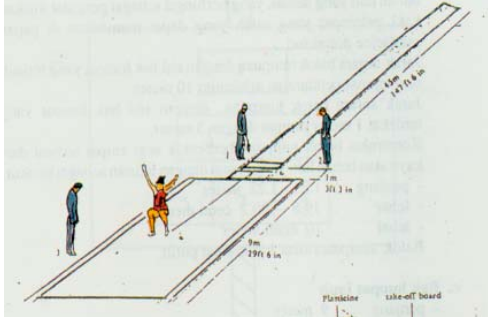
C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

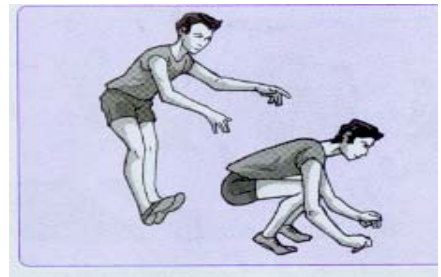
Pembukaan (10 menit)

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



Latihan inti (60 menit)

- Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat
- Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan ang dimodifikasi



Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

1. Sekop
2. Perata pasir
2. Bak pasir

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

☉ Afektif

Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan ang dimodifikasi

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 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 JAUH GAYA MELENTING

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat 2. Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan ang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU LOMPAT JAUH GAYA MELENTING**

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 JAUH GAYA MELENTING**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan awalan, tolakan, dan mendarat ?				
2. Jelaskan secara singkat peraturan dalam lompat jauh ?				

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)/Gasal
Standar Kompetensi : 7.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 7.3 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 awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat
2. Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan ang dimodifikasi

1.

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat
2. Siswa dapat melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan ang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Lompat Tinggi gaya straddle I

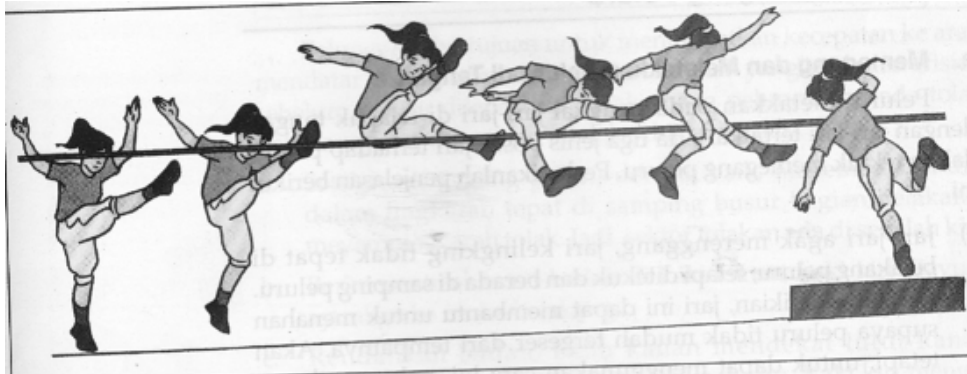
C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (10 menit)

- Disiapkan, berdoa, presensi dan pemanasan
 - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Latihan Inti (60 menit)
- Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat
 - Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan ang dimodifikasi



Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

1. Matras
2. Buku referensi

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

Jumlah skor maksimal

☉ Afektif

Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan ang dimodifikasi

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 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 LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat				
2. Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan ang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE

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 TINGGI GAYA STRADDLE

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar, dan mendarat ? 2. Jelaskan secara singkat peraturan dalam lompat Tinggi ?				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA ELAJARAN

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)/Gasal
Standar Kompetensi : 7.Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 7.3 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 memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok.
2. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan ang dimodifikasi

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan
2. Siswa dapat melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan ang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru gaya membelakang II

C. Metode Pembelajaran

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

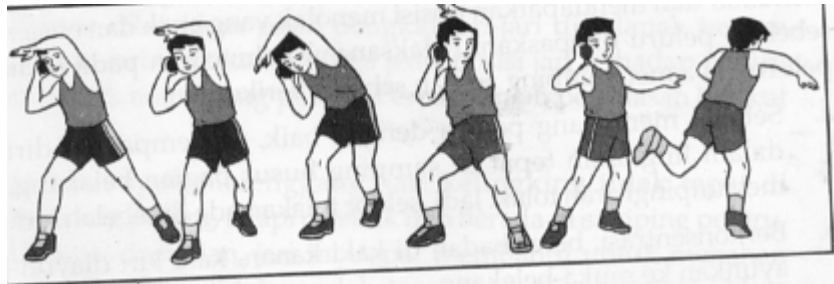
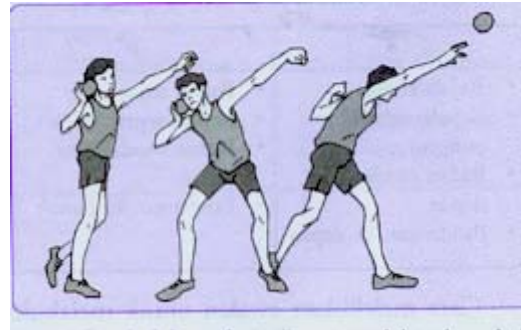
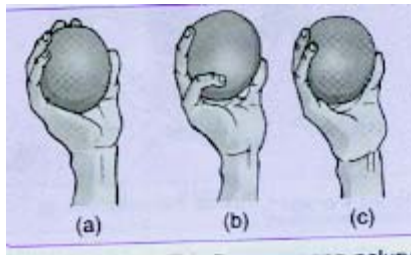
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (10menit)

