



Perangkat Pembelajaran



PENGAYAAN PEMBELAJARAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs

Kelas

VII

Semester 2

PERANGKAT PEMBELAJARAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII Semester 2 Kurikulum 2013

Daftar Isi

Bab 1	Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga	
	Pengembangan Silabus.....	2
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (1).....	4
	Kunci Jawaban Bab 1.....	6
Bab 2	Menjaga Kebugaran Jasmani	
	Pengembangan Silabus.....	9
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (2).....	11
	Kunci Jawaban Bab 2.....	13
	Kunci Jawaban Latihan Ulangan Tengah Semester	16
Bab 3	Renang Gaya Dada dan Gaya Hidup Sehat	
	Pengembangan Silabus.....	18
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (3).....	21
	Kunci Jawaban Bab 3.....	23
	Kunci Jawaban Latihan Ulangan Akhir Semester.....	33

PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS VII SEMESTER 2

BAB 1 KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN DAN OLAHRAGA

PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / 2
Tahun/Ajaran :

Kompetensi Inti:

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- 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.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	1. Permainan Bola Besar. 2. Permainan Bola Kecil.	1. Ceramah. 2. Diskusi. 3. Tanya jawab. 4. Penugasan.	<p>Mengamati Amatilah teknik-teknik yang digunakan pemain sepak bola yang umum dipakai oleh pemain sepak bola ketika bertanding di lapangan! Tulis cara melakukannya pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan kepada guru kalian tentang cara melakukan gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan permainan bola voli di lapangan sesungguhnya! Lakukan secara rutin supaya lebih cepat mahir! Mintalah didampingi orang yang sudah mahir di bidangnya!</p> <p>Mengasosiasi Carilah informasi dari berbagai sumber mengenai perkembangan bola basket di Indonesia! Diskusikan bersama teman sebangku kalian, lalu tulis hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Mengomunikasikan Buatlah analisis mengenai teknik kombinasi dalam permainan bola basket!</p>	... x JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara 4. Buku lain yang relevan.

			<p>Presentasikan hasilnya di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!</p> <p>Mengamati Amatilah sebuah permainan kasti yang disiarkan di televisi! Pelajari baik-baik tentang teknik yang diterapkan oleh para pemainnya! Catat dalam buku catatan kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mempraktikkan permainan kasti yang lebih mudah! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p> <p>Mengasosiasi Coba diskusikan bersama teman-teman kalian mengenai teknik servis dalam permainan bulu tangkis! Tulis di kertas HVS, lalu kumpulkan hasilnya pada guru kalian!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah kalian mempelajari tentang bermain tenis meja, jelaskan kembali bagaimana tahapan melakukan permainan tersebut! Lakukan di depan kelas dengan percaya diri!</p>		
--	--	--	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (1)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester VII / 2
Tahun/Ajaran :

A. Kompetensi Inti

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

- 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
- 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional

C. Materi Pembelajaran

1. Permainan Bola Besar.
2. Permainan Bola Kecil.

D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang permainan bola besar dan bola kecil.</p> <p>b. Persyaratan Memahami tentang permainan bola besar, permainan bola kecil.</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah teknik-teknik yang digunakan pemain sepak bola yang umum dipakai oleh pemain sepak bola ketika bertanding di lapangan! Tulis cara melakukannya pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan kepada guru kalian tentang cara melakukan gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan permainan bola voli di lapangan sesungguhnya! Lakukan secara rutin supaya lebih cepat mahir! Mintalah didampingi orang yang sudah mahir di bidangnya!</p> <p>Mengasosiasi Carilah informasi dari berbagai sumber mengenai perkembangan bola basket di Indonesia! Diskusikan bersama teman sebangku kalian, lalu tulis hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Mengomunikasikan Buatlah analisis mengenai teknik kombinasi dalam permainan bola basket! Presentasikan hasilnya di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!</p> <p>Mengamati Amatilah sebuah permainan kasti yang disiarkan di televisi! Pelajari baik-baik tentang teknik yang diterapkan oleh para pemainnya! Catat dalam buku catatan kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mempraktikkan permainan kasti yang lebih mudah! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p> <p>Mengasosiasi Coba diskusikan bersama teman-teman kalian mengenai teknik servis dalam permainan bulu tangkis! Tulis di kertas HVS, lalu kumpulkan hasilnya pada guru kalian!</p>		

Mengomunikasikan

Setelah kalian mempelajari tentang bermain tenis meja, jelaskan kembali bagaimana tahapan melakukan permainan tersebut! Lakukan di depan kelas dengan percaya diri!

3. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

4. Penutup

- a. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.
- b. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.
- c. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.

E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.

F. Penilaian

1. Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis
2. Tindak Lanjut :
 - a. Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
 - b. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
 - c. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

G. Sumber Bacaan

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs.
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013 yang Disempurnakan BAB 1 KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN DAN OLAHRAGA

A. PERMAINAN SEPAK BOLA

LATIHAN

1. Menendang, menggiring, mengumpan, mengontrol, atau menahan bola.
2. Kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan ujung kaki
3.
 - a. peraturan lama permainan
 - b. peraturan jumlah pemain
 - c. peraturan jalannya pertandingan dan pelanggaran
 - d. peraturan off side dan lemparan ke depan
 - e. peraturan tendangan hukuman
4.
 - a. lapangan
 - b. bola
 - c. gawang
 - d. sepatu bola
 - e. kaos olahraga, dan lain-lain
5. striker, midfielder, winger, stopper, center back, keeper, dan lain-lain

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. c
Tendangan yang keras yang lurus
2. b
Istilah lain mengoper adalah passing
3. c
Permainan sepak bola dimainkan oleh 11 orang
4. a
Penilaian dalam permainan bola voli menggunakan rally point dengan jumlah nilai setiap game adalah 25
5. a
Posisi awal pada waktu melakukan smash dalam bola voli, yaitu dari samping kanan/kiri
6. c
Pukulan yang keras ke arah daerah lapangan lawan dalam bola voli disebut smash
7. a
Pukulan smash bola menyentuh tangan lawan kemudian bola keluar maka poin bagi regu yang menyerang
8. b
Gerakan seperti pada gambar tersebut, yaitu teknik dasar shooting dalam bola basket.
9. a
Melempar bola pantul dalam permainan bola basket disebut dengan istilah bounce pass
10. c
Two hand over head pass adalah istilah dalam permainan bola basket
11. d
Ukuran lebar lapangan dasar basket adalah 15 meter
12. b
Teknik dasar mengumpan bola dalam bola basket disebut passing
13. a
Penguasaan bola dalam bola basket disebut dribbling
14. d
Operan pantulan sangat efektif untuk melawan regu basket yang posturnya tinggi
15. d
Gerakan memantul-mantulkan bola dengan tumpuan salah satu kaki pada permainan bola basket disebut dribbling
16. b
Pertandingan bola basket dimulai ditandai wasit melambungkan bola ke atas yang disebut jump ball
17. b
Memasukkan bola ke arah ring dari luar setengah lingkaran garis belakang mendapat nilai 3
18. c
Sistem pertahanan man to man defence dalam bola basket polanya, yaitu 1 - 2 - 2
19. a
Lebar lapangan bola basket 14 m, sedangkan panjang garis sampingnya, yaitu 28 meter.
20. c
Memasukkan bola dalam keranjang disebut shooting

B. Uraian

1. Teknik dasar sepak bola
 - a. menendang
 - b. mengumpan
 - c. menahan/mengontrol bola
 - d. menggiring bola
2.
 - a. Sikap tubuh menghadap bola
 - b. pergelangan kaki digunakan untuk mengontrol bola
 - c. kaki digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan datangnya bola
 - d. bola disentuh pada kaki bagian dalam dan kaki ditarik ke belakang saat terkena dengan bola
3.
 - a. Badan agak condong ke depan
 - b. Ayun kaki ke belakang dengan ujung telapak kaki menghadap bawah
 - c. Ayunkan kaki ke arah bola tepat pada punggung kaki
4. Langkah-langkah melakukan smash dalam permainan bola voli:
 - a. Sikap mengambil ancang-ancang sekitar 2 - 3 meter langkah menghadap ke arah net.
 - b. Bola dilambungkan oleh tosser ke spiker.
 - c. Setelah bola dilambungkan oleh tosser, spiker melakukan ancang-ancang dan melakukan tumpuan dengan sekuat tenaga untuk memukul bola dengan tepat di atas net.
 - d. Setelah melompat untuk melakukan pukulan bola, kemudian mendarat dengan kedua kaki.
5.
 - a. Usahakan service masuk dalam bidang permainan
 - b. Usahakan bola mengenai tempat kosong
 - c. Usahakan bola menghujam keras atau sulit dikembalikan
6.
 - a. Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dengan satu tangan menguasai bola
 - b. Bola ditekan dan dipantulkan usahakan pantulan tidak terlalu tinggi
7. Teknik melempar bola dalam permainan bola basket:
 - a. bounce pass
 - b. two hand over head pass
 - c. chest pass
8. Rebound adalah gerakan menangkap bola ketika bola tidak masuk dari upaya tembakan dan memantul kembali ke lapangan permainan
9. Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.
 - a. Sikap tubuh berdiri sambil kedua tangan memegang bola yang diletakkan di atas kepala.

