

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

Satuan Pendidikan : MTs. Al Barokah Nihayatul Amal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VII / 1
Nama Guru : Rivaldi Pangestu, S.Pd
NIP/NIK : -

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 1
Tema / Topik : Teknik Dasar Sepak Bola
Petemuan 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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.

- ☑ Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- ☑ Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara menggiring (dribbling) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi
- ☑ menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki

kemampuan berikut:

- Memahami cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar.
- Memahami cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar.
- Memahami cara menggiring (dribbling) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar.
- Memahami cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.
- Melakukan teknik menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

Sepakbola

- Pengertian dan asal-usul permainan sepakbola.
- Lapangan dan perlengkapan permainan sepakbola.
- Pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola.
- Bentuk-bentuk pembelajaran bermain sepakbola secara 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 gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?”, bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?.
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

Eksplorasi

- Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama
- Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin
- Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin
- Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola

(menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan.
- ☑ Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola
- ☑ Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai
- ☑ Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) 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

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

- ☑ Bola sepak
- ☑ Lapangan sepakbola
- ☑ Tiang gawang

- Tiang pancang
- Peluit
- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- TV

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs. Al Barokah
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	: VII / 1
Tema / Topik	: Teknik Dasar 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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.
- Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing atas permainan bolavoli dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.
- Menjelaskan cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan benar.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut:

- Memahami cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik dasar passing atas permainan bolavoli dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.

- ☑ Memahami cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

Bolavoli

- ☑ Pengertian dan asal-usul permainan bolavoli.
- ☑ § Lapangan dan perlengkapan permainan bolavoli.
- ☑ § Pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli.
- ☑ § Bentuk-bentuk pembelajaran bermain bolavoli secara 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 gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan
- ☑ Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau

- ☑ Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis?
- ☑ Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

Eksplorasi:

- ☑ Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin
- ☑ Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama
- ☑ Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama
- ☑ Membendung bola yang dibungkus oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bole voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri
- ☑ Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola
- ☑ Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai
- ☑ Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan :

- Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) 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
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola 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

- Bola voli
- Lapangan bolavoli
- Net/jaring
- Peluit
- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- TV
- Video

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observas:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:

Tuliskan 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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

Purwasari,.....20.....

Guru Mata Pelajaran

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs Al Barokah Nihayatul AMal
Kelas / Semester : VII / 1
Tema / Topik : Teknik Dasar 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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.

- ☑ Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- ☑ mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan cara melempar bola dengan berbagai teknik (lemparan chest pass, lemparan dari atas kepala, lemparan dari samping, lemparan pantulan, lemparan kaitan) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara menangkap bola dengan berbagai teknik (menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, menangkap bola dari samping dan menangkap bola yang bergulir di tanah) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara menggiring bola dengan berbagai teknik (menggiring bola sambil berjalan, berlari, maju-mundur, zig-zag dan melewati rintangan) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan teknik dasar melempar bola dengan berbagai teknik (lemparan chest pass, lemparan dari atas kepala, lemparan dari samping, lemparan pantulan, lemparan kaitan) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan teknik dasar menangkap bola dengan berbagai teknik (menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, menangkap bola dari samping dan menangkap bola yang bergulir di tanah) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan teknik dasar menggiring bola dengan berbagai teknik (menggiring bola sambil berjalan, berlari, maju-mundur, zig-zag dan melewati rintangan) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut:

- ☑ Memahami cara melempar bola dengan berbagai teknik (lemparan chest pass, lemparan dari atas kepala, lemparan dari samping, lemparan pantulan, lemparan kaitan) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Memahami cara menangkap bola dengan berbagai teknik (menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, menangkap bola dari samping dan menangkap bola yang bergulir di tanah) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Memahami cara menggiring bola dengan berbagai teknik (menggiring bola sambil berjalan, berlari, maju-mundur, zig-zag dan melewati rintangan) permainan bolabasket dengan benar.
- ☑ Memahami cara bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar melempar bola dengan berbagai teknik (lemparan chest pass, lemparan dari atas kepala, lemparan dari samping, lemparan pantulan, lemparan kaitan) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik dasar menangkap bola dengan berbagai teknik (menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, menangkap bola dari samping dan menangkap bola yang bergulir di tanah) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan berbagai teknik (menggiring bola sambil berjalan, berlari, maju-mundur, zig-zag dan melewati rintangan) permainan bolabasket dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

Bolabasket

- ☑ Pengertian dan asal-usul permainan bolabasket.
- ☑ Lapangan dan perlengkapan permainan bolabasket.
- ☑ Pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket.
- ☑ Bentuk-bentuk pembelajaran bermain bolabasket secara 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 gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan
- ☑ Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?
- ☑ Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.

