

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

KURIKULUM 2013

KELAS X SEMESTER 1 (GANJIL)

PJOK

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit (2 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

C. Tujuan:

Setelah Kalian menyelesaikan pembelajaran dengan bahasan “Menendang, mengontrol/menghentikan bola. (Sepakbola Permainan yang Menyenangkan)” ini, Kalian akan dapat:

1. Menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola.
2. Menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
3. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
4. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola
5. Menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
6. Menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
7. Menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.
8. Menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
9. Menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
10. Menjelaskan bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan pada jarak pendek

D. Indikator

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik:
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik:

E. Materi Pembelajaran :

- Latihan dasar menendang
 - a) menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - . Kaki tumpu berada di samping bola
 - . Lutut ditekuk sedikit
 - . Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
 - . Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
 - . Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang
Bergerak lurus searah bola.



- b) Menendang bola dengan kaki bagian luar
- . Badan lurus dengan bola
 - . Kaki tumpu berada di samping bola
 - . Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan Kaki bagian luar.



Menendang dengan kaki bagian luar

- c) Menendang bola dengan punggung kaki
- . Badan lurus dengan bola
 - . Kaki tumpu berada di samping bola
 - . Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke Depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan Kaki bagian atas atau bagian punggung.



- Latihan dasar menahan bola
Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
 - . Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
 - . Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
 - . Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri
 - . Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

- Latihan dasar menahan bola
Mengontrol bola dengan kaki bagian luar
 - . kaki kanan di depan,
 - . Pergelangan kaki diputar, ujung kaki menghadap kebawah, lutut ditekuk
 - . Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lutut ditekuk hingga berat badan ada
Dikaki kiri
 - . Badan sedikit condong
 - . Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau • Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berpakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. 	75 menit

	<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain• Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh• Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang• Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri• Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.	
--	--	--

	<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>10 Menit</p>

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola sepak, bola karet, cone, pluit.

3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dn orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan: Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan menendang, dapat memvariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol/menghentikan bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian

						penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar menendang yang baik	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki yang akan menendang berada sedikit di belakang 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu kaki yang berada di belakang diayun ke depan lalu bagian kaki (bagian dalam, punggung, bagian luar) menyentuh bagian bola 2. Badan agak condong ke kaki yang di depan, bola di letakan di depan kaki yang akan menendang 3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan tegak 3. Kedua lengan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar mengontrol bola/menghentikan bola yang baik	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada datangnya bola 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan sesuai datangnya bola (kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang 2. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola. 3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 4. Pandangan mata ke arah datangnya bola 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan tegak 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			3. Kedua lengan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.	Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar menendang bola
- 2). Lakukan teknik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola.
2. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/ menghentikan bola.

3. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk menontrol bola yang datangnya menyusur tanah.
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang jarak jauh
5. jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada.

<p>Mengetahui, Kepala SMK AL IKHLAS</p> <p>SOLIKIN, S Pd.</p>		<p>Kediri, Guru mapel PJOK</p> <p>HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd</p>
---	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola voli
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
6. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli
7. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli
8. Melakukan berbagai teknik dasar permainan bolavoli (servis, passing)
9. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli
10. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar bolavoli dalam permainan sederhana

D. Indikator:

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerakan passing bawah Bola voli untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.
 1. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bolavoli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.1.1 Melakukan berbagai teknik dasar permainan bolavoli (passing bawah)
 2. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli
 - 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pasing bawah permainan bolavoli
 3. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar pasing bawah permainan bolavoli
- 4.1.3 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar pasing bawah bolavoli dalam permainan sederhana

E. Materi Pembelajaran :

1. Passing bawah bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memantulkan dan d). Mengarahkan bola kearah atas.

1) Persiapan (Sikap awal)

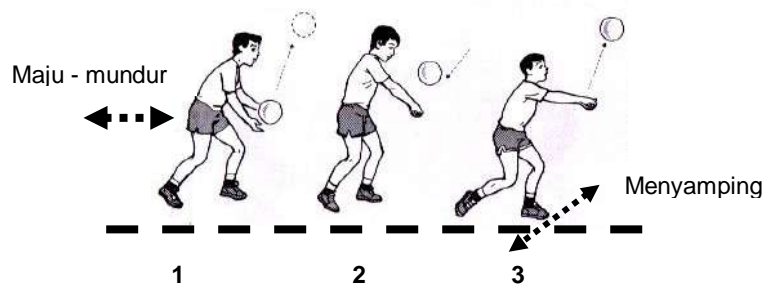
- a) Bergerak kearah bola dengan mengatur posisi tubuh
- b) genggam jemari tangan dengan meluruskan kedua lengan (proximal)
- c) kaki dalam posisi dibuka selebar bahu dengan santai
- d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- e) sikut terkunci
- f) lengan sejajar dengan paha
- g) pinggang condong ke arah depan
- h) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) pukul bola jauh dari badan
- (e) pinggul bergerak ke depan
- (f) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

F. Metode Pembelajaran.

4. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
5. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain Berbaris,• .persiapan fisik dan mental	15menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik• Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).• Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merobah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana	75 menit

	<p>pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smesh dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering 	
--	---	--

	<p>dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	10 Menit
--	--	-----------------

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bolavoli, pluit., net

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika bermain			

	Mau menjadi penjaga bola			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

4. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing bawah dalam permainan bolavoli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					

7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
---	---	--	--	--	--	--

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

5. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH (Bola Voli)

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam			
- Kedua lengan di depan badan						

			- Kedua lengan lurus	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan - Posisi badan relax - Pandangan ke depan	
2	Pelaksanaan	1 Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola	
			- Kaki sedikit diulurkan	
			- Lutut diluruskan	
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan	
			- Tangan lurus, sikut dikunci	
			- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Pinggul bergerak ke depan	
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam	
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 4, apabila tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 3 apabila dua indikatot yang dilakukan benar
3. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila satu indikator yang dilakukan benar.
4. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
5. Nilai maksimal adalah 36

<p>Mengetahui, Kepala SMK AL IKHLAS</p> <p>SOLIKIN, S Pd.</p>		<p>Kediri, Guru mapel PJOK</p> <p>HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd</p>
---	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Basket
Alokasi Waktu	: 6 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

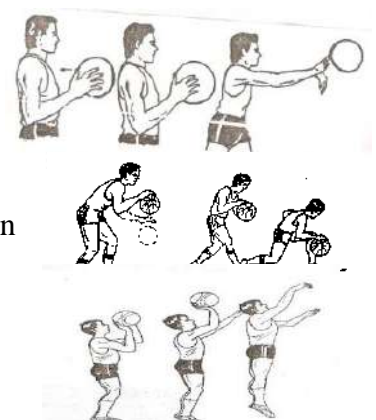
1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembeajaran
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
6. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket
7. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket
8. Melakukan berbagai teknik dasar permainan bola basket (mlempar, menangkap, mendribble dan menembak)
9. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket
10. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket dalam permainan sederhana

C. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
 - 1.1.2 Mengabsen
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.
 - 3.1.1 Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bola basket yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.1.1 Melakukan berbagai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, mendribble dan menembak)
 - 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket
 - 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, mendribble dan menembak)
 - 3.1.3 Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket
 - 4.1.3 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar (bola basket) dalam permainan sederhana

D. Materi Pembelajaran :

1. Melempar dan menangkap bola
 - 1.1 lemparan chess pass
 - 1.2 Lemparan bound pass
2. Mendribble bola
 - 2.1 mendribble di tempat dengan tangan kanan dan kiri
 - 2.2 mendribble dengan kiri dan kanan sambil bergerak kedepan
3. Menembak bola dari berbagai variasi
 - 3.1 Menembak bola dari sudut kanan Ring basket.
 - 3.2 Menembak bola dari tengah ring basket
 - 3.3 Menembak bola dari sudut ring basket.
4. Bermain bola basket dengan peraturan yg sebenarnya
 - 4.1 Bermain dengan Sportif



4.2 bermain dengan menghargai serta menghormati orang lain

4.3 Bermain dengan peraturan yang sebenarnya

E. Metode Pembelajaran.

2. Pendekatan: saintifik (*scientific*)

3. Discovery

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya.• Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket).• Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)	100 menit

	<p>manakah yang lebih hasilnya?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi</p> <p>Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar 	
--	---	--

	<p>dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi bola basket • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola basket • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	20Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, bola karet, cone, pluit.

4. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

- Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.1 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	d. Menyebut jenis-jenis teknik dasar Permainan bola basket yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		e. Menjelaskan teknik mendribble berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		f. Menjelaskan cara melakukan dribble permainan bola basket permainan bola besar	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

			C-3	1	4	
		d.Menjelaskan posisi badan dan kaki pada saat mendribble ditempat	C-3	1	5	Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
		e.Menjelaskan pandangan mata saat mendribble				Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola besar (contoh sepakbola)? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola besar (contoh sepakbola)!
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)!

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $8 / 11 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **72,72**

Contoh pengembangan instrument penilaian sikap

a. Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks permainan bola besar. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrument penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Mengikuti pembelajaran bola basket dari awal sampai akhir			
	Berlatih secara individu tentang teknik bola basket			
	Bermain dengan menerapkan tehknik-tekhnik permainan bola basket dengan mematuhi peraturan			

	yang ada.			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan dan mengumpulkan bola pada saat pembelajaran selesai			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
	Mau menjadi penjaga bola			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

b. Menggunakan instrumen penilaian

Guru, peserta didik yang bersangkutan (*self assessment*), rekan sebaya (*peer assessment*) memberi tanda contreng (V) pada kolom BT (belum tampak), MT (mulai tampak), TN (tampak nyata) sesuai dengan kondisi obyek pengamatan untuk guru dan pasangan atau yang dirasakan sendiri oleh peserta didik.

c. Memaknai hasil

Dari kisi dan instrument tersebut, guru dapat memberikan simpulan akhir bahwa “secara umum ketiga sikap peserta didik terlihat *“jelaskan kondisi sesuai hasil pengamatan”* namun demikian pada aspek *“disiplin/ kerja sama/ tanggung jawab”* perlu ditingkatkan.

