

KURIKULUM 2013
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KELAS VIII SMP / MTs

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nohayatul Amal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VIII / 1
Nama Guru : Rivaldi Pangestu, S.Pd
NIP/NIK : _____

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Sepak Bola
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Memahami konsep tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Menjelaskan cara menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu.
- ☑ Menjelaskan cara mengontrol/menghentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Menjelaskan cara mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Menjelaskan cara menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Menjelaskan cara menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Menjelaskan cara mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.
- ☑ Menjelaskan cara mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang,

mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- ☑ Memahami berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Memahami cara menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu.
- ☑ Memahami cara mengontrol/menghentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Memahami cara mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Memahami cara menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu.
- ☑ Memahami cara menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Memahami cara mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.
- ☑ Memahami cara mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri.
- ☑ Mengontrol/menghentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak.

- ☑ Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak.
- ☑ Kombinasi gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.
- ☑ Kombinasi gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan
- ☑ Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?", bagaimanakah

cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.

- ☑ Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

Eksplorasi

- ☑ Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual

Mengkomunikasikan

- Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Bola sepak
- Lapangan sepakbola
- Tiang gawang
- Tiang pancang
- Peluit

Kapur

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AIBAroka Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Bola Voli
Petemuan ke : 2
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (*passing, servis, smesh, dan membendung*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

Aspek Keterampilan

- Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli
- Menjelaskan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- Menjelaskan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (*passing, servis, smesh, dan membendung*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (*passing, servis, smesh, dan membendung*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami *passing* bawah dalam berbagai variasi secara individu.
- Memahami *passing* atas dalam berbagai variasi secara individu.
- Memahami *servis* dalam berbagai variasi secara individu.
- Memahami cara *membendung* bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok.

- ☑ Memahami cara mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (*passing* bawah, *passing* atas, *servis* bawah, *servis* atas, *smesh* dan bendungan).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (*passing*, *servis*, *smesh*, dan membendung) dan
- ☑ Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (*passing*, *servis*, *smesh*, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (*passing*, *servis*, *smesh*, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan hubungan tinggi badan dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli

- ☑ Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- ☑ Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli

Eksplorasi

- ☑ Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- ☑ Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- ☑ Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan

- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Bolavoli
- Lapangan bolavoli
- Net/jaring bolavoli
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AIBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AIBAroka Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Bola Basket
Petemuan ke : 3
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan *lay up*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

Aspek Keterampilan

- Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan *lay up*).
- Menjelaskan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan *lay up*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan *lay up*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).
- ☑ Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli

Eksplorasi

- ☑ 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 kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- ☑ Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual

Mengkomunikasikan

- Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama,

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Bolabasket
- Lapangan bolabasket
- Ring bolabasket
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :

Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor

- Observas:

Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas

- Portofolio:

Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak

- Tes:

Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AIBArokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Softball
Petemuan ke : 4
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.

Aspek Keterampilan

- Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).
- Memahami hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- Memahami apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).
- Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti

Eksplorasi

- ☑ Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual
- ☑ Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball

- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Glove
- Bola softball
- Stik
- Lapangan softball
- Peluit
- kapur

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs. AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Bulutangkis
Petemuan ke : 5
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)).

Aspek Keterampilan

- ☑ Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- ☑ Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- ☑ Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*))
- ☑ Menjelaskan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis
- ☑ Menjelaskan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*))

Aspek Keterampilan

- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, *service*, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*).
- Memahami hubungan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*) dan
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan

bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance) dan
- ☑ Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis
- ☑ Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)

Eksplorasi

- ☑ Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual
- ☑ Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan

- Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Raket
- Shuttlecock
- Lapangan bulutangkis
- Net/jarring bulutangkis
- Peluit
- kapur

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs. AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Tenis Meja
Petemuan ke : 6
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*)).

Aspek Keterampilan

- Mencoba menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*))
- Menjelaskan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis
- Menjelaskan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*))

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dan
- Memahami hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis
- Memahami jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*))

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan

- ☑ Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis
- ☑ Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)

Eksplorasi

- ☑ Memegang bet dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual
- ☑ Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Bet/pemukul
- Bola ping-pong
- Meja ping-pong
- Net/jarring tenis meja
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Lari Cepat
Petemuan ke : 8
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)

Aspek Keterampilan

- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,
- Menjelaskan manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- ☑ Memahami variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat.
- ☑ Memahami manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
- ☑ Memahami pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati:

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan
- ☑ Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,
- ☑ Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
- ☑ Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah

Eksplorasi

- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Asosiasi

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.
- ☑ Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- ☑ Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lintasan/track atletik
- Tali pembatas
- Bendera start
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak

- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Jalan Cepat
Petemuan ke : 7
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)

Aspek Keterampilan

- Menerapkan Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,
- Menjelaskan manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami berjalan simpang siur secara bersama-sama.
- Memahami berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok.
- Memahami berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok.
- Memahami berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok.