Eksplorasi:

- ☑ Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin

- ☑ Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri
- ☑ Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola
- ☑ Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai
- ☑ Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) 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 berlebih
- ☑ 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

- Bola basket
- Lapangan bola basket
- Ring/basket
- Peluit
- Buku Penjasorkes SMP Kelas VII
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,20...
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)

NIP

NIP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MTs. Al Barokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 1
Tema / Topik : Permainan Kasti/Roundes
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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.
- Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan benar.
- Menjelaskan cara menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan benar.
- Menjelaskan cara memukul bola dengan berbagai pukulan (pukulan lurus mendatar dan pukulan melambung tinggi) dengan benar.
- Menjelaskan cara bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dengan benar.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan gerakan melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan gerakan menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan gerakan memukul bola dengan berbagai pukulan (pukulan lurus mendatar dan pukulan melambung tinggi) dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dengan koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- Memahami cara melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan benar.

- ☑ Memahami cara menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan benar.
- ☑ Memahami cara memukul bola dengan berbagai pukulan (pukulan lurus mendatar dan pukulan melambung tinggi) dengan benar.
- ☑ Memahami cara bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik gerakan melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik gerakan menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik gerakan memukul bola dengan berbagai pukulan (pukulan lurus mendatar dan pukulan melambung tinggi) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pengertian permainan kasti.
- ☑ Lapangan dan perlengkapan permainan kasti.
- ☑ Pembelajaran teknik dasar permainan kasti.
- ☑ Bentuk-bentuk latihan bermain kasti secara 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 gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari)
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?,
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders

Eksplorasi:

- Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melambungkan bola ke berbagai arah
- Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar
- Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Berlari ke berbagai arah mengikuti signal
- Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi
- Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah
- Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilambungkan sendiri
- Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilambungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif

- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.
- ☑ Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai
- ☑ Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) 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 permainan kasti 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 VII
- Bola kasti
- Pemukul
- Pluit
- Kapur
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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 Al Barokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VII / 1

Tema / Topik : Permainan Badminton
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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.
- Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan *backhand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *lob*, *drive*, dan *servis* dengan benar.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mempraktikkan teknik dasar pukulan *forehand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan teknik dasar pukulan *backhand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan benar.
- ☑ Mempraktikkan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *lob*, *drive*, dan *servis* dengan koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan *backhand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan benar.
- ☑ Memahami cara bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *lob* dan *drive* dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (pukulan *lob* dan pukulan mendatar/*drive*) dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan backhand (pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik lob, drive, dan servis dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pengertian dan asal-usul permainan bulutangkis.
- ☑ Lapangan dan perlengkapan permainan bulutangkis.
- ☑ Pembelajaran teknik dasar permainan bulutangkis.
- ☑ Bentuk-bentuk pembelajaran bermain bulutangkis secara 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)

Permainan Badminton

Mengamati:

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan
- ☑ Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau

- ☑ Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?
- ☑ Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.

Eksplorasi:

- ☑ Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan
- ☑ Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand
- ☑ Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan
- ☑ Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola
- ☑ Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☑ Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand
- ☑ Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan
- ☑ Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola
- ☑ Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☑ Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan
- ☑ Melakukan servise pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (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 gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*), sikap berdiri (*stance*)) 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 permainan badminton secara 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 VII
- ☑ Raket
- ☑ Shuttlecock

- Pluit
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

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 : VII / 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

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 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 kerjasama 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.
- Memiliki perilaku hidup sehat.
- Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (*push, drive, block, dan chop*) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan *backhand* (*push dan drive*) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan servis (*forehand* dan *backhand*) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik pukulan *forehand dan backhand* dengan benar.

Aspek Keterampilan

- ☑ mempraktikkan teknik dasar pukulan *forehand* (*push dan drive*) koordinasi yang baik.
- ☑ mempraktikkan teknik dasar pukulan *backhand* (*push dan drive*) dengan benar.
- ☑ mempraktikkan teknik dasar pukulan servis (*forehand dan backhand*) koordinasi yang baik.
- ☑ mempraktikkan bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik pukulan *forehand dan backhand* koordinasi yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (*push dan drive*) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan *backhand* (*push dan drive*) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar pukulan servis (*forehand dan backhand*) dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan *forehand* (*push, drive, block, dan chop*) koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan *backhand* (*push dan drive*) dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan servis (*forehand dan backhand*) koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik dasar pukulan *smesh* (*forehand dan backhand*) koordinasi yang baik.
- ☑ Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik pukulan *forehand dan backhand* dengan menunjukkan

perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pengertian dan asal-usul permainan tenismeja.
- Lapangan dan perlengkapan permainan tenismeja.
- Pembelajaran teknik dasar permainan tenismeja.
- Bentuk-bentuk pembelajaran bermain tenismeja secara 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 gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental 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:

- ☑ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet diubah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan diubah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?
- ☑ Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.