Contoh Pengembangan Instrument Penilaian Keterampilan Gerak

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	3.1 Mengenal variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu lutut sedikit ditekuk. 2. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua tangan kanan dan kiri melakukan dribble di tempat. 4. Pandangan mata ke arah depan. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
	untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.			dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
	4.1 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan agak condong ke depan, berusaha memantulkan bola dengan tangan kanan dan kiri, diikuti dengan gerak kedepan posisi bola memantul didepan badan. 2. Kedua tangan kanan dan kiri melakukan dribble sambil berjalan dan berlari 3. Mendribble dengan satu tangan badan sedikit condong kedepan sambil berjalan. 4. Mendribble dengan kedua tangan posisi badan tegak. 5. Pandangan mata ke arah depan. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu mendribble ditempat dengan tangan kanan dan kiri, sikap badan condong kedepan pandangan mata kedepan. 2. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki, 3. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kembali relaks di samping badan badan sedikit condong kedepan. 4. Pandangan mata ke arah depan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran

- b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Budi													
2.	Dwi													
3.	Hardi													

- c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $9 / 12 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **75**

Mengetahui,

Kepala SMK AL IKHLAS

SOLIKIN, S Pd.

Kediri,

Guru mapel PJOK

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak
- 4.2 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
6. Menjelaskan cara bermain bulu tangkis dengan benar.
7. Menjelaskan peraturan permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.
8. Melakukan permainan bulu tangkis dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Indikator

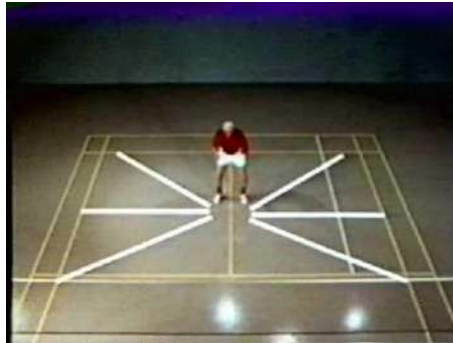
- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
 - 1.1.2
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.
 - 3.1.1 Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bulutangkis yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.1.1 Melakukan berbagai teknik dasar permainan bulu tangkis (Footwork, pegangan forehand-backhand, pukulan forehand-backhand, servis pendek dan servis panjang)
 - 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis
 - 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis
 - 3.1.3 Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis
 - 4.1.3 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar bulutangkis dalam permainan sederhana

E. Materi Pembelajaran

Badminton (Foot work, pegangan forehand & backhand, pukulan forehand & backhand, servis pendek & panjang)

Bulu tangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

- a) Persiapan (sikap awal melakukan footwork)
- b) Bersiap di tengah-tengah lapangan
- c) Berlari menuju arah ke depan, samping kanan-kiri, dan kebelakang



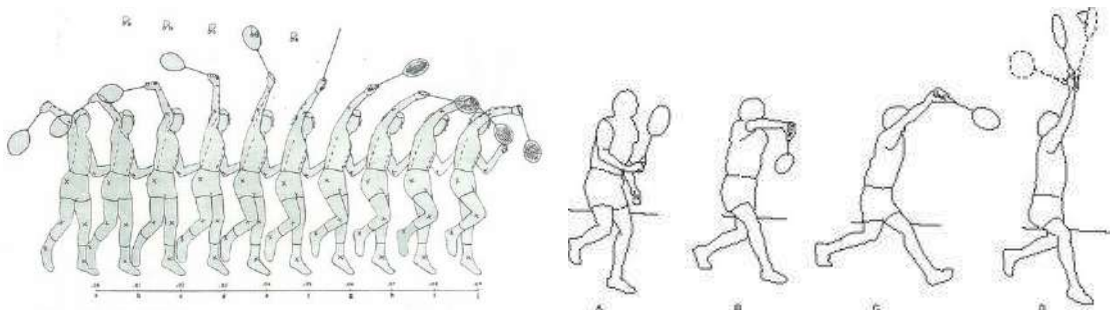
G.1 : footwork dalam badminton

- b. pegangan forehand(pegangan jabat tangan) dan backhand (pegangan bertumpu dengan ibujari)



G.2 : pegangan forehand & backhand

- c. pukulan forehand & backhand.



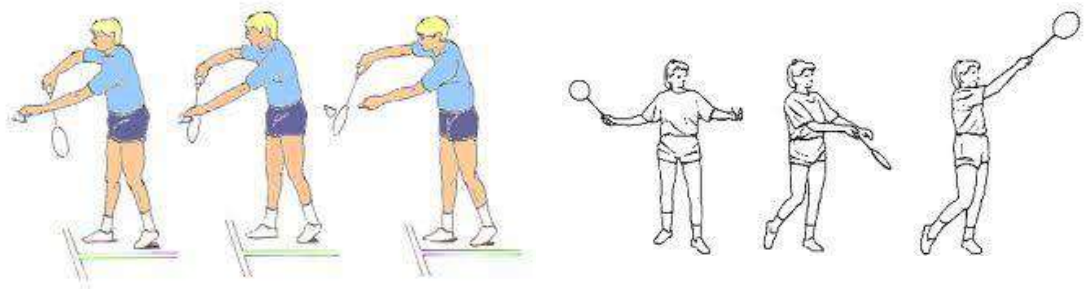
G.3 : pukulan forehand & backhand

d. servis pendek & panjang

- ✓ Bersiap berdiri di belakang garis serang
- ✓ Pegangan yang biasa digunakan yakni backhand
- ✓ Jatuhnya shuttlecock berada di dekat garis serang lawan

- servis panjang

- ✓ Bersiap di tengah lapangan sesuai dengan tempatnya
- ✓ Pegangan menggunakan forehand
- ✓ Ayunkan raket sekeras mungkin hingga shuttlecock jatuh di dekat garis belakang lawan



G. 4 : servis pendek & panjang

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsi• Memberikan motivasidan menjelaskan tujuan pembelajaran• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)	15 menit

	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p>	<p>75 menit</p>
--	---	------------------------

Inti

	<ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 	
--	---	--

	<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	25 en it

H. Sumber Belajar

- Lapangan bulutangkis
- Raket
- Net
- Shuttlecock
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X Erlangga*
- Buku referensi, LKS TUNTAS

I. Penilaian

1. Teknnik Penilaian

a. Penilaian sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Memakai seragan olahraga lengkap			
	Membawa perlengkapan bulutangkis			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi pasangan buat teman yang membutuhkan			
	Merapihkan kembali peralatan			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

b. Penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Memahami konsep keterampilan gerakan fundamental salah satu permainan bola kecil	a. Menyebut jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut

						tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

SOAL UJI TULIS

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bulutangkis? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut?
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bulutangkis?
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis?

c. Penilaian keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik	a. Posisi dan sikap awal melakukan pukulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap tubuh tegak, tangan kanan berada d belakang dengan posisi akan melakukan pukulan 2. Badan tegak agak dengan posisi serong ke kanan 3. Kedua lengan relaxs dan posisi tangan kiri lurus ke depan ketika akan melakukan pukulan 4. Pandangan mata fokus melihat shuttle kok yang datang 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaa n gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika datang kok ayunkan/pukul shuttle kok ketika kok masih berada d atas kepala 2. Badan mengikuti ayunan dari tangan untuk membantu gerakan tangan agar lebih relaxs 3. Tangan kiri di tarik ke bawah ketika tangan kanan melakukan pukulan atas dan ayunan angan kanan dari atas ke bawah 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			4. Pandangan fokus melihat datang dan melayangnya shuttle kok di udara	Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki kembali ke semula setelah melakukan pukulan 2. Badan kembali ke posisi semula dan bersiap kembali untuk melakukan pukulan selanjutnya 3. Tangan kanan dan kiri setelah melakukan pukulan kembali ke posisi siap dan tidak membiarkan posisi tangan yang memegang raket berada lebih rendah dari perut 4. Pandangan tetap terfokus sebelum rally dalam permainan berakhir	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

INSTRUMENT PENILAIAN DALAM BENTUK LEMBAR PENGAMATAN,

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		

		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Contoh :

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Abdan Hidayaturrahman. T													
2.	Abdul Halim Immadudin													
3.	Ahmad Wildan													
4	Ali Fatkhurohman													
5	Amanda Putri Agustin													
6	Ari Kusuma													
7	Diana Noviani													
8	Dwiyana Saputra													
9	Habiba Riskhi Ahadi													

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Teknik Dasar Permainan Tenis Meja
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak
- 4.2 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
6. Menjelaskan cara bermain tenis meja dengan benar.
7. Menjelaskan peraturan permainan tenis meja yang dimodifikasi.
8. Melakukan permainan tenis meja dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
 - 1.1.2
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.
 - 3.1.1 Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan tenis meja yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.1.1 Melakukan berbagai teknik dasar permainan tenis meja (pegangan forehand-backhand, pukulan forehand-backhand, servis dan smesh)
 - 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja
 - 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja
 - 3.1.3 Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja
 - 4.1.3 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar tenis meja dalam permainan sederhana

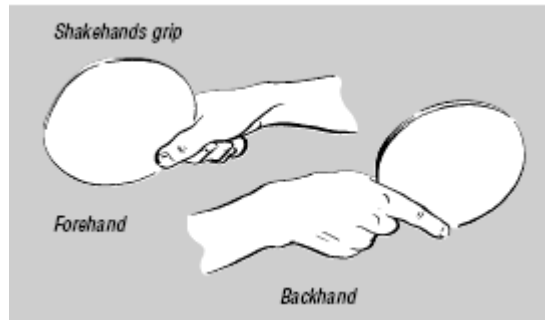
E. Materi Pembelajaran

1. Teknik memegang / grip bet

Teknik memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Pegangan seperti berjabat tangan (shakehand grip)

Pegangan shakehand sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia Barat. Dengan pegangan ini, seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet.



Deskripsi Gerakan Fore Hand Drive

1. Kaki kiri di depan
 2. Kaki kanan dibelakang (bagi pemain tangan kanan, sedangkan pemain tangan kiri sebaliknya)
 3. Badan menyorong 45 ° dengan lutut di bungkukkan.
 4. Bet ditarik kesamping belakang
 5. Kepala bet menghadap serong ketanah dengan lengan agak kebawah.
 6. Pergelangan tangan agak dibungkukkan
 7. Kepala bet menghadap serong ketanah dengan lengan agak kebawah.
 8. Pergelangan tangan agak dibungkukkan.
- ### Deskripsi Gerakan Back Hand Drive
9. Kaki berada didepan
 10. Kaki kiri berada dibelakang (bagi pegangan tangan kanan, dan bagi tangan kiri sebaliknya).
 11. Badan menyorong ke kiri dan lutut dibungkukkan.
 12. Bet kesamping badan dekat pinggang sebelah kiri hingga lengan keatas
 13. Pergelangan tangan tidak dibungkukkan
- Beberapa perbedaan antara Fore Hand dan

Back Hand Drive.