- b. Gerakannya, kedua tangan didorong sambil dilepaskan.
 - c. Pada waktu mendorong diikuti gerakan lutut diangkat ke atas.
10. Jenis-jenis tembakan beserta perolehan poinnya pada bola basket:
- a. tembakan dari luar garis setengah lingkaran, poin 3
 - b. tembakan layup, dunk dari dalam garis setengah lingkaran, poin 2
 - c. tembakan hukuman dari dalam garis setengah lingkaran, poin 1

D. PERMAINAN Bulutangkis TUGAS

1. Pegangan raket, pukulan, footwork
2. Gerakan penempatan posisi langkah kaki.
3. Yaitu servis pendek, servis tinggi, dan flick atau servis setengah tinggi
4. Pukulan keras untuk mematikan permainan
5. Pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali

LATIHAN

A. PILIHAN GANDA

1. c.
Berikut ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis:
 - a. servis
 - c. memukul
 - b. smes
 - d.
2. d.
Cara memegang raket backhand, segala kekuatan dipusatkan pada ibu jari
3. b.
Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang disebut lob servis
4. c.
Pukulan lob dibedakan menjadi dua macam, yaitu menyerang dan lob belakang
5. d.
Pukulan yang bertujuan untuk menempatkan bola secepat-cepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut netting.
6. c. servis dekat net
Servis dekat net dengan maksud agar bola tidak gampang dimatikan lawan
7. c. forehand
Pukulan forehand adalah pukulan yang ditempatkan disebelah kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, disebelah kanan untuk pemain kidal atau tangan kiri
8. d. pemain ganda
Pemain ganda biasanya jarang sekali melambungkan bola karena akan terserang terus dan kalau pemain ganda sudah terserang terus-terusan maka akan kalah
9. d. berwarna cerah
Lapangan bulu tangkis berwarna kontras dengan shuttlecock
10. d. netting
Pukulan yang dilakukan dan diarahkan sedekat mungkin dengan net disebut netting
11. b. smash
Pukulan keras dan menghunjam dikenal dengan istilah smash
12. b. footwork
Penempatan posisi dan langkah kaki yang benar dalam bulutangkis disebut footwork

13. b. 21
Permainan bulutangkis sekarang lebih menarik karena akan berjalan cepat dan tidak memakan waktu yang lama tidak seperti sistem nilai yang dulu
14. d. shuttlecock
Penempatan shuttlecock diberikan agar pemain sejak dini sudah mengetahui penempatan bola yang bagus
15. b. pola pukulan
Pola pukulan terdiri dari lob, smash, netting

B. Uraian

1. Perolehan skor dalam bulu tangkis menggunakan sistem rally point
2. Pukulan tinggi dan jauh ke belakang
3. Smes dapat dilakukan dengan memusatkan tenaga pada pergelahan tangan, saat bola datang diawali lompatan, tangan dilecutkan untuk memukul bola sekeras-kerasnya.
4. Pukulan mendarat yang cepat.
5. Tiga teknik dasar permainan
 - a. pegangan
 - b. pukulan
 - c. footwork
6. Pukulan smash, dropshot, netting, lob dan sebagainya.
7. Netting adalah pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Karakteristik netting adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan net di daerah lapangan lawan.
8. Pukulan seperti smash tetapi bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan halus sedekat mungkin dengan net.
9. Pukulan dari atas, arahnya jauh ke belakang dan tinggi.
10. pukulan pembuka untuk memulai permainan bulutangkis.