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

Latihan inti (60 menit)

- Melakukan teknik dasar memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan



- Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan ang dimodifikasi

Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

1. Peluru
2. Lapangan

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

Melakukan teknik dasar memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

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

● Afektif

Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan :

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

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

● Kognitif

Menjawab secara lisan peragaan 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 TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan teknik dasar memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan 2. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan ang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG

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

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP
GERAK DALAM TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar memegang dan meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak, dan gerak ikutan ? 2. Jelaskan secara singkat peraturan dalam tolak peluru ?				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli.2010
GURU MATA ELAJARAN

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) / Gasal
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dngan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator :

1. Melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepak bola)
2. Melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian bawah menegunakan alat (bangku senam)
3. Melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek)

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepak bola)
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian bawah menegunakan alat (bangku senam)
3. Siswa dapat melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek)

B. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani V

C. Metode Pembelajaran

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

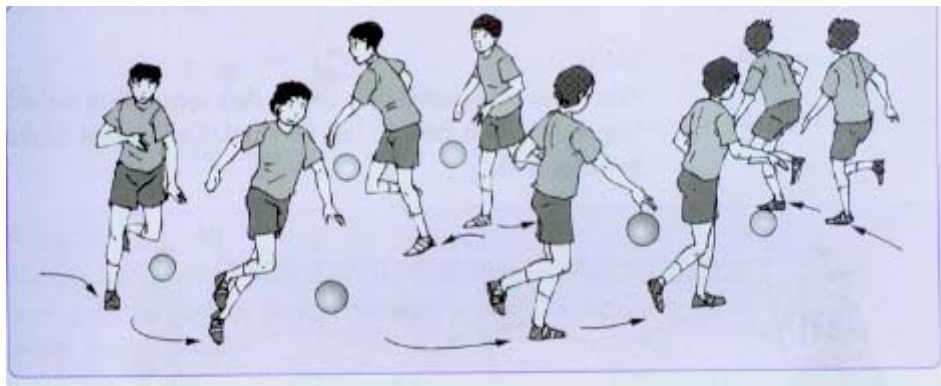
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (15 menit)

1. Berbaris, berdo' a, presensi, apersepsi dan pemanasan

Latihan Inti (55 menit)

1. Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
2. Melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepak bola)



3. Melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian bawah menggunakan alat (bangku senam)



4. Melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek)

Penutup (10 menit)

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

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

Teknik Penilaian

- Tes Kinerja
- Tes Pengamatan Sikap
- Kuis

Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
KINERJA KEBUGARAN JASMANI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepak bola)				
2. Lakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian bawah menggunakan alat (bangku senam)				
3. Lakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek)				
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		

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepak bola) ?				
2. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan daya tahan badan bagian bawah menggunakan alat (bangku senam) ?				
3. Bagaimana cara melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek) ?				
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)/Gasal
Standar Kompetensi	:	3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keberanian dan keselamatan
Kompetensi Dasar	:	3.1. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama disiplin, keberanian dan keselamatan
Indikator	:	1. Melakukan gerak rangkai keseimbangan dengan satu kaki, dengan pinggul, dengan dua tangan 2. Melakukan guling depan dari posisi gerakan senam keseimbangan 3. Melakukan gerakan meroda
Alokasi Waktu	:	2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran :

- a. Siswa dapat melakukan gerakan keseimbangan bertumpu dengan satu kaki
- b. Siswa dapat melakukan gerakan keseimbangan dengan pinggul
- c. Siswa dapat melakukan gerakan keseimbangan dengan dua tangan
- d. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar
- e. Siswa dapat melakukan gerakan meroda dengan baik dan benar
- f. Siswa dapat melakukan rangkaian dengan memilih salah satu gerakan keseimbangan dilanjutkan guling depan dan yang terakhir melakukan gerakan meroda.

B. Materi Pembelajaran :

Senam Lantai IV

C. Metode Pembelajaran ;

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Latihan Inti (55 menit)

- Melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada satu kaki



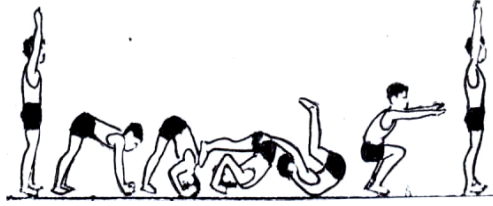
- Melakukan gerakan meroda



- Melakukan gerakan guling depan



- Melakukan gerak rangkaian



Penutup (10 menit)