Walaupun pada dasar Back Hand Drive adalah kebaikan dari Fore Hand Drive, terdapat beberapa perbedaan teknik pukulan, antara lain :

1. Pegangan sedikit berbeda. Khusus wanita menggunakan ibu jari kearah dalam bet (blade) untuk memperoleh extra support dalam melakukan back hand drive.
2. Ayunan tangan kebelakang lebih pendek agar lebih cepat tetapi pukulan tidak sekeras pada Fore Hand Drive.
3. Posisi badan lebih dekat ke bola dari pada Fore Hand Drive.
4. Jangkauan Fore Hand Drive yang menyilang tubuh, sedangkan Fore hand tidak menyilang tubuh.

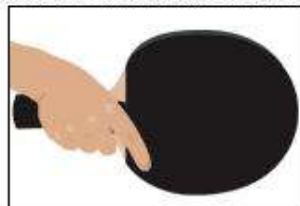
2) Pegangan seperti memegang tangkai pena (penhold grip)

Penhold grip atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan shakehand. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan.

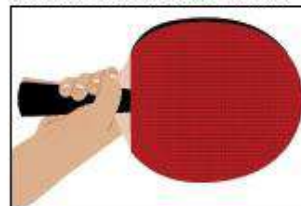


Penhold grip adalah cara memegang bet seperti orang yang memegang pena. Cara memegang ini hanya digunakan pada satu permukaan bet. Seperti yang dijelaskan (Sutarmin, 2007:15) *Penhold grip* atau memegang tangkai bet hanya dapat digunakan untuk satu permukaan bet saja. Cara memegang ini sangat efektif untuk pukulan *forehand* tetapi kurang efektif untuk pukulan *backhand*. Cara memegang ini hanya digunakan untuk pemain dengan tipe bertahan. Kelebihan bermain dengan teknik *penhold grip* adalah mampu memukul *backhand* dengan cepat, pada waktu servis mudah menggerakkan pergelangan tangan, dan yang paling penting adalah sesuai untuk memukul *forehand*. Sedangkan kelemahan menggunakan teknik *penhold grip* adalah kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand* dan tidak efektif dalam permainan bertahan.

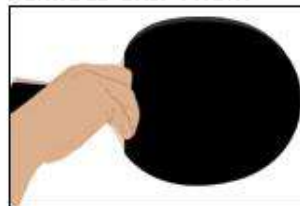
SHAKEHANDS GRIP FRONT



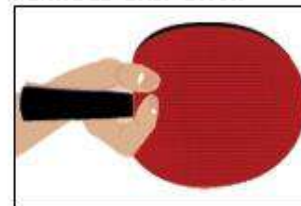
SHAKEHANDS GRIP BACK



PENHOLD GRIP FRONT



PENHOLD GRIP BACK



2. Teknik pukulan

Terdapat beberapa teknik pukulan dasar dalam permainan tenis meja, antara lain:

(1) push, (2) drive, (3) block, (4) chop, dan (5) service.

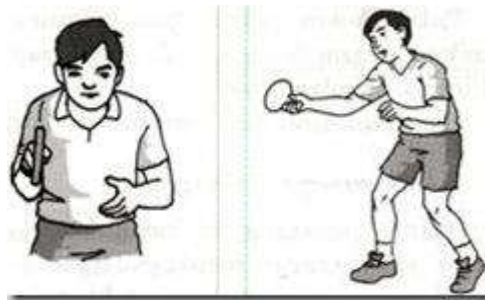
Kelima teknik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu-persatu berikut ini.

1) Push

Push adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan push dan pukulan chop lawan.

2) Drive

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah wrong ke atas dan sikap bet



Gerakan forehand Gerakan backhand push push tertutup. Drive dapat digunakan sebagai serangan atau dapat juga kita control sesuai keinginan.

3) Block

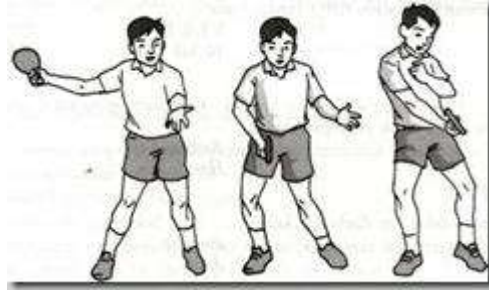
Block adalah teki menghentikan at, bet tertutup. mengembalikan atas (top spin).

4) Chop

Chop adalah telc seperti meneban~ juga gerakan r digunakan untuk bermacam-macar

5) Service (servis)

Service adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.



F. Metode Pembelajaran.

3. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
4. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tenis Meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang 	75 menit

	<p>dominan yang dipergunakan dalam permainan Tenis Meja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan 	
--	---	--

	<p>menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
--	---	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Pendinginan.• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	10 Menit
----------------	---	-----------------

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan/Meja tenis, Bola pingpong, pemukul/bet, net, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	V
2. Menerima kekalahan	V
3. Mentaati peraturan permainan	V
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	V
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan	V
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	V
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	V
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan	V

penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	V
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	V
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak pukulan forehand-backhand, servis dan smash dalam permainan tenis meja

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand, smash dan servis!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand, smash dan servis					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan					

	melakukan teknik teknik dasar pukulan forehand-backhand,smash dan servis					
4	Jelaskan rangkaian gerakan teknik dasar pukulan forehand-backhand,smash dan servis!					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand,smash dan servis					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand,smash dan servis					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand,smash dan servis					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar pukulan forehand-backhand, smash dan servis
Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ X 100

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN PERMAINAN TENIS MEJA

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam			
			- Kedua lengan di depan badan			
			- Kedua lengan lurus			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan			
			- Tangan lurus, sikut dikunci			
			- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah			
		3. Badan dan Pandangan	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Pinggul bergerak ke depan			

		Mata	- Pandangan mata ke arah datangnya bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam	
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar

Nilai maksimal adalah 27

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.3 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyebutkan urutan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara.
6. Menjelaskan cara melakukan ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan diudara dengan teknik yang benar
7. Menjelaskan cara melakukan tolkan kaki lompat jauh gaya berjalan diudara dengan teknik yang benar
8. Menjelaskan teknik melayang lompat jauh gaya berjalan diudara dengan teknik yang benar
9. Menyebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara
10. Mempraktekkan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik

D. Indikator:

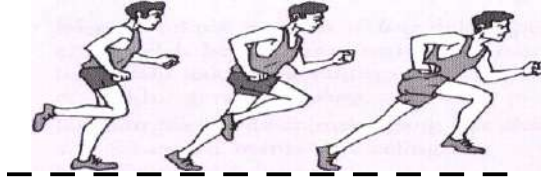
- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
 - 1.1.2 Mengucapkan salam

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.3. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.3. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai hasil analisis dan katagorisasi Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bolavoli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.3.1. Melakukan bentuk latihan teknik ancang-ancang lompat jauh dengan teknik yang baik
 - 4.3.2. Melakukan bentuk latihan teknik tolakan lompat jauh dengan teknik yang baik
 - 4.3.3. Melakukan bentuk latihan teknik melayang lompat jauh dengan teknik yang baik
 - 4.3.4. Melakukan bentuk latihan teknik mendarat lompat jauh dengan teknik yang baik
- 3.3.1. Menyebutkan urutan teknik lompat jauh gaya berjalan diudara lompat jauh gauh berjalan di udara:
- 3.3.2. Menjelaskan kegunaan latihan lompat jauh
- 3.3.3. menjelaskan
- 4.3.5. Mempraktekkan latihan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar

E. Materi Pembelajaran :

1. Teknik latihan lompat jauh gaya berjalan di udara

1.1.Latihan lari ancang-ancang



- Lari sejauh 30-40m dengan lutut diangkat
- Badan agak condong kedepan
- Kedua lengan diangkat, dengan kedua sikut ditekuk
- Pandangan kedepan
- Menjaga kecepatan lari

1.2.Latihan menolak

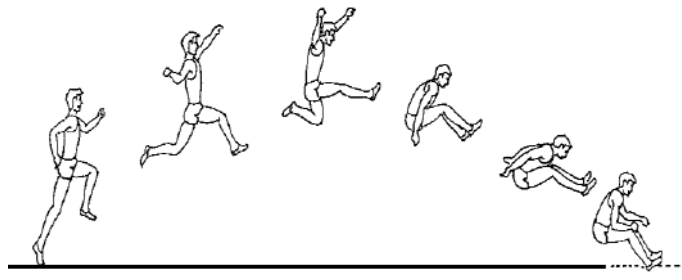
- Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat
- Saat kaki melakukan tolakan,
- posisi badan didorong kedepan atas,
- dan kaki belakang serta kedua lengan di-ayunkan ke depan atas menjaga keseimbangan
- Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.

1.3.Latihan teknik melayang

- Kedua kaki di gerakan seperti berjalan (diudara)
- Badan tegak didorong kedepan atas
- Kedua lengan relaks di samping badan menjaga keseimbangan
- Pandangan mata ke arah depan

1.4.Latihan mendarat

- Mendarat dengan dua kaki rapat
- Kedua lutut ditekuk/mengeper
- Kedua lengan kearah depan menjaga keseimbangan
- Berat badan didorong kedepan



F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	10 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan• Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau• Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di	100 menit

	<p>udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletiklompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok 	
--	--	--

	<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan 	25 Menit

	tes lisan atau tertulis tentang materi lompat jauh gaya berjalan di udara <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi lompat jauh gaya berjalan di udara • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	---	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Bak lompat, lintasan, tali, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDAR

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerjasama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			

	Mau menjaga keselamatan teman			
	Mau turut mengukur hasil lompatan			
3. Kerja keras	Tidak mengenal lelah			
	Mengikuti pembelajaran dengan tekun			
	Mengulang-ulang latihan			
4. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak lompat jauh gaya berjalan di udara.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Sebutkan urutan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara					
2	Jelaskan teknik yang benar melakukan awalan lari lompat jauh gaya berjalan di udara					
3	Jelaskan sikap/teknik menolak lompat jauh (sikap kaki, badan, tangan dan pandangan)					
4	Jelaskan teknik melayang lompat jauh (sikap kaki, badan, tangan dan pandangan)					
5	Jelaskan /teknik mendarat lompat jauh (sikap kaki, badan, tangan dan pandangan)					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan empat indikator (kaki, tangan, badan dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik hanya satu indikator di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar lompat jauh

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

UBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan <u>keterampilan salah satu nomor atletik (lompat jauh gaya berjalan di udara)</u>	a. Sikap anclang-ancang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan awalan lari sejauh 30 – 40 meter 2. Saat berlari langkah kaki jauh, lutut diangkat 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah bak lompat 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Sikap dasar menolak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tolakan salah satu kaki terkuat pada papan tolak, kaki yang lain diangkat ke depan atas 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<ol style="list-style-type: none"> 2. Gerakan badan agak condong ke depan, 3. Kedua lengan dayun kedepan mengikuti diayun ke depan atas menjaga keseimbangan 4. Pandangan mata ke arah depan 	<p>benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Teknik melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki di gerakan seperti berjalan (diudara) 2. Badan tegak didorong kedepan atas 3. Kedua lengan relaks di samping badan menjaga keseimbangan 4. Pandangan mata ke arah depan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		d. Teknik mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat dengan dua kaki rapat 2. Kedua lutut ditekuk/mengeper 3. Kedua lengan kearah depan menjaga keseimbangan 4. Berat badan didorong kedepan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Kelas/Semester	: X / (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Pencak Silat
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah.