Eksplorasi:

- ☑ Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan
- ☑ Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand
- ☑ Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan
- ☑ Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan.
- ☑ Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☑ Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan
- ☑ Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola
- ☑ Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- ☑ Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan
- ☑ Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (*footwork*), teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*) 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 permainan badminton secara 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 VII
- ☑ Bet
- ☑ Bola
- ☑ Meja ping pong
- ☑ TV
- ☑ Video

I. PENILAIAN

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	
-------------------------	--

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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 : VII / 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.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

Aspek Keterampilan

- mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.

- ☑ Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- ☑ Menjelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik jalan cepat, dan memasuki garis finish dengan benar.

Aspek Keterampilan

- ☑ mempraktikkan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- ☑ mempraktikkan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
- ☑ mempraktikkan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- ☑ Melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik jalan cepat, dan memasuki garis finish dengan benar.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *start*, teknik jalan cepat, dan memasuki garis *finish* dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
- ☑ Melakukan teknik dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- ☑ Melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *start*, teknik jalan cepat, dan memasuki garis *finish* dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Perbedaan antara jalan dan lari.
- ☑ Pembelajaran teknik jalan cepat.

- Fase-fase pembelajaran jalan cepat.
- Pembelajaran khusus jalan cepat.
- Pembelajaran jarak-jarak jalan cepat.
- Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam jalan cepat.

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 gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (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 gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam jalan cepat?,
- 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
- ☑ Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan dengan berbagai ke cepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- ☑ Berjalan cepat dengan ayunan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- ☑ Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- ☑ Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- ☑ Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- ☑ Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) 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 MTs Kelas VII
- Kapur
- Pluit
- Bendera
- Bak pasir
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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 : VII / 1
Tema / Topik : Lari Jarak Pendek
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.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

Aspek Keterampilan

- mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan perlombaan lari jarak pendek cepat (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish dengan benar.

Aspek Keterampilan

- mempraktikkan teknik gerakan start lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Mempraktikkan teknik gerakan start lari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mempraktikkan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish dengan koordinasi yang baik.

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.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50m dan 100m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish dengan benar.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran teknik dasar start
- ☑ Pembelajaran teknik jongkok
- ☑ Pembelajaran teknik lari jarak pendek
- ☑ Pembelajaran teknik memasuki garis finish

- Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek
- Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat.

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 gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.

Eksplorasi:

- ☑ Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi
- ☑ Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- ☑ Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan
- ☑ Memasuki garis finis dengan berbagai cara
- ☑ Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan.
- ☑ Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.

Mengkomunikasikan :

- ☑ Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) 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 berlebih
- ☑ 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 VII
- Kapur
- Pluit
- Bendera
- Bak pasir
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

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 : VII / 1
Tema / Topik : Lompat Jauh
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.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan benar.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.

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.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

- Memahami cara melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
- Memahami cara melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan benar.
- Melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran teknik lompat jauh.
- Tahap-tahap pembelajaran lompat jauh.
- Kesalahan dan perbaikan kesalahan dalam lompat jauh.
- Peraturan lompat jauh.

F. METODE PEMBELAJARAN.

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

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdoa 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 gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental 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 gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental 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 jarak pendek?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.

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 fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ☑ Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental 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 gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi:

- ☑ Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental 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

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 VII
- Kapur
- Pluit
- Bendera
- Bak pasir
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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 : VII / 1
Tema / Topik : Olahraga Bela Diri Pencak Silat
Petemuan ke : 10
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.
- Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami berbagai teknik dasar senam lantai.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan,
- disiplin, dan toleransi selama belajar.

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan benar.
- Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

Aspek Keterampilan

- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Mempraktikkan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan gerakan senam.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
- Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan benar.

- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan benar.
- ☑ Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan perlombaan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran pola pembentukan sikap pencak silat
- ☑ Pembelajaran pola pembentukan gerak pencak silat
- ☑ Pembelajaran pembelaan pencak silat
- ☑ Pembelajaran teknik serangan pencak silat
- ☑ Pembelajaran teknik sapuan pencak silat
- ☑ Pembelajaran teknik dengkulan pencak silat
- ☑ Pembelajaran teknik guntingan pencak silat
- ☑ Pembelajaran kombinasi teknik dasar pencak silat.

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 gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang gerak fundamental 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 gerak fundamental pencak silat (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya:

- ☑ Mempertanyakan gerak fundamental 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 gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan berbagai 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 gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- ☑ Melakukan berbagai 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 gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.
- Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan
- Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan

Mengkomunikasikan :

- Melakukan perlombaan 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 peramaian
- 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 VII
- Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak langkah
- Peluit
- TV
- Video

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: 16				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

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

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP