

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA / SMK
Sekolah	: SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES
Kelas / Semester	: XI / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan
Materi	: Permainan Bola basket
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Bolabasket*

1. Koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi  
Peragaan gerak langsung oleh guru/siswa.
2. *Inclusive* (cakupan)

Guru berperan sebagai pembuat keputusan dalam perencanaan, sedangkan peserta didik/ siswa menentukan pilihan terhadap kelompok kegiatan dalam pelaksanaan dan evaluasi.

3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

Guru memberikan contoh gerakan bagian perbagian dari mudah ke sulit, siswa mengamati kemudian melakukan sesuai contoh.

## **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **Pertemuan ke 1**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan berupa permainan.

Nama permainan : Kucing dan bola

Siswa membentuk lingkaran dan ada 2 bola basket yang di gunakan untuk permainan ini. Mencari 2 orang yang jaga untuk menjadi kucing dan yang tidak menjadi kucing berusaha melemparkan bola ke temannya, tidak boleh orang yang sama. Jika bola tersentuh maka gantian.

#### **2. Kegiatan Inti (65 menit)**

##### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan melempar dan menangkap bola :  
Passing ada 3 cara yaitu chess pass, bounce pass, dan over headpass
- Penjelasan cara melakukan latihan dribble bola :  
Menggiring bola dengan cara melihat bola dan tanpa melihat bola. Bisa dilakukan ditempat maupun dengan jalan perlahan. Tetapi tetap fokus bola, ring dan teman.
- Penjelasan teknik shooting bola basket yang benar sesuai dengan gerakan tangan dan bola bisa parabol, bisa juga dengan menggunakan underring.

##### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).
- Memberikan umpan balik kepada siswa dan apresiasi kepada siswa setelah melakukan teknik yang di ajarkan.
- Guru memfasilitasi masing masing kelompok dengan rangkaian gerakan passing, dribbling, dan shooting.

##### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menjelang akhir latihan inti, guru melakukan refleksi dengan cara menyuruh siswa yang gerakannya benar untuk mendemonstrasikan, siswa

lain mengamati dan mengidentifikasi kunci-kunci gerakan, serta melakukan tanya jawab.

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)

## Pertemuan ke 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket

### 2. Kegiatan Inti (70 menit)

#### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

#### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bolabasket
- Uji kompetensi menggiring bolabasket
- Uji kompetensi menembak bolabasket ke ring
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket

#### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);
- Berbaris dan berdoa. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan basket
- Bola basket

- Cone
- Peluit

**2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan cabang)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan	..... > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan	..... < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 60 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk	..... < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan 3 teknik dasar yang anda ketahui di permainan bola basket!
2.	Jelaskan cara melakukan shooting yang benar!
3.	Jelaskan cara melakukan dribbling yang benar!
4.	Jelaskan 3 cara passing dalam bola basket!
5.	Jelaskan apa yang di maksud underring!

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK

Wates, 29 Juli 2016  
Mahasiswa PPL

Muryani S.Pd  
NBM 863178

Yosua Krissantono  
NIM 13601244014

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Bahaya HIV / AIDS  
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (1x Pertemuan)

**Standar Kompetensi**

1. Menerapkan budaya hidup sehat.

**Kompetensi Dasar**

1. Memahami bahaya HIV/AIDS
2. Memahami cara penularan HIV/AIDS
3. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS

**Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS.
2. Mengidentifikasi cara penularan HIV/AIDS.
3. Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS.

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
2. Siswa dapat mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
3. Siswa dapat mengidentifikasikan cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.

**B. Materi Pembelajaran**

**Bahaya HIV / AIDS**

1. Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
2. Mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
3. Mengidentifikasikan cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.



### C. Metode Pembelajaran

1. Diskusi dan ceramah
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### D. Media Pembelajaran

1. Ruang kelas
2. Komputer/ Leptop / LCD

### E. Langkah-langkah Pembelajaran / Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Duduk yang rapih, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pembagian kelompok diskusi

#### 2. Kegiatan Inti (65 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan tentang bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
- Penjelasan tentang cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
- Penjelasan tentang cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.
- Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan diskusi, dimana siswa dibagi beberapa kelompok dan beberapa materi pembelajaran. Masing-masing kelompok harus mempresentasikan materi sesuai dengan undian yang dilakukan di depan kelas.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Siswa kelompok yang lainnya (siswa yang tidak tampil) dapat menanyakan dan menyangga jawaban yang diberikan oleh kelompok yang mempresentasikan materi.