B. Kompetensi Dasar *)

- 3.4. Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.4. Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

D. Indikator:

1. Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran :

1) Pencak Silat

- 2) 1. ***Teknik dasar pencak silat (Pukulan, Tendangan, Tangkisan, hindaran dan elakan yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.***



- 3) 2. ***Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.***



- 4) 3. ***Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.***



F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode Penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.• Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok• Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan	75 menit

	<p>yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p>Mangasosiasi:</p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapaykannya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi Pencak Silat • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi Pencak silat • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	10 Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Matras, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai
- Tayangan Vidio

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN PENCAK SILAT**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan pencak silat	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan Tehknik memukul dalam Pencak silat					
2	Jelaskan tehnik menendang dalam					

	pencak Silat					
3	Jelaskan tehnik mengelak dalam pencak silat					
4	Jelaskan rangkaian gerakan lurus dalam pencak Silat					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam gerakan Pencak Silat					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik Pencak silat

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Pukulan dan Tangkisan	- Pukulan tangan lurus			
			- Tangkisan Tangan			
		2. Tendangan	- Tendangan Lurus kedepan			
			- Tendangan lurus ke samping			
	- Tendangan kebelakang					
	3. elakan	- Elakan dengan tangan				

			- Elakan dengan kaki	
2	Pelaksanaan	1. Tangan	- Tangan bergerak ke arah depan	
			- Tangan bergerak ke arah samping	
		2. Kaki	- kaki bergerak ke arah depan	
			- kaki bergerak ke arah belakang	
			- kaki bergerak ke arah samping	
- Pinggul bergerak ke depan				
- Pandangan mata ke arah datangnya bola				
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Posisi kaki setelah melakukan tendangan	
			- Kuda-kuda kaki	
		2. Tangan	- Posisi jari pada sikap akhir	
			- Posisi tangan pada saat penghormatan pada lawan	
			- Badan diluruskan	
- Perhatikan bola ke arah sasaran				

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila gerakan dilakukan dengan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila gerakan dilakukan kurang benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila gerakan dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 60

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Senam Ketangkasan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik
- 4.6 Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pelajaran.
3. Menunjukkan sikap kerja sama dalam melakukan latihan gerak
4. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
5. Menjelaskan manfaat latihan senam ketangkasan
6. Menjelaskan cara melakukan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok
7. Menjelaskan cara melakukan gerakan latihan lompat kangkang dan lompat jongkok
8. Menjelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok
9. Melakukan latihan gerak langkah lompat kangkang dan lompat jongkok
10. Melakukan latihan gerak ayunan lengan lompat kangkang dan lompat jongkok

11. Mempraktekkan variasi dan kombinasi gerak langkah, lompat dan ayunan lengan pada lompat kangkang dan lompat jongkok

D. Indikator:

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan aktivitas fisik.
 - 2.4.1 Bersama-sama menyiapkan alat
 - 2.4.2 Mau melakukan latihan bersama
 - 2.4.3 Mau mengoreksi kesalahan orang lain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Hadir tepat waktu
 - 2.6.2 Mengikuti seluruh proses pembelajaran
 - 2.6.3 Selesai tepat waktu
 - 2.6.4 Gerakan dilakukan dengan tertib.
- 3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi ketrampilan rangkaian lompat kangkang dan lompat jongkok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktifitas lompat kangkang dan lompat jongkok dengan koordinasi gerak yang baik
 - 3.7.1 Menjelaskan cara melakukan gerak langkah dalam lompat kangkang dan lompat jongkok
 - 4.7.1 Melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah dalam lompat kangkang dan lompat jongkok
 - 3.7.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat dalam lompat kangkang dan lompat jongkok
 - 4.7.2 Melakukan variasi dan kombinasi gerak lompat dalam lompat kangkang dan lompat jongkok
 - 3.7.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam lompat kangkang dan lompat jongkok
 - 4.7.3 Melakukan variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam lompat kangkang dan lompat jongkok

E. Materi Pembelajaran :

Pada bagian ini, Anda akan berlatih senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Alat yang digunakan, yaitu kuda-kuda lompat sebagai tumpuan. Adapun gerakan senam ketangkasan dengan alat ini adalah lompat kangkang dan lompat jongkok.

1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang dilakukan dengan melayang di atas matras dan kedua kaki dibuka. Latihan lompatan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Larilah dengan awalan beberapa langkah.
- Tolakkan kedua kaki pada papan tolak sekuat-kuatnya dengan lengan mengayun dari belakang.
- Kedua tangan bertumpu pada kuda-kuda.
- Pada saat melayang, pandangan tetap ke depan dan kaki dibuka dengan posisi tungkai berada di sisi kanan dan kiri atas kuda-kuda.
- Kedua kaki bersiap melakukan pendaratan dengan ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas.



Gambar: *Lompat kangkang dengan tumpuan kuda-kuda lompat*

2. Lompat Jongkok

Cara melakukan lompat jongkok dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

- Lakukan awalan dengan lari cepat dan badan condong ke depan.
- Tolakkan kedua kaki pada papan tolak dengan lengan diayunkan ke atas.
- Saat badan melayang ke atas depan, kedua lengan lurus dan pandangan fokus pada ujung kuda-kuda lompat.
- Tolakkan tangan sekuatnya saat tangan menyentuh bagian ujung kuda-kuda. Posisi badan membentuk sudut 30° dengan punggung kuda-kuda lompat.
- Saat mendarat, ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan ke atas



Gambar: *Lompat jongkok dengan tumpuan kuda-kuda lompat*

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar 	75 menit

	<p>dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasn. <p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi aktifitas ritmik • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi aktifitas ritmik • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan 	<p>10 Menit</p>

	berdoa	
--	--------	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan,pluit, matras, balok tumpuan

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, kerjasama, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM LOMPAT KANGKANG DAN LOMPAT JONGKOK

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
	Gerakan dilakukan dengan tertib.			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau melakukan latihan bersama			
	Mau mengoreksi kesalahan teman			
3. Tanggung jawab	Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya			
	Mengembalikan peralatan pembelajaran tempat yang telah disediakan			
	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.			
	Menjaga ketertiban lingkungan sekitar			
	Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak

c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak langkah, lompat kangkang dan jongkok

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, lengan, dan pandangan ketika akan melakukan gerak langkah pada lompat kangkang dan lompat jongkok!					
2	Jelaskan sikap awal kaki, lengan, dan pandangan ketika akan melakukan gerak lompat kangkang dan lompat jongkok!					
3	Jelaskan sikap awal kaki, lengan, dan pandangan ketika akan melakukan gerakan ayunan lengan pada lompat kangkang dan lompat jongkok!					
4	Jelaskan sikap awal kaki, lengan, dan pandangan ketika akan melakukan gerakan variasi dan kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukanlah variasi dan kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok(langkah,lompat dan ayunan lengan) pada lompat kangkang dan lompat jongkok

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas lompat kangkang dan lompat jongkok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki rapat 2. Badan tagak 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan 4. Pandangan kedepan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Langkahkan kaki kanan ke depan kemudian disusul kaki yang lain 2. Langkahkan kaki kiri ke depan kemudian diikuti kaki yang lain 3. Ayunan lengan mengper/luwes 4. Pandangan mata ke depan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki kembali ke posisi semula 2. Badan tegak 3. Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan 4. Pandangan mata kedepan 	<p>dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

RUBRIK PENILAIAN LOMPAT KANGKANG DAN LOMPAT JONGKOK

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	Abdan Hidayaturrahman.T													
2	Abdul Halim Immadudin													
3	Ahmad Wildan													
4	Dst													

Keterangan :

- a. Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada empat indikator yang dilakukan benar.
- b. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
- c. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
- d. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Aktivitas Kebugaran
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menjelaskan latihan teknik kebugaran jasmani.
6. Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani
7. Melakukan latihan teknik kebugaran jasmani.
8. Melakukan latihan teknik kekuatan dalam permainan.

D. Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
 - 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.1.1 Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2 Menerima kekalahan
 - 2.1.3 Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.6.1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2. Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
 - 4.7.1. Menjelaskan konsep gerak fundamental latihan teknik push up
 - 4.7.2. Melakukan sikap awal push up (kaki, tangan, dan posisi badan).
 - 4.7.3. Mengidentifikasi rangkaian gerak push up
 - 4.7.4. Melakukan gerakan push up (kaki, tangan, dan posisi badan)
 - 4.7.5. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir push up
 - 4.7.6. Melakukan analisis gerakan passing bawah dalam permainan

D. Materi Pembelajaran :

Aktifitas Pengembangan

Latihan Kebugaran dalam bentuk movie

1. Kekuatan (Strength)





Latihan untuk otot-otot lengan

1) Push up (telungkup dorong angkat badan)

Cara melakukan :

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai. **(untuk posisi ini kamera diarahkan ke bagian belakang/samping tubuh sehingga terlihat posisi tubuh lurus)**
2. Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk. **(posisi tangan/jari-jari tangan dizoom baik dari samping maupun depan termasuk siku pada waktu ditekuk)**
3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus. **(gambar dari samping terlihat sehingga posisi seluruh tubuh terlihat lurus)**
4. Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai /untuk putri bertumpu pada lutut **(posisi lengan dizoom serta tumpuan lutut untuk putri)**
5. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai tidak kuat. **(dimulai dengan gerakan slow sampai gerakan normal)**

Latihan kekuatan otot perut (sit up)



b) Cara melakukan :

1. Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari-jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman. **(Posisi lutut, perut dan tangan dibelakang kepala dizoom)**
2. Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. **(dari samping posisi punggung lurus dizoom)**
3. Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
4. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin **(mulai gerakan slow sampai gerakan normal)**

Latihan otot punggung (back up)



Cara melakukan :

1. Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala, pergelangan kaki dipegang oleh teman. **(posisi tangan teman yang memegang pergelangan kaki yg sit up dizoom)**
2. Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai , kedua tangan tetap berada di belakang kepala. **(dari samping posisi badan terlihat pada waktu mengangkat badan)**
3. Badan diturunkan kembali Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin. **(dimulai dengan gerakan slow sampai normal)**

2. Unsur Peningkatan Kelincahan

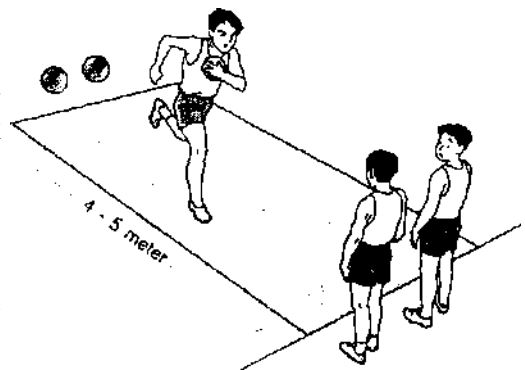
Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat **dan tepat** pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain: lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*).

a. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

- 1) Tujuannya: melatih mengubah gerak tubuh arah lurus.
- 2) **Cara** melakukannya adalah sebagai berikut.