- Pendinginan, pemberian tugas, dan evaluasi proses pembelajaran dan diakhiri dengan berdoa' 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 meroda 3. gerakan guling depan 4. gerak rangkaian				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIFITAS SENAM LANTAI**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Kerjasama dengan teman/berpasangan	
2	Memberi motifasi 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 meroda 3. Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan gerakan guling ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 (3 x 4)				

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)

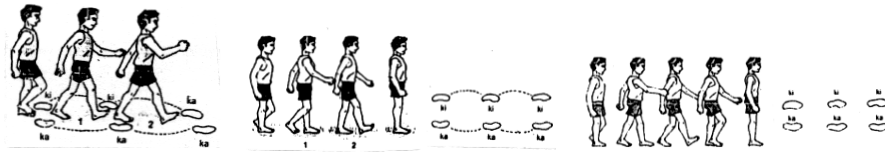
SMP	:	SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IX (Sembilan)/Gasal
Standar Kompetensi	:	4. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	:	Mempraktikkan rangkaian aktifitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika
Indikator	:	1. melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke depan belakang dengan koordinasi yang baik 1. melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke samping kiri kanan dengan koordinasi yang baik
Alokasi Waktu	:	2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

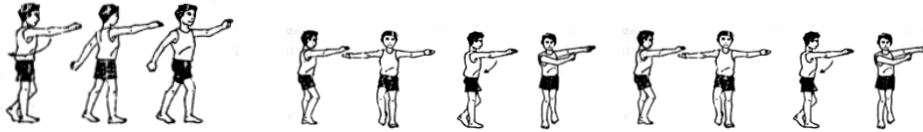
- a. siswa dapat melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki kebelakang dengan koordinasi yang baik
- b. siswa dapat melakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke samping kiri kanan dengan koordinasi yang baik

B. Materi Pembelajaran

Aktifitas Ritmik



- gerak rangkaian ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke depan belakang



- gerak rangkaian ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke samping kiri kanan

C. Metode Pembelajaran

- inklusif
- demonstrasi
- reciprocal

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (10 menit)

- berbaris, do' a, presensi, apersepsi, pemanasan
- memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Latihan Inti (55 menit)

- mendemonstrasikan rangkaian gerakan aktifitas ritmik
- siswa mempraktikkan secara berkelompok
- koreksi gerakan untuk perbaikan
- siswa mempraktikkan ulang
- pelaksanaan penilaian

Penutup (10 menit)

- pendinginan, berdo' a , selesai

E. Sumber Belajar

- ruang senam
- sound sistem
- buku teks/referensi

- peluit

F. Penilaian

2. Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

- lakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke depan belakang dengan koordinasi yang baik
- lakukan gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke samping kiri kanan 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 gerak langkah kaki ke depan belakang dengan koordinasi yang baik
- Pemahaman gerak rangkai ayunan 1 lengan dan gerak langkah kaki ke samping kiri kanan 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
<ol style="list-style-type: none">1. Gerakan 1 lengan ke depan dan belakang2. Gerakan 1 lengan dengan rangkaian kaki ke depan dan belakang3. Gerakan kaki kedepan dan belakang4. Gerakan kaki ke samping kanan dan kiri5. Penyesuaian gerak dan irama				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20 (5 x 4)				

**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 lengan dan kaki pada saat melakukan gerakan kedepan dan belakang 2. Bagaimana gerakan lengan dan kaki pada saat melakukan gerakan ke samping kanan dan kiri 3. Bagaimana hitungan yang benar pada saat melakukan rangkaian gerakan				
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/Gasal
Standar Kompetensi	:	Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan dialam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	:	Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan
Indikator	:	1. Memahami persiapan rencana penjelajahan 2. Mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan 3. Mencatat persiapan penjelajahan
Alokasi Waktu	:	2 x 40 menit (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. siswa memahami persiapan rencana penjelajahan
- b. siswa dapat mempersiapkan peralatan yang diperlukan
- c. siswa dapat mencatat persiapan penjelajahan

B. Materi Pembelajaran

Pendidikan Luar Kelas V

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pembukaan (15 menit)

- Siswa kumpul di tempat bebas dekat pembina, berdoa, presensi, pemanasan
- bermain bebas dipimpin guru dengan unsur (religius, fisik, sosial)
- 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. mencatat / membuat catatan peralatan yang di bawa				
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: $2 \times 4 = 8$				

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)/Gasal
Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar : 13.1 Menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari

Indikator :

1. Memahami bahaya merokok, miras, dan narkoba

Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mengetahui bahaya merokok, miras, dan narkoba

B. Materi Pembelajaran

Kesehatan V

C. Metode Pembelajaran

- Inclusive
- Timbal balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berdo' a, presentasi
- Menjelaskan macam-macam bahaya merokok, miras, dan narkoba

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

☺ Tes Psikomotor

- Menjelaskan macam – macam bahaya merokok, miras, dan narkoba

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 macam – macam bahaya merokok, miras, dan narkoba

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

UNJUK KERJA DALAM KESEHATAN

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Menjelaskan macam – macam bahaya merokok, miras, dan narkoba				
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 macam – macam bahaya merokok, miras, dan narkoba ?				
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