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan:** Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan:** Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.);

### 3. Kegiatan

#### Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan:** Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan:** Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);
- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);

### F. Alat dan Sumber Belajar

#### 1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Video
- Papan tulis
- LCD

#### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### G. Penilaian

#### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

##### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Peragaan gambar atau foto-foto bahaya HIV/AIDS, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses pendidikan kesehatan (Penilaian diskusi dan simulasi)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Peragaan					Sikap Akhir					Jm	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12**

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
dst																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																								

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang bahaya HIV/AIDS dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA								
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5												
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3										
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
dst																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																										

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan kepanjangan AIDS!
2.	Jelaskan asal-usul virus HIV/AIDS!
3.	Sebutkan sistem tubuh yang diserang virus HIV/AIDS!
4.	Jelaskan gejala-gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 21 Juli 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA / SMK
Sekolah	: SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES
Kelas / Semester	: XI / 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani (Lari keliling lapangan)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (1x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Aktivitas Pengembangan*

1. Latihan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

3. Perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### Strategi Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li> <li>• Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan berbagai bentuk latihan ke-lincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</li> <li>• Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

#### 2. Kegiatan Inti (65 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri (berpasangan dan berkelompok).

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Berbaris dan berdoa. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

**E. Alat dan Sumber Belajar**

**a. Alat Pembelajaran :**

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

**b. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
  - Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
  - Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan daya tahan (lari 2,4 km), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses daya tahan (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm 1	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$





1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																			

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan power!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 23 Juli 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang  
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (1x Pertemuan)

**Standar Kompetensi**

Menerapkan budaya hidup sehat dan pola hidup sehat.

**Kompetensi Dasar**

Memahami pola makan sehat dan hidup teratur.

**Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama selama pembelajaran.
3. Memahami mengenai budaya hidup sehat dengan pola makan dan gizi seimbang.
4. Menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

**A. Tujuan**

1. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
2. Bersikap disiplin pada saat pembelajaran.
3. Siswa mampu memahami tentang budaya hidup sehat dengan baik.
4. Siswa mampu menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan dengan baik.

**B. Materi Pembelajaran**

Budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi

**D. Media Pembelajaran**

1. Ruang kelas
2. Komputer/ laptop dan LCD

**E. Kegiatan Pembelajaran**

A.. Pendahuluan( 15menit )

- Peserta didik dikondisikan duduk rapi
- Guru memimpin berdoa sebelum memulai pembelajaran
- Guru memberi salam
- Guru mempresensi siswa
- Guru menanyakan riwayat kesehatan kepada siswa
- Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari tersebut yaitu memahami tentang budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang.
- Melakukan apersepsi yaitu dengan cara menggali seberapa besar pengetahuan tentang peserta didik tentang budaya hidup sehat melalui pertanyaan, sehingga

guru mengetahui seberapa besar pengetahuan yang telah dimiliki siswa tentang materi hari tersebut.

Pertanyaan persepsi :

- Ada yang tau siapa itu binaragawan terkenal di Indonesia ?
- Bagaimana cara menjaga kesehatan dengan benar ?
- Permainan untuk melatih otak dan konsentrasi serta mengukur seberapa sehat peserta didik pada hari tersebut.

B. Inti ( 55 menit )

Eksplorasi

- ❖ Guru memberikan komando kepada siswa dengan materi budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang, yaitu :
  - Siswa melihat video terkait dengan budaya hidup sehat
  - Kemudian siswa berkelompok 2 -3 siswa menyimpulkan apa yang ada di video tersebut
  - Perwakilan satu siswa dari kelompok yang ditunjuk guru menyampaikan yang telah disimpulkan
  - Dari berbagai kesimpulan yang disampaikan guru mengevaluasi secara keseluruhan

Elaborasi

- ❖ Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan penjelasan secara keseluruhan mengenai budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang.
  - Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru
  - Guru menjelaskan setiap materi dengan baik, benar dan jelas secara keseluruhan
  - Guru mempersilahkan kepada siswa untuk bertanya apabila belum jelas tentang materi pembelajaran
  - Guru memberikan jawaban kepada siswa sesuai pertanyaan
  - Guru timbal balik bertanya kepada siswa sesuai materi pembelajaran