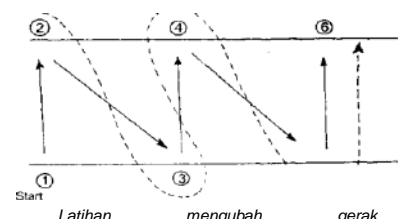
- a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 - 5 meter).
- b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, dan jumlah ulangan tidak terlampau banyak, sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelari.
- d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*).

b. Latihan lari belak-belok (*zig-zag*)

- 1) Tujuannya: melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok



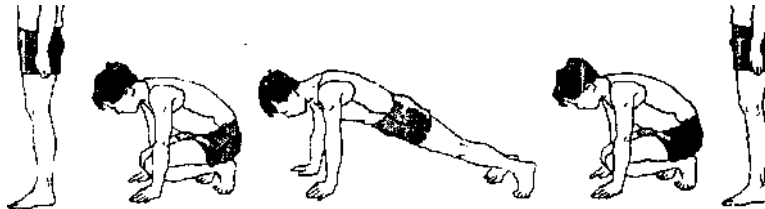
Latihan lari belak-belok (*zig-zag*)

2) Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Latihan ini dilakukan dengan cara berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 - 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 - 5 titik).
- b) arak setiap titik sekitar dua meter.

c. Latihan mengubah posisi tubuh/ jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

- 1) Tujuannya: melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).
- 2) Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - a) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
 - b) Pandangan ke arah depan.
 - c) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
 - d) Dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- e) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



Latihan mengubah posisi tubuh (*squat-thrust*)

a. Latihan kelincahan bereaksi

- 1) Tujuannya: melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan.
- 2) Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - a) Berdiri dengan sikap anjang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
 - b) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
 - c) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
 - d) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
 - e) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
 - f) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

3. Unsur Daya Tahan Jantung dan Paru

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru banyak jenisnya antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain:

- a) Lamanya latihan
- b) Beban (*intensitas*) latihan
- c) Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
- d) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu:

1. *Interval training* lambat dengan jarak jauh
 - a. Lama latihan : 60 detik – 3 menit
 - b. Intensitas latihan: 60%-75% maksimum
- c. Ulangan latihan : 10-20 kali

	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

Contoh latihan:
Waktu terbaik 800 m: 2 menit 20 detik

- d. Istirahat : 3 – 4 menit
2. *Interval training* cepat dengan pendek

- a. Lama latihan : 5- 30detik
- b. Intensitas latihan : 85%-90% maksimum
- c. Ulangan latihan : 15-25 kali
- d. Istirahat : 30 – 90 menit

	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

Contoh latihan:

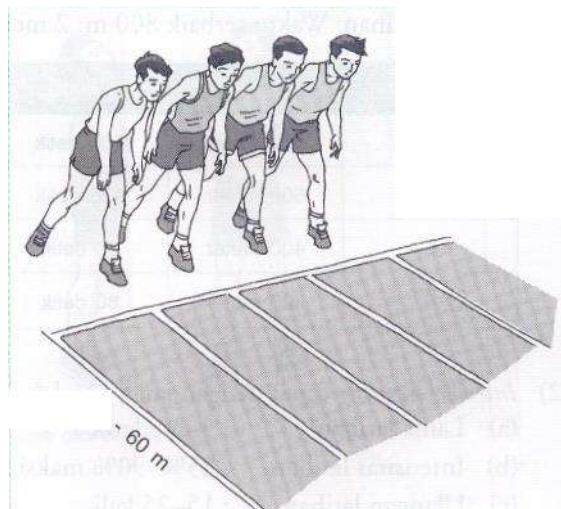
4. Latihan Peningkatan Kecepatan

Bentuk - bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain:

- 1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- 2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat).
- 3) Lari naik bukit.
- 4) Lari menuruni bukit.
- 5) Lari menaiki tangga gedung.

1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter

- a) Tujuannya: melatih kecepatan gerakan seseorang.
- b) Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - (1) Berdiri di belakang garis start dengan sikap badan tegak dan kedua kaki dibuka.
 - (2) Kedua tangan di samping badan dengan sikap berlari.
 - (3) Lari di tempat, makin lama makin cepat sambil mengangkat paha tinggi-tinggi.
 - (4) Setelah ada aba-aba peluit, lari secepat-cepatnya menempuh jarak



Latihan 40-60 m untuk meningkatkan kecepatan 40-60 meter.

2) Lari naik bukit (Up hill)

Tujuannya: mengembangkan kekuatan dinamis (dynamic strength) otot-otot tungkai. Dynamic strength juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk.

3) Lari menuruni bukit (Down hill)

Tujuannya: melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.

c. Latihan Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru banyak jenisnya antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, cross-country atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai interval training.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training antara lain :

- a) Lamanya latihan
- b) Beban (intensitas) latihan
- c) Ulangan (repetition) melakukan latihan
- d) Masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu:

(1) Interval training lambat dengan jarak jauh

- (a) Lama latihan : 60 detik-3 menit
- (b) Intensitas : 60%-75% maksimum
- (c) Ulangan : 10-20 kali
- (d) Istirahat : 3-5 menit

Contoh latihan: Waktu terbaik 800 m: 2 menit 20 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

(2) Interval training cepat dengan jarak pendek

- (a) Lama latihan : 5-30 detik
- (b) Intensitas : 85%-90% maksimum
- (c) Ulangan latihan : 15-25 kali
- (d) Istirahat : 30-90 detik

Contoh latihan: Waktu terbaik 100 m: 14 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

5. Latihan Kelentukan (Flexibility)

1) Hakekat latihan kelentukan

Kelentukan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otototot persendian. Latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

2) Bentuk-bentuk latihan kelentukan

Bentuk-bentuk latihan kelentukan sebagai berikut:

a) Latihan kelentukan otot leher

(1) Tujuannya: Melatih persendian dan otot leher ke arah depan dan ke samping.

(2) Cara melakukannya:

(a) Mula-mula berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di pinggang dan pandangan ke depan.

(b) Kemudian miringkan kepala ke kiri dan ke kanan (2 x 4 hitungan).

(c) Anggukkan kepala ke bawah dan ke atas (2 x 4 hitungan).

(d) Tengokkari kepala ke kiri dan ke kanan (2 x 4 hitungan).

(e) Setelah itu putarkan kepala ke arah kanan sebanyak 8 hitungan dan kemudian putarkan kepala ke kiri sebanyak 8 hitungan.



6. Latihan menggerakkan otot-otot leher

b) Latihan kelentukan sendi bahu

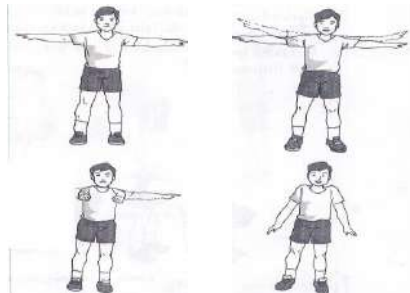
(1) Tujuannya: (1) Melatih persendian dan otot bahu dan (2) Meluaskan gerakan bahu.

(2) Cara melakukannya:

(a) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan di samping badan.

(b) Kemudian rentangkan kedua tangan lurus ke samping, lalu putarlah kedua lengan ter sebut dari mulai putaran perlahan-lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar.

(c) Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutarakan lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutarakan lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan.



Latihan menggerakkan otot-otot bahu

c) Latihan kelentukan otot pinggang

(1) Tujuannya: (1) Meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang dan (2) Melenturkan otot-otot bagian pinggang

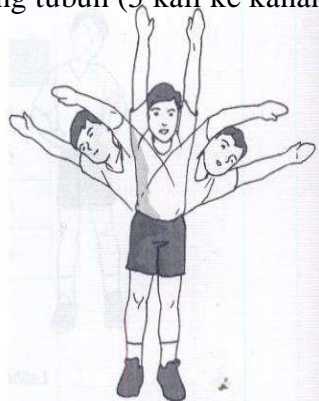
(2) Cara melakukannya:

(a) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di atas pinggang dan lakukan dengan membengkokkan sederhana ke samping kiri dan kanan, secara bergantian sisi (5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri).

(b) Letakkan tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus dan ulangi dengan membengkokkan ke samping, lakukan lagi ke sisi yang berlawanan (5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri).

(c) Letakkan lengan di atas pinggang dan lakukan putaran batang tubuh (5 kali kanan dan 5 kali ke kiri).

(d) Ulangi putaran batang tubuh (5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri).



Latihan menggerakkan otot-otot

d) Latihan kelentukan sendi pinggul

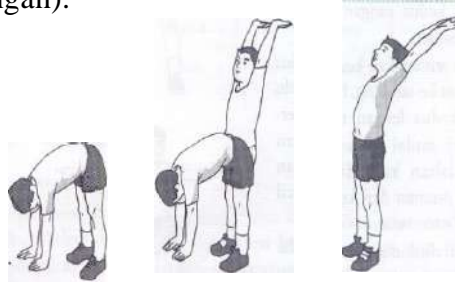
(1) Tujuannya: Melenturkan sendi dan otot pinggul.

(2) Cara melakukannya :

(a) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala.

(b) Kemudian ayunkan kedua belah lengan dari bawah dengan cara menekukkan lutut sampai bengkok, lalu dilanjutkan/digerakkan sampai ke atas kepala.