- Memahami berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran berjalan simpang siur secara bersama-sama.
- Pembelajaran berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok.
- Pembelajaran berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok.
- Pembelajaran berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok.
- Pembelajaran berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati:

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik

tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,
- ☑ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.

Eksplorasi:

- ☑ Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.
- ☑ Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan

- Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lintasan/track atletik
- Tali pembatas
- Bendera start
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Lari Cepat
Petemuan ke : 8
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Memahami konsep variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)

Aspek Keterampilan

- ☑ Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari cepat secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- ☑ Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari cepat secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- ☑ Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- ☑ Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- ☑ Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat?
- ☑ Menjelaskan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- ☑ Memahami variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat.

- ☑ Memahami manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
- ☑ Memahami pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati:

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan
- ☑ Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,

- ☑ Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
- ☑ Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah

Eksplorasi

- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Asosiasi

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.
- ☑ Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- ☑ Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan

- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lintasan/track atletik
- Tali pembatas
- Bendera start
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs. AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Lompat Jauh
Petemuan ke : 8
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)

Aspek Keterampilan

- Menerapkan variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).
- Menerapkan melompat ke berbagai arah tanpa awalan.
- Menerapkan melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan.
- Menerapkan melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan.
- Menerapkan mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
- Menerapkan melayang di udara dengan berbagai posisi badan

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melompat ke berbagai arah tanpa awalan.

- Memahami cara melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan.
- Memahami cara melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan.
- Memahami cara mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
- Memahami cara melayang di udara dengan berbagai posisi badan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).
- Pembelajaran kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).
- Pembelajaran cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati:

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?
- ☑ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.

Eksplorasi:

- ☑ Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- ☑ Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin
- ☑ Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- ☑ Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
- ☑ Melayang di udara dengan berbagai posisi badan
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan

- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- ☑ Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- ☑ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- ☑ Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- ☑ Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- ☑ Kapur
- ☑ Pluit

- Bendera
- Bak pasir

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Tolak Peluru
Petemuan ke : 9
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).

Aspek Keterampilan

- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolak peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolak peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Memahami variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Memahami variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).

Menanya

- Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)

Eksplorasi

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

Mengkominikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- ☑ Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- ☑ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- ☑ Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- ☑ Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- ☑ Rol Meter
- ☑ Bendera Kecil
- ☑ Kapur / Tali Rafia
- ☑ Peluru

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AIBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Tolak Peluru
Petemuan ke : 10
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan).

Aspek Keterampilan

- Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat.
- Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat.
- Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat.
- Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat.
- Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan).
- Menjelaskan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat.
- Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat.

- ☑ Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat.
- ☑ Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat.
- ☑ Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) .

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati:

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?
- Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.

Eksplorasi:

- Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin

Mengasosiasi:

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.
- Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan
- Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan

Mengkomunikasikan :

- Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan

- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Ruangan atau halaman sekolah
- Arena pencak silat
- Goong
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AIBAroka Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : Senam Lantai
Petemuan ke : 11
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

Aspek Keterampilan

- Menerapkan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan berbagai konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Memahami gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Memahami gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Memahami rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau
- ☑ Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi

Eksplorasi

- Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

Mengasosiasi

- Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

Mengkomunikasikan

- Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggung-jawab, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,

- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lapangan
- Matras senam
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : **Aktivitas Berirama**
Petemuan ke : 12
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.

Aspek Keterampilan

- Menerapkan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok.
- Menerapkan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok.
- Menerapkan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok.
- Memahami variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok.
- Memahami variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan
- Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.

Menanya

- Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Eksplorasi

- Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

Mengkomunikasikan

- Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lapangan
- Tipe recorder
- Kaset senam ritmik
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor

- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AIBarokah
Nihayatul Amal

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 1
Tema / Topik : **Aktivitas Kebugaran**
Petemuan ke : 13
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran.

Aspek Keterampilan

- Menerapkan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.
- Menerapkan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.
- Menerapkan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa).

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Memahami latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.
- Memahami latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.

- ☑ Memahami latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- ☑ Memahami tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 m dan 1.000 m pa).

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran

Eksplorasi

- ☑ Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- ☑ Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- ☑ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,

- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Lapangan
- Palang tunggal
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