Konfirmasi

- ❖ Dalam kegiatan konfirmasi, siswa ditanyakan, apakah :
  - Siswa dalam kehidupan sehari-hari sudah melakukan tentang budaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang
  - Siswa menceritakan tentang setiap tahapan kegiatannya sehari selama 24 jam diceritakan secara singkat dan padat
  - Dengan isi cerita tentang kegiatan yang dilakukan setelah bangun tidur kemudian makanan dan pola istirahat.
  - Kemudian di tulis pada selembar kertas dan diberi nilai sendiri berapa persen kegiatan yang sehat dan berapa persen kegiatan yang kurang sehat atau baik.
  - Beberapa siswa ditunjuk untuk menceritakan hal yang dialaminya
  - Guru memberikan evaluasi dan motivasi agar siswa melakukan atau menerapkan budaya hidup sehat yang benar.

C. Penutup( 10 menit )

- Peserta didik dikondisikan duduk rapi
- Evaluasi dan tugas
- Guru menyampaikan materi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya

- Berdoa dan menyampaikan salam kemudian siswa dibubarkan.

#### F. Alat dan Sumber Belajar

- Buku teks
- Internet
- Video dan gambar pembelajaran

#### G. Penilaian

##### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan indentifikasi kegiatan budaya hidup sehat yang dilakukan sehari-hari dengan keiatan budaya sesuai dengan materi

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 50*

*Jumlah skor maksimal*

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan indentifikasi kegiatan budaya hidup sehat yang dilakukan sehari-hari dengan keiatan budaya sesuai dengan materi dengan disiplin, tanggung jawab dan kerja sama.

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 30*

*Jumlahskormaksimal*

- Kuis/embedded test (kognitif):

Jawabsecaralisanatautulisan, pertanyaan-pertanyaanmengenaidaya hidup sehat melalui pola makan dan gizi seimbang.

*Keterangan:*

Berikanpenilaianterhadapkualitasjawabanpesertadidik, denganrentangnilaiantara 1 sampaidengan 4

*Jumlahskor yang diperoleh*

*Nilai= ----- X 20*

*Jumlahskormaksimal*

- Nilaiakhir yang diperolehsiswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai sikap + nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA IDENTIFIKASI BUDAYA HIDUP SEHAT**

Aspek Yang Diilai	Kualitas Kerja			
	1	2	3	4
1 Bagaimana pola hidup sehat yang dijalani setiap hari				
2 Seberapa besar persen aplikasi yang telah dilakukan setelah mendapatkan materi budaya hidup sehat				
3 Seberapa paham tentang materi yang sudah diberikan				
4 Bagaimana faktor yang dapat menghambat berbudaya hidup sehat dengan baik				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM MELAKUKAN IDENTIFIKASI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kerjasama	
2. Disiplin	
3. Tanggung jawab	
Jumlah	
Jumlahskormaksimal = 3	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP BUDAYA HIDUP SEHAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1 Apa pengertian pola hidup sehat dan sebutkan apa saja yang mempengaruhi kesehatan kita ! .....				
2 Berikan salah satu contoh mengenai budaya hidup sehat ! .....				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,  
Guru MAPEL PJOK**

**Wates, 21 Juli 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Aktivitas Uji Diri / Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

**Standar Kompetensi**

3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar**

- 3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.

**Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

**B. Materi Pembelajaran**

*Aktivitas Uji Diri/Senam*

1. Latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.



### C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Penjelasan cara melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap kayang dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Penjelasan cara melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik (perorangan dan berkelompok). (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai*

*prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*

### **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

2. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
3. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

4. Pendinginan (colling down) (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
5. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
6. Berbaris dan berdoa. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Uji kompetensi berguling ke depan (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi berguling ke belakang (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi sikap kayang (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi sikap lilin (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi berdiri dengan kepala (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

- Uji kompetensi variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

### **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

7. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
8. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,*);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down) Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
- Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
- Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Uji kompetensi berguling ke depan (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

#### **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi berguling ke belakang (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi sikap kayang (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

- Uji kompetensi sikap lilin (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi berdiri dengan kepala (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

### **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

9. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
10. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,*);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## **E. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat Pembelajaran :**

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

### **2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan



2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dst																			

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam lantai dengan metode resiprokal :

No .	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dst																			

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15**

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan!
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK

Muryani S.Pd  
NBM 863178

Wates, 31 Agustus 2016

Wates, 21 Juli 2016  
Mahasiswa PPL

Yosua Krissantono  
Yosua Krissantono  
NIM 13601244014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Sepak Bola  
Alokasi Waktu : 8 x 45 Menit (4x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Sepakbola*

1. Koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)



4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

#### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### **Pertemuan ke 1 sampai 3**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

##### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

###### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

###### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

###### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

##### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

Pendinginan (*colling down*) Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
- Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.

- Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.  
Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

#### **Pertemuan 4**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola

##### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

###### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :
  - Uji kompetensi menendang dan mengontrol bolasepak

###### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi menggiring bolasepak
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola

###### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

##### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

#### **E. Alat dan Sumber Belajar**

##### **1. Alat Pembelajaran :**

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya

- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

## 2. Sumber Pembelajaran :

Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan sepakbola

Media elektronik

- Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
- Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

## F. Penilaian

### 3. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan koordinasi teknik dasar (menendang, menahan/mengontrol bola dan menggiring bolasepak), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 kali	..... > 20 kali	100%	Sangat Baik
21 – 24 kali	17 – 19 kali	90%	Baik
17 – 20 kali	14 – 16 kali	80%	Cukup
13 – 16 kali	11 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 13 kali	..... < 11 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 rintangan	..... > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	15 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 15 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	6 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan	..... < 6 rintangan	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan tanpa bola dalam permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola penyerangan!
3.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola pertahanan!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring dan dilanjutkan dengan menembak ke gawang!
5.	Jelaskan cara melakukan menggiring, mengontrol, dilanjutkan menembak ke gawang!

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 31 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Softball  
Alokasi Waktu : 6 x 45 Menit (3x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

2. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 2.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Softball*

1. Koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1 dan 2

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball
- Pemanasan khusus softball dalam bentuk permainan

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Pendinginan (colling down)Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
- Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
- Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.  
Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.



### **Pertemuan 3**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball

#### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

##### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan softball yang terdiri dari :

##### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bola softball
- Uji kompetensi memukul bola softball

##### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

### **E. Alat dan Sumber Belajar**

#### **2. Alat Pembelajaran :**

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jarring bolavoli
- Peluit

**2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
  - Buku permainan softball
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar permainan softball
  - Rekaman/cuplikan pertandingan softball

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan softball (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Melempar					Menangkap					Memukul					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bola) bola dilemparkan ke tembok/dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (memukul) bola sebanyak 10 kali pukulan (Skor maksimal 10 X 5 = 50).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 40	..... > Angka 30	100%	Sangat Baik
Angka 30 – 39	Angka 25 – 29	90%	Baik
Angka 20 – 29	Angka 10 – 24	80%	Cukup
Angka 10 – 19	Angka 6 – 9	70%	Kurang
..... < Angka 10	..... < Angka 6	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan softball dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan posisi-posisi pemain dalam permainan softball!
2.	Sebutkan tugas pemain first baseman dalam permainan softball!
3.	Sebutkan tugas pemain second baseman dalam permainan softball!
4.	Sebutkan tugas pemain short stop baseman dalam permainan softball!
5.	Sebutkan tugas pemain pitcher baseman dalam permainan softball!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 31 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

3. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

1. Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Bolavoli*

1. Koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli
- Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Pendinginan (*colling down*)Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
- Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
- Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## Pertemuan 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli

### 2. Kegiatan Inti (70 menit)

#### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

- Uji kompetensi passing permainan bolavoli

#### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi servis permainan bolavoli
- Uji kompetensi smash tanpa awalan permainan bolavoli
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli

#### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jarring bolavoli
- Peluit



**2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
  - Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
  - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan koordinasi teknik dasar passing, servis dan smash, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jm 1	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.



4.																				
5.																				
dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh  
 Penilaian Afektif = ----- X 100%  
 Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resipokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh  
 Penilaian Kognitif = ----- X 100%  
 Jumlah skor maksimal

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan variasi permainan bolavoli!
2.	Sebutkan macam-macam variasi permainan bolavoli!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan beranting!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan sentuhan ganda!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan permainan servis dan menerima servis!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK

Wates, 16 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL

Muryani S.Pd  
NBM 863178

Yosua Krissantono  
NIM 13601244014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Bola Basket  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Bolabasket*

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)

3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)

## **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **Pertemuan ke 1**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket
- Pemanasan khusus bolabasket dalam bentuk permainan

#### **2. Kegiatan Inti (65 menit)**

##### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.

##### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

##### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

#### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- Pendinginan (*colling down*) (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Berbaris dan berdoa. (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bolabasket
- Uji kompetensi menggiring bolabasket
- Uji kompetensi menembak bolabasket ke ring
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket

#### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- Pendinginan (colling down) (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Berbaris dan berdoa. (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

## **E. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat Pembelajaran :**

1. Bola basket atau sejenisnya
2. Lapangan permainan bolabasket atau lapangan sejenisnya
3. Ring basket
4. Peluit

### **2. Sumber Pembelajaran :**

Media cetak

1. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

2. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

3. Buku permainan bolabasket

Media elektronik

1. Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket

2. Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolabasket)

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup







## 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 23 Juli 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 8 x 45 Menit (4x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Permainan Bolavoli*

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

### C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Pertemuan ke 1 sampai 3

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli
- Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Tebak Nama (Game Cooling Down)

Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
  - Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
  - Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.
- Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

#### **Pertemuan 4**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli

##### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

###### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

###### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi passing permainan bolavoli
- Uji kompetensi servis permainan bolavoli
- Uji kompetensi smash tanpa awalan permainan bolavoli
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli

###### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

##### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jarring bolavoli
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran :

✓ Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan bolavoli

✓ Media elektronik

- Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
- Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing, servis, smash dan block, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jm <sub>1</sub>	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
27 – 34 kali	22 – 29 kali	90%	Baik
19 – 26 kali	14 – 21 kali	80%	Cukup
11 – 18 kali	7 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali	..... < 7 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis bawah) melewati net/jaring sebanyak 6 kali servis bawah (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka	..... > 20 angka	100%	Sangat Baik
18 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
13 – 17 angka	12 – 16 angka	80%	Cukup
8 – 12 angka	7 – 11 angka	70%	Kurang
..... < 8 angka	..... < 7 angka	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Smash) melewati net/jaring sebanyak 6 kali smash (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka	..... > 20 angka	100%	Sangat Baik
20 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
15 – 19 angka	10 – 14 angka	80%	Cukup
10 – 14 angka	7 – 9 angka	70%	Kurang
..... < 10 angka	..... < 7 angka	60%	Kurang Sekali

#### b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.



No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolavoli!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan empat tahap dalam melakukan smash!
4.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem cover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke depan!
5.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem mengcover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke belakang!

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 30 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA / SMK
Sekolah	: SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES
Kelas / Semester	: XII / 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani (Lari keliling lapangan)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (1x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

- 1.1 Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 1.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Aktivitas Pengembangan*

1. Latihan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

3. Perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### Strategi Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li> <li>• Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan berbagai bentuk latihan ke-lincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</li> <li>• Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Pertemuan ke 1

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

##### 2. Kegiatan Inti (65 menit)

###### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri (berpasangan dan berkelompok).

### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- Pendinginan (colling down) (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);
- Berbaris dan berdoa. (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

### **E. Alat dan Sumber Belajar**

#### **a. Alat Pembelajaran :**

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

#### **b. Sumber Pembelajaran :**

##### 1. Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

##### 2. Media elektronik

- ✓ Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
- ✓ Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

**F. Penilaian**

**1. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan daya tahan (lari 2,4 km), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses daya tahan (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan (lari 2,4 km).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 10.00 menit	..... < 11.00 menit	100%	Sangat Baik
10.01 – 11.00 menit	11.01 – 12.00 menit	90%	Baik
11.01 – 12.00 menit	12.01 – 13.00 menit	80%	Cukup
12.01 – 13.00 menit	13.01 – 14.00 menit	70%	Kurang
..... > 13.00 menit	..... > 14.00 menit	60%	Kurang Sekali

**2. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### 3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

#### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan power!

3.	Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!

### Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

#### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 23 Juli 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Aktivitas Uji Diri / Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### **Kompetensi Dasar**

- 3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### **Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### **B. Materi Pembelajaran**

#### *Aktivitas Uji Diri/Senam*

1. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.

3. Latihan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.

### C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Pertemuan ke 1

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

##### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

###### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.

###### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

###### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

##### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Pendinginan (colling down)

Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan.

Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.
  - Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
  - Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.
- Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Uji kompetensi rangkaian gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda)

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi rangkaian gerakan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang)

#### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.**);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.**);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

**E. Alat dan Sumber Belajar**

**1. Alat Pembelajaran :**

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Box/kuda-kuda lompat
- Peluit

**2. Sumber Pembelajaran :**

Media cetak

- ✓ Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- ✓ Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Media elektronik

- ✓ Audio/video visual latihan senam lantai
- ✓ Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

**F. Penilaian**

**Teknik dan Bentuk Penilaian**

**1. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**2. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**3. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam ketangkasan dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																					

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan salto!
2.	Jelaskan cara melakukan salto ke depan!
3.	Jelaskan cara melakukan salto ke belakang!
4.	Jelaskan cara melakukan loncat harimau!
5.	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan berguling ke depan, guling ke belakang, guling lenting dan meroda!