(c) Gerakan ini dilakukan secara berganti-gantian dari atas ke bawah dan sebaliknya (5 kali hitungan).



Latihan kekuatan otot

e) Latihan kelentukan sendi lutut

(1) Tujuannya: Memperkuat persendian lutut. (2) Cara melakukannya:

(a) Mula-mula berdiri tegak, kemudian letakkan salah satu kaki berada di depan dan kaki yang lain di belakang dengan lutut kaki yang berada di depan ditekuk.

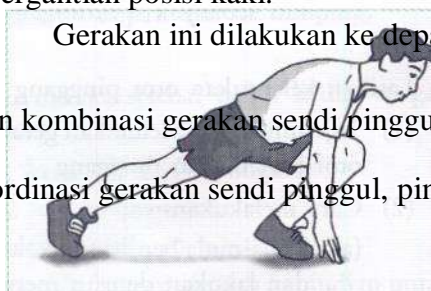
(b) Kedua telapak tangan menapak/bertumpu di lantai, sejajar dengan kaki yang di depan.

(c) Kemudian rengutkan pinggul ke bawah berulang-ulang dengan menggunakan pergantian posisi kaki.

(d) Gerakan ini dilakukan ke depan dan ke belakang (2 x 4 hitungan).

f) Latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut

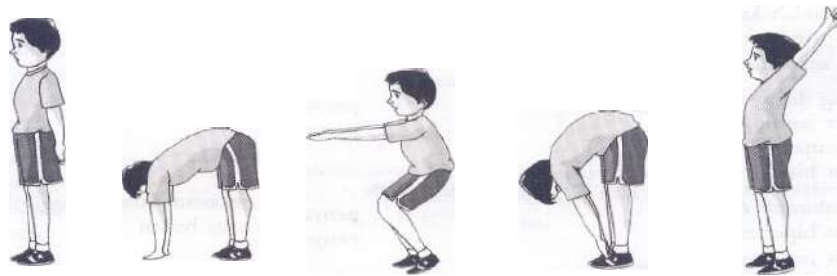
(1) Tujuannya: Koordinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut.



Latihan menggerakkan sendi lutut

(2) Cara melakukannya:

- ✓ Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan di samping badan.
- ✓ Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua kaki lurus, kepala ditundukkan dan telapak tangan menyentuh tanah.
- ✓ Lalu hitungan kedua, berjongkok, tumit diangkat dan kedua tangan lurus ke depan sejajar dengan bahu.
- ✓ Hitungan ketiga, kembali ke posisi yang pertama.
- ✓ Pada hitungan keempat, lentingkan badan ke belakang, kepala tengadah ke atas.
- ✓ Gerakan ini dilakukan berulang-ulang (2 x 4 hitungan)



7. Latihan koordinasi gerakan sendi pinggul, pinggang dan lutut

g) Latihan kelentukan pergelangan tangan

(1) Tujuan: Melemaskan persendian otot tangan.

(2) Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kedua tangan lurus di depan berpegangan tangan dengan posisi jari merapat di antara jari tangan kanan dan kiri.
- c) Kemudian putarkan pergelangan jari-jari tangan tersebut, sehingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala.
- d) Lakukan gerakan tersebut sampai dengan 10 hitungan.

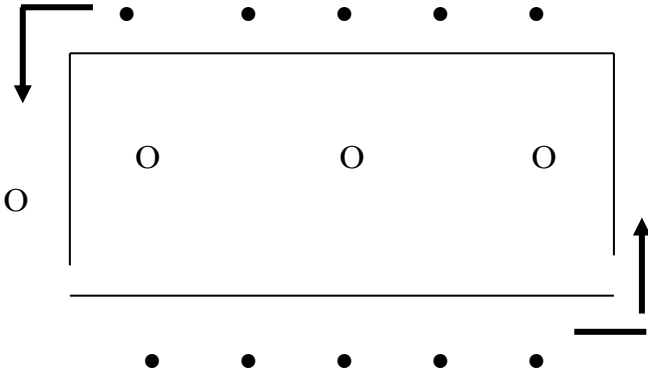


Latihan kelentukan pergelangan tangan

F. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan Saintifik,
2. resiprocal

G. Kegiat Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p>Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan bersyaf, berhitung, berdo'a dan absensi. • Siswa melakukan penguluran dan peregangan dari gerakan kepala, tangan, pinggang, dan gerakan kaki. • Menemukan sarang : Cara bermain : seluruh anak berlari melingkari di seputar arena bermain. Pada saat aba-aba yang diberikan guru, siswa berlari kearah olahop yang diletakkan di tengah lapangan permainan. Siswa menginjakkan salah satu kakinya ke dalam olahop (sesuai perintah guru, misalnya berlima, berdua, dstnya). Siswa yang salah satu kakinya tidak berada dalam olahop berlari melingkari temannya yang menginjak olahop. 	<p>15 menit</p>
<p>Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. 	<p>75 Menit</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok• Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.• Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi	
--	---	--

	<p>yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padangan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 	
--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran di tempat yang teduh (sendiri atau berpasangan) • Siswa melakukan permainan kata berantai • Berkumpul dan mendengarkan evaluasi pembelajaran • Menugaskan siswa untuk merangkum • Berdo'a 	10 Menit

H. Sumber bahan dan Alat

- ❖ Sumber : Kurikulum 2013, Buku Penjasorkes Ganesa, Erlangga dan Pengembangan Guru.Tiga serangkai
- ❖ Alat/Media : Bola plastik, bola voli, bangku (boks), simpai dan pluit, matras, stop watch

I. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

I. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan latihan sit-up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!
2. Jelaskan cara melakukan latihan push-up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!
3. Jelaskan cara melakukan latihan back-up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!
4. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!
5. Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan!

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
.							

1.	Jelaskan cara melakukan latihan sit up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan push up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan !						
3.	Jelaskan cara melakukan latihan back up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung !						
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!						
5.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan !						

3) Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)

- ❖ Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
- ❖ Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas
- ❖ Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas
- ❖ Skor 1 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

II. Penilaian Keterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot)	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

2. Lakukan latihan daya otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Angkat badan/Pull up)		
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

3. Lakukan latihan daya tahan aerobik! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lari 2,4 km)		
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

4. Lakukan latihan kelenturan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes merengut kaki)		
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 60 meter, (2) angkat tubuh/60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan banyaknya dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Tes TKJI SMA)	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : pelaksanaan kekuatan (**Proses**)

❖ Sikap awal

Skor 3 jika :

- (1) Sikap baring terlentang
- (2) Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) Kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor 2 jika : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

❖ Sikap pelaksanaan gerak

Skor 4 jika :

- (1) Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) Kedua tangan tetap memegang leher
- (4) Pandangan mata tetap ke atas

Skor 3 jika : tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 jika : hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

❖ Sikap pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika :

- (1) Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) Kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) Kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 2 jika : hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Jumlah skor yang diperoleh

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

b) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Push-up).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
20-24 kali	15 – 19 kali	90 %	Baik
15 – 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70 %	Kurang
.... < 10 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Sit-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 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 kekuatan dan daya tahan otot (Pull-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 15 kali > 10 kali	100%	Sangat Baik
12- 14 kali	8 – 9 kali	90 %	Baik
9 – 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70 %	Kurang

..... < 6 kali < 4 kali	60%	Kurang Sekali
----------------	----------------	-----	---------------

Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan aerobik (Lari 1000 m untuk puteri dan 1.200 m untuk putera).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... < 3.00 menit < 3.00 menit	100%	Sangat Baik
3.01- 3.30 menit	3.01- 3.30 menit	90 %	Baik
3.31 – 4.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80%	Cukup
4.01 – 4.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70 %	Kurang
..... > 4.30 menit > 4.30 menit	60%	Kurang Sekali

III. Penilaian Perilaku

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

2) Rubrik Penilaian Perilaku

Prilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			

5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

IV. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1	Abdan Hidayaturrahman.T				
2	Abdul Halim Immadudin				
3	Ahmad Wildan				
4	Dst				

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Renang gaya dada.
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.8 Menerapkan keterampilan salah satu gaya renang pada aktifitas olahraga air*
4.8 Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang pada aktifitas olahraga air*

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyebutkan teknik dasar Renang gaya dada
6. Menjelaskan cara melakukan renang gaya dada.
7. Menjelaskan kegunaan renang gaya dada.
8. Melakukan teknik dasar renang gaya dada.
9. Melakukan kombinasi teknik dasar Renang gaya dada.
10. Mempraktekkan kombinasi teknik dasar renang gaya dada dengan sederhana

D. Indikator:

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak renang gaya dada untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan renang gaya dada untuk koordinasi gerak yang baik.
 - 3.1.1 Menyebutkan teknik dasar Renang gaya dada.
 - 4.1.1 Melakukan teknik dasar Renang gaya dada.
 - 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan Renang gaya dada.
 - 4.1.2 Melakukan kombinasi teknik dasar renang gaya dada.
 - 3.1.3 Menjelaskan kegunaan Renang gaya dada.
 - 4.1.3 Mempraktekkan Renang gaya dada dengan sederhana.

E. Materi Pembelajaran :

1. Renang gaya dada

Ada beberapa teknik dasar renang gaya dada yang harus dikuasai pada modul semester 1 ini, yakni : (1) Pernafasan , (2) koordinasi teknik dasar gerakan kaki, 3.) koordinasi teknik dasar gerakan lengan, dan 4.) koordinasi teknik dasar gerakan kaki dengan lengan.

1)Teknik dasar pernapasaN



a

b

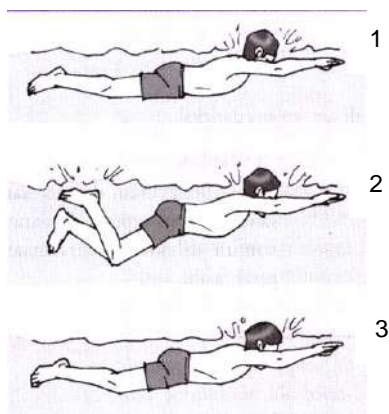
c

d

Sikap awal :

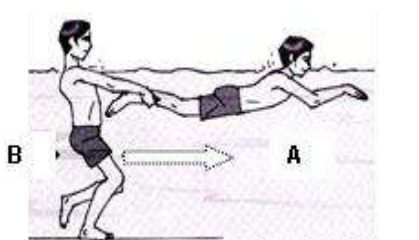
1. Gerakan meluncur dan badan menghadap ke bawah serta tangan diluruskan kedepan. Dan pada saat meluncur nafas dibuang dari mulut.
2. Ketika kepala muncul dipermukaan air , maka selanjutnya mengambil pernapasan
3. Dilakukan dari mulut. Demikian untuk pengambilan pernapasan selanjutnya.

2)Tehnik dasar gerakan kaki.



1. Meluncur dari dinding kolam, dan lakukan satu kali tarikan tangan penuh sampai keujung paha. (lakukan sebanyak mungkin)
2. Menggerakkan kaki gaya dada sambil tangan juga diluncurkan kedepan lurus. (lakukan sebanyak mungkin)
3. Meluncur dari dinding kolam, lakukan satu kali tarikan tangan penuh sampai keujung paha, lalu lakukan 1 X gerakan kaki gaya dada yang diikuti oleh luncuran kedua tangan kedepan untuk melakukan 1 X gerakan tangan gaya dada yang membawa kepala muncul dipermukaan air sambil mengambil nafas. (lakukan sebanyak mungkin Di Atas Permukaan Air)

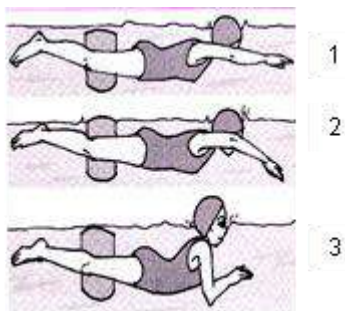
3)Tehnik dasar gerakan lengan/tangan.



Tahap 1. Melakukan gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman :

- Melakukan gerakan tangan renang gaya dada
- Memegang kedua kaki A
- Dilakukan di kolam dangkal
- Setiap tangan selesai melakukan gerakan tangan ambil nafas dengan mengangkat dada

- a. Tahap 1. Melakukan gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman :
- A melakukan gerakan tangan renang gaya dada
 - B memegang kedua kaki A
 - Dilakukan di kolam dangkal
 - Setiap tangan selesai melakukan gerakan tangan ambil nafas dengan mengangkat dada



- b. Tahap 2. Melakukan gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung.
- Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung.
 - Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
 - Lakukan gerakan tangan renang gaya dada. Setiap tangan selesai melakukan gerakan tangan ambil nafas dengan mengangkat dada

4) Koordinasi teknik dasar gerakan kaki dengan lengan.



a

b

c

d

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (scientific)
2. Resiprokal

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	75 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <p>Mengkomnikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, 	
--	---	--

	<p>toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan teknik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi renang gaya dada. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi Renang gaya dada. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	10 Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Kolam Renang, pelampung, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM RENANG GAYA DADA.**

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika berenang			
	Mau menjadi contoh untuk berenang			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep renang gaya dada.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Menyebutkan teknik dasar Renang gaya dada					
2	Menjelaskan teknik dasar Renang gaya dada.					
3	Menjelaskan cara melakukan Renang gayadada.					
4	Menjelaskan tentang kombinasi gerakan teknik dasar renang gaya					

	dada.					
5	Menjelaskan kegunaan Renang gaya dada.					
6	Menjelaskan kegunaan Renang gaya dada.					
7	Menjelaskan tentang Renang gaya dadadengan sederhana					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Melakukan Renang gaya dada.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN RENANG GAYA DADA

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	1. Berdiri tegak di pinggir kolam			
			2. Kaki / tungkai rapat			
			3. Kaki / telapak kaki berbentuk segi tiga			
		2. Tangan	1. Kedua Tangan berada pada posisi disamping badan			
			2. Telapak tangan menghadap kedalam			
			3. Meluncur ke dalam air			
		3. Badan dan Pandangan Mata	1. Berdiri dipinggir kolam			
			2. Posisi badan lurus			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	1. Meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam			

			renang.	
			2.Meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai.	
			3.Meluncur dengan kombinasi Gerakan kaki dengan tangan renang gaya dada.	
		2. Tangan	1.Menyentuhkan kedua Kaki ke pinggir /dasar kolam renang.	
			2.Tangan Menyentuhkan pinggir kolam.	
			3.Memegang pingiran kolam renang.	
		3. Badan dan Pandangan Mata	1.Badan telungkup	
			2.Saat telungkup dalam air mata di tutup.	
			3.Ketika wajah diatas air ,mata dibuka.	
	Sikap Akhir	1. Kaki	1.Setelah menyentuh dinding kolam kaki bergerak bebas.	
			- Tungkai diluruskan	
			-	
			-	
			-	

3			-	
		2. Tangan	- Menyentuh dinding kolam	
			-	
			-	
		3. Badan dan Pandangan Mata	-	
			-	
			Badan mendarat di dinding kolam renang	
-				

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Makanan dan Minuman Sehat
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami , menerapkan , menganalisis pengetahuan faktual , kongseptual, prosedural, berdasarkan rasa ingintahuannya tentang ilmu pengetahuan dan teknologi seni budaya, dan humaniora, dengan wawasan kemanusiaan , kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengelola, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan,

B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Memahami cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- 4.9 Mempresentasikan cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh

D. Indikator:

- 3.1. Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh
 - 3.1.1. Menjelaskan pengertian makanan dan minuman yang sehat.
 - 3.1.2. Menyebutkan manfaat zat-zat gizi

E. Materi Pembelajaran :

Kerampilan Memilih Makanan dan Minuman Yang Sehat

4.1. Pengetahuan tentang makanan sehat

1. Arti Makanan Sehat

Kekurangan atau kelebihan zat – zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan dalam perbandingan yang seimbang. Oleh karena itu makan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya dalam menu atau susunan hidangan sehari – hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang diperlukan tubuh.

2. Guna Zat-Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi 3 golongan antara lain :

1. Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein
2. Zat pembangun : protein, mineral, dan protein
3. Zat Pengatur : vitamin, mineral protein dan air

4.2. Pengaruh gizi dan kesehatan terhadap pertumbuhan fisik dan mental.

1. Pengaruh gizi terhadap daya kerja

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan tubuhnya terdapat cadangan zat-zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh sehari-hari akan zat gizi tidak terpenuhi. Sebaliknya jika kelebihan zat gizi akan ditimbun dalam jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu .apabila jaringan tubuh tersebut jenuh zat-zat gizi tersebut tidak dapat ditampung dan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian kekurangan atau kelebihan zat—zat gizi akan menyebabkan kelainan-kelainan pada tubuh.

2. Pengaruh gizi terhadap daya tahan

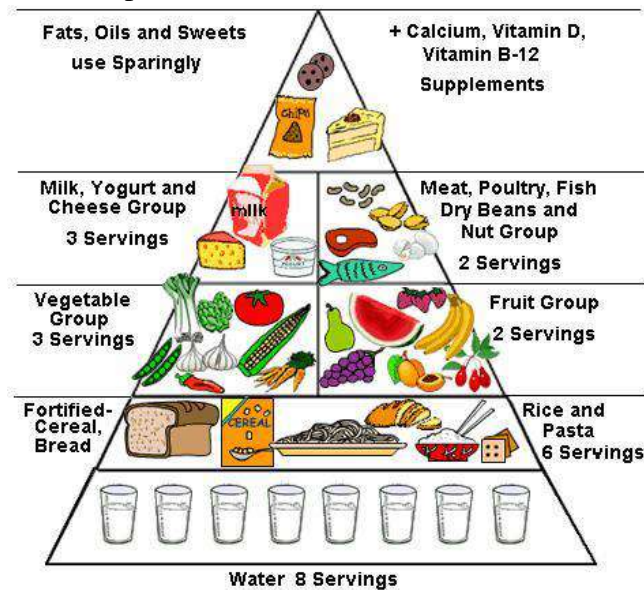
Kelainan gizi yang berat sering mengakibatkan timbulnya suatu penyakit infeksi, sebaliknya penyakit akan menyerang apabila keadaan gizi kurang.

Pada waktu kita sakit tubuh memerlukan zat-zat gizi dengan jumlah lebih banyak dari biasanya, untuk memenuhi kekurangan gizi, maka cadangan gizi akan terpakai.

Apabila hal ini berlangsung lama zat gizi yang ada pada jaringan tubuh akan terpakai, yang dapat menyebabkan berkurangnya zat antibodi dalam tubuh sehingga muda kena penyakit, karena daya tahan tubuhnya semakin melemah.

3. Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Kekurangan gizi yang terjadi pada kanak-kanak selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental. Selain itu perkembangan jasmaninya tidak normal begitu pula jaringan ototnya kurang berkembang, kecerdasannya pun dipengaruhi hal ini disebabkan perkembangan otaknya tidak sempurna



F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk siap, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, 	75 menit

	pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi budaya hidup sehat • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi budaya hidup sehat • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25 Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Ruang kelas/aula
- Alat praga
- Diskusi

3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

C. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIANSIKAP BUDAYA HIDUP SEHAT

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima pendapat dan saran	
3. Mentaati peraturan diskusi	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan alat praga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan alat praga pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan alat praga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

4. Pengetahuan:

B. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1	Menganalisis	a. Menyebut	C-1	1	1	Skor 3, jika

	berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.				jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan makanan dan minuman terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
2.

d. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Jelaskan kegunaan makanan dan minuman sehat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan
2. Sebutkan jenis-jenis makanan minuman sehat tersebut.!
3. Sebut dan jelaskan cara menganalisis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

- e. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $10 / 11 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **90,91**

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

5. Tes unjuk kerja (keterampilan):

C. INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

N o	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman	Menunjuk jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat	1. Berdiri di belakang meja makan yang telah diatur berbagai jenis-jenis makan dan minuman dengan Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
	yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Badan agak tegap menghadap meja makan 3. Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang tersaji 4. menunjuk jenis makanan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh 	<p>benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		Menyajikan jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki melangkah dengan luwes mengatur jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan , pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 2. Badan dengan rileks mengatrrur makanan dan minuman tersebut di atas meja makan. 3. Kedua lengan dengan cekatan mengatur makan dan minuman tersebut, 4. Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang ditur di atasmeja makan tetap terkonsentrasi. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap	a. Kaki		

	Awal	b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	e. Kaki		
		a. Badan		
		b. Lengan dan tangan		
		c. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SMK AL IKHLAS

Kediri,
Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK AL IKHLAS
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Narkoba dan Psikotropika
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami , menerapkan , mengalisis pengetahuan faktual , kongseptual, prosedural, berdasarkan rasa ingintahuannya tentang ilmu pengetahuan dan teknologi seni budaya, dan humaniora, dengan wawasan kemanusiaan , kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajianyang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengelola, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaid keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Memahami cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- 4.9 Mempresentasikan cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya , keluarganya dan masyarakat luas

D. Indikator:

- 3.1. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya , keluarganya dan masyarakat luas
 - 3.1.1. Menjelaskan pengertian narkoba
 - 3.1.2. Menjelaskan penyalagunaan narkoba
 - 3.1.3. Menjelaskan penggolongan jenis-jenis narkoba
 - 3.1.4. Menjelaskan pengaruh berbagai jenis narkoba terhada tubuh
 - 3.1.5. Menjelaskan sanksi terhadap tindak pidana narkoba

E. Materi Pembelajaran :

1) pengertian Narkoba .