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

#### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 16 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Sepak Bola  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

**Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

**Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

**B. Materi Pembelajaran**

*Permainan Sepakbola*

1. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

#### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### **Pertemuan ke 1**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

##### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

###### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.

###### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

###### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

##### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

Tebak Nama (Game Cooling Down)

Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **TEBAK KATA**

- ✓ Siswa di bariskan berhadapan, menunjukkan TIM A dan TIM B minimal 1 tim 4 orang



- ✓ Lemparkan kata yang saya berikan ke pada tim musuh anda. Dengan setiap orang mengantongi ejaan berbeda.
- ✓ Tim musuh menebak apa kata tersebut, ada 2 x pengulangan agar bisa memberi kesempatan untuk menebak.
- ✓ Jika tim lawan salah menebak maka harus memijat punggung musuhnya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi menendang dan mengontrol bolasepak
- Uji kompetensi menggiring bolasepak
- Uji kompetensi menembak bolasepak
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola

#### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran

Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan sepakbola

Media elektronik

- Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
- Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

## F. Penilaian

### Teknik dan Bentuk Penilaian

#### 1. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol, menggiring dan menembak bola sepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$



**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**3. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
		<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam formasi dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-2-4!
4.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-3-3!
5.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-4-2!

**Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 16 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA / SMK  
Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Permainan Softball  
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit (2x Pertemuan)

**Standar Kompetensi**

2. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar**

- 2.1 Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

**Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

**B. Materi Pembelajaran**

*Permainan Softball*

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)

3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

## **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **Pertemuan ke 1**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball
- Pemanasan khusus softball dalam bentuk permainan

#### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

##### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.

##### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

##### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (***nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.***);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (***nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.***);

#### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

Tebak Nama (Game Cooling Down)

Siswa disuruh jalan kecil sambil melemaskan badan. Bisa dilakukan berpasangan atau sendiri. Lalu salah satu siswa memimpin pendinginan. Siswa disuruh membuat barisan melingkar dan boleh duduk dengan kaki diluruskan.

Nama permainan : **SAMBUNG KATA**

- Siswa melingkar duduk kaki diluruskan dan salah satu memegang bola.

- Lemparkan bola ke arah temannya yang kira kira belum siap. Jadi siswa yang pertama memegang bola sudah mendapatkan 1 kata.
- Kata itu dilanjutkan, dan orang yang sudah diberi bola tidak boleh sama, harus berbeda orangnya.  
Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan softball yang terdiri dari :

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bola softball
- Uji kompetensi memukul bola softball
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball

#### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan (colling down)

Nama permainan : **BUAH ANGKA.**

Aturan bermain :

- Siswa yang ditunjuk menyebutkan nomer 1 sampai selesai barisan / selesai lingkaran.
- Setiap siswa disuruh memikirkan buah apa yang akan di sebut, dan tidak boleh sama dengan temannya.
- Searah jarum jam perputarannya, jadi jika guru bilang ganjil 2 maka yang menyebutkan harus angka, buah buah baru angka lagi dan seterusnya.
- Hukuman bernyanyi lagu tradisional atau lagu anak anak , jika salah satu salah maka yang bernyanyi adalah semuanya.
- Siswa harus pandai merangkai kata sekaligus pandai menghafal nama nama buah dan sebagainya.

Siswa dibariskan 2 saf, di presensi, dipimpin berdoa dan dibubarkan.



## E. Alat dan Sumber Belajar

### a) Alat Pembelajaran :

1. Glove atau sejenisnya
2. Bola softball
3. Stik/pemukul softball
4. Lapangan permainan softball atau lapangan sejenisnya
5. Peluit

### b) Sumber Pembelajaran :

#### Media cetak

- ✓ Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- ✓ Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- ✓ Buku permainan softball

#### Media elektronik

- ✓ Audio/video visual teknik dasar permainan softball
- ✓ Rekaman/cuplikan pertandingan softball

## F. Penilaian

### Teknik dan Bentuk Penilaian

#### 1. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan softball (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Melempar					Menangkap					Memukul					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				





### Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK**

**Wates, 15 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL**

**Muryani S.Pd  
NBM 863178**

**Yosua Krissantono  
NIM 13601244014**