Narkoba adalah Narkotika Psikotropika dan zat adiktif lainnya. Banyak zat narkotika dan psikotropika yang dapat memberi manfaat yang besar bila digunakan dengan baik dan benar di dunia kedokteran. Narkotika dan psikotropika dapat menyembuhkan banyak penyakit dan mengkhiri penderitaan. Dalam dunia medis narkotika dan psikotropika banyak digunakan dalam tindakan operasi yang didahului dengan pembiusan. Padahal obat bius tergolong narkotika. Narkotika dan psikotropika digunakan untuk mengobati pasien yang mengalami stres dan gangguan jiwa. (depresi).

Semua jenis zat yang termasuk narkoba akan meningkatkan kerja otak (stimulan), menghambat kerja otak (depresan) dan menimbulkan daya hayal yang tinggi. Para pelaku penyalagunaan narkoba bukan mencari obatnya melainkan menikmati semuanya. Begitulah masuk pada tingkat ketergantungan maka saat itu sangat membahayakan diri dan keluarganya.

Narkotika/Napza adalah obat/bahan/zat yang jika diminum diisap, dihirup, ditelan, atau disuntikan berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat) dan menyebabkan ketergantungan. Akibatnya kerja otak dan fungsi alat vital seperti jantung , peredaran darah pernapasan dll akan mengalami perubahan (meningkat atau menurun)

Narkoba (narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya) adalah istilah penegak I hukum dan masyarakat. Adapun Napza (narkotika psikotropika, zat adiktif lainnya) adalah istilah kedokteran. Sebagian dari napza yang digunakan dalam pengobatan pada saat ini penggunaannya sangat terbatas seperti, morfin (opium mentah) dan petidin (opida sintetik) berguna untuk menghilangkan rasa sakit pada kanker, amfetamin untuk mengurangi nafsu makan serta jenis pil tidur dan obat penenang.

2) Penyalagunaan Narkoba

Alasan orang menggunakan narkoba diantaranya untuk mengatasi stress bersenang-senang atau sosialisasi. Biasanya seseorang mulai mencoba (experimental use), sebagian orang menggunakan dengan tujuan bersenang-senang (recreational use) dan untuk bersosialisasi (social use).

Penyalagunaan narkoba mengakibatkan rusaknya organ tubuh seperti hati, jantung, syaraf mata, kulit, dll, selain itu menimbulkan penyakit bernahaya seperti kanker paru, HIV AIDS, hepatitis, bahkan penyakit jiwa.

3) Penggolongan Jenis Narkoba

a. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman dan bukan tanaman.

Baik sintesis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran atau mengurangi rasanya.

Pemerintah mengatur tentang penyalagunaan narkoba dengan Undang-Undang Nomor 5 tahun 1997 tentang psikotropika

Pengaruh berbagai Jenis Narkoba pada tubuhopika Undang-Undang Nomor 22 tahun 1997 tentang narkotika, dan dibagi menjadi :

1. Narkotika Golongan I : perotensi penyebab ketergantungan , tidak digunakan untuk terapi (pengobatan), contoh heroin, kokain, ganja, putaw adalah heroin tidak murni erupa bubuk.
2. Narkotika Golongan II : berpotensi tinggi penyebab ketergantungan, dapat digunakan untuk teraph sebagai pilihan terakhir seperti, morfin, petidin, dan metadon.
3. Narkotika Golongan III : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan banyak digunakan dalam teraph contoh , kodein.

b. Psikotropika

Yaitu zat atau obat baik alami maupun sintesis bukan narkotika, berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selekti pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

Psikotropika dibagi menurut potensi dan penyebab ketergantungan:

1. Psikotropika golongan I : berpontensi kuat penyebab ketergantungan digunakan sangat terbatas pada terapi, contoh MDMA (ektasi) dan STP
2. Psikotropika golongan II :berpotensi kuat penyebab ketergantungan, banyak digunakan untuk terapi contoh, amfetamin, metamfetamin (sabu) fensiklidin, Ritalin.
3. Psikotropika golongan III : berpotensi sedang penyebab ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam terapi, contoh pentobarbital, fluitrazepam.
4. Psikotropika golongan IV : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan digunakan untuk terpi contoh, diazepam, klobazam, fenobarbi, kiorazepam, kiordiazepoxide dan nitrazepam (nipam, pil KB KOPLO, DUM, MG Lexo, rohyp.

c. Zat psikoaktif lainnya

Yaitu bahan lain yang bukan narkotika dan psikotropika namun berpengaruh pada kerja otak dan tidak tercantung pada undang-undang tentang narkotika dan psikotropika. Zat psikoktif lain yang sering disalagunakan adalah;

1. Alkohol yang terdapat pada minuman lain

2. Inhalansialsolven, yaitu gas atau zat yang muda menguap yang terdapat pada keperluan pabrik kantor dan rumah tangga
3. Nikotin yang terdapat pada tembakau
4. Kafein yang terdapat pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) menggolongkan narkotika , psikotropika dan zat adiktif lain berdasarkan pengaruh terhadap tubuh manusia sebagai berikut :

1. Opioda mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan kantuk atau turunya kesadaran contoh , opium, morfin, heroin, dan petidin.
2. Ganja (mariyuana, hasis) penyebab perasaan riang , meningkatnya daya hayal dan berubahnya perasaan waktu.
3. Kokain dan daun koka ; tergolong stimulansia yang meningkatkan aktivitas otak /fungsi organ tubuh lain.
4. Golongan amfetamin ; tergolong stimulansia contoh amfetamin, ektasi, sabu (metamfetamin)
5. Alkohol yang terdapat pada minuman beralkohol.
6. Halusinogen ; memberi halusinasi (hayal) contohnya LSD.
7. Sedativa dan hifnotiva meruapakan obat penenang /obat tidur contoh pil KB, MG
8. PCP (fenskilidin)
9. Solven dan inhalansi ; gas atau uap yang dihirup contoh tinner dan lem
10. Nikotin, termasuk stimulan yang terdapat pada tembakau
11. Kafein termasuk stimulan yang terdapat dalam kopi, dan beberapa obat penghilang rasa sakit dan minuman kola.

4.4.. Pengaruh berbagai jenis narkoba terhadap tubuh.

1. Opioida alami yang berasal dari getah opium poppy (opiat), seperti morfin, opium/candu dan kokain contoh opoida semi sintesis adalah heroin/putauw dan hidromorfin sedang opoida sintetik adalah meperidin metadon (cina white) potensi menghilangkan nyeri
2. Pengaruh opoida antara lain :
 - Pengaruh jangka pendek ; hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman (eforik) yang diikuti perasaan seperti mimpi dan mengantuk.
 - Pengaruh jangka panjang . ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena over dosis,
3. Ganja (maryuana, cimeng, gelek, hasis)

Ganja mengandung THC (tetrahydrocannabinol) yang bersifat proaktif .
Pengaruh ganja terhadap tubuh manusia adalah;

 - Pengaruh jangka pendek ; timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan berubah perasaan waktu (dari lama ke sebentar), meningkatnya denyut jantung, mata merah, mulut an tenggorokan kering dan selera makan meningkat.

- Pengaruh jangka panjang; daya pikir berkurang, motivasi belajar menurun, mengurangi kesuburan, peradangan paru, aliran darah jantung berkurang dan perubahan sel-sel otak.

4.5.. Sanksi Terhadap tindak pidana narkoba

Beberapa pasal yang penting dari UU no 22 tahun 1997 tentang narkoba adalah

1. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam , memelihara, memiliki dan menyimpan narkoba (golongan I dalam bentuk tanaman dan golongan I bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak Rp.500 juta
2. Menyimpan untuk memiliki dan menguasai narkoba golongan II dipidana paling lama 7 tahun dan denda Rp. 250 juta, dan golongan III paling lama 5 tahun dan denda Rp.100 juta.
3. Memproduksi, menelola, mengekstraksi mengonversi, merakit, atau menyediakan narkoba golongan I dipidana mati atau seumur hidup dan denda Rp. 1 milyar, golongan II 15 tahun dan denda Rp. 500 juta golongan III dipidana 7 tahun dan denda Rp 200 juta.

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk siap, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. 	75 menit

	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi budaya hidup sehat • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi budaya hidup sehat • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	10 Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Ruang kelas/aula
- Alat praga
- diskusi

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIANSIKAP
BUDAYA HIDUP SEHAT**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
4. Menghargai teman dan lawan	
5. Menerima pendapat dan saran	
6. Mentaati peraturan diskusi	
B. Tanggung jawab	
6. Menjaga dan menggunakan alat praga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
7. Mengembalikan alat praga pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
8. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
9. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
10. Menjaga dan menggunakan alat praga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Disiplin	
3. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
4. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

INTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1	Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya, keluarganya dan masyarakat luas	a. Menyebut jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan makanan dan minuman terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan penggolonga	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

		n jenis-jenis narkoba				Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

f. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

4. Jelaskan kegunaan makanan dan minuman sehat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan
5. Sebutkan jenis-jenis makanan minuman sehat tersebut.!
6. Sebut dan jelaskan cara menganalisis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

g. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

$$\text{Rumus} : P / \text{Max} \times 100$$

$$\text{Contoh} : 10 / 11 \times 100$$

Nilai Peserta Didik : **90,91**

Keterangan:

5. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
6. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
7. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
8. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

INTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	Menunjuk jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	5. Berdiri di belakang meja makan yang telah diatur berbagai jenis-jenis makan dan minuman dengan Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 6. Badan agak tegap menghadap meja makan 7. Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang tersaji 8. menunjuk jenis makanan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		Menyajikan jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan.	5. Kedua kaki melangkah dengan luwes mengatur jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan , pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 6. Badan dengan rileks mengatrrur makanan dan minuman tersebut di atas meja makan. 7. Kedua lengan dengan cekatan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			mengatur makan dan minuman tersebut, 8. Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang ditur di atasmeja makan tetap terkonsentrasi.	dengan benar

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,

Kediri,

Kepala SMK AL IKHLAS

Guru mapel PJOK

SOLIKIN, S Pd.

HENDRA ARYA HUTAMA, S.Pd