E. TENIS MEJA

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. a
Pegangan shakehand di negara-negara Eropa
2. b
Pegangan penhold hanya menggunakan satu sisi bet
3. c
Posisi badan siap menerima service dari lawan adalah square stance
4. d
jenis-jenis pukulan dalam tenis meja: push, drive, chop, smash, block
5. a.
Push adalah pukulan dengan gerakan mendorong dan setiap bet terbuka
6. b
Drive adalah pukulan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan setiap bet tertutup
7. c
Block adalah teknik pukulan dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan setiap bet tertutup
8. d
Chop adalah gerakan memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon
9. b
Drive adalah jenis pukulan yang dapat dikontrol sesuai keinginan pemain
10. c
Pukulan block digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive atau top spin

B. URAIAN

1. Jenis-jenis pukulan dalam tenis meja: chop, drive, block, push, top spin
2. Cara memegang bet tenis meja: shake hand dan pen hold
3. Memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dengan sikap tertutup
4. Memukul bola dengan gerakan mendorong bola dengan sikap bet terbuka
5. Service dilakukan dengan melemparkan bola ke atas kemudian memukul bola tersebut mengenai lapangan sendiri kemudian memantul ke lapangan lawan

F. Atletik

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. d. 40 – 50 m
2. a. lompat
3. c. ancang-ancang
4. b. menyamping
5. a. gaya O'Brien

B. Uraian

1. Mendarat dengan dua kaki.
2. Kaki bergantung lurus
3. Usahakan kaki menjangkau pasir sejauh mungkin
4. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari telapak tangan, peluru diletakkan di bahu siku diangkat setinggi bahu.
5. Gaya ortodok, gaya O'Brien

G. Pencak Silat

TUGAS

1. pukulan tebak (pukulan telapak tangan) tinju (tangan dikepalkan), dorong dengan kedua tangan, sodok (telapak tangan terlentang), bandul (mengayun kepala).
2. Hindaran adalah usaha pembelaan dengan memindahkan bagian badan yang menjadi sasaran serangan.
3. Elakan, adalah usaha pembelaan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
4. Hindaran, elakan, tangkisan,
5. Dengan menggunakan tendangan kaki dan lutut

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. d. Usaha pembelaan dengan mengalihkan serangan disebut tangkisan
2. c. Teknik membendung serangan lawan disebut menangkis
3. a. Pembelaan pada pencak silat diawali dengan hindaran
4. d. Pembelaan terbagi menjadi tiga, yaitu hindaran, elakan, tangkisan
5. c. Pada teknik serangan tungkai bagian badan yang digunakan adalah tungkai
6. d. Salah satu cara untuk melakukan teknik kunci adalah mematikan gerak sendi dengan lipatan
7. b. Suatu usaha pembelaan terhadap serangan lawan dengan berpindah tempat disebut elakan
8. a. Suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan/ tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya disebut tangkisan

9. a. Teknik serangan tangan ke arah samping menggunakan bagian tangan: telapak tangan; sisi telapak tangan; punggung tangan
10. d. Teknik tangkisan kaki meliputi: tutup samping; tutup buang luar; tutup depan

B. Uraian

1. a. Sikap berdiri. e. Sikap duduk.
b. Sikap berdiri kangkang. f. Sikap berbaring.
c. Sikap berdiri kuda-kuda. g. Sikap khusus.
d. Sikap jongkok. h. Sikap pasang.
2. Serangan adalah gerakan agresif menyerang lawan dengan kekuatan otot tangan, kaki, lutut atau kepala.
3. Elakan, tangkisan
4. Tangkisan adalah usaha yang bertujuan mengalihkan serangan dan membendung atau menahan serangan.
5. Elakan, adalah usaha pembelaan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

EVALUASI

A. Pilihan Ganda

1. a. Memberikan umpan sebaiknya dengan kaki bagian dalam
2. c. Pertandingan sepak bola dimulai dengan kick off
3. c. Gerakan memberikan umpan dilakukan oleh tosser
4. d. Operan pantulan sangat efektif untuk melawan regu basket yang posturnya tinggi
5. b. Gerakan tersebut adalah teknik dasar shooting dalam bola basket.
6. d. Posisi awal pada waktu melakukan smash dalam bulu tangkis, yaitu mengharap lurus ke depan
7. c. Pukulan yang keras ke arah daerah lapangan lawan dalam bulu tangkis disebut smash
8. a. Pukulan smash bola menyentuh raket lawan kemudian bola keluar maka poin bagi pemain yang menyerang
9. a. Menyerang lawan dalam pencak silat dilakukan dengan kaki dan tangan
10. c. Bandul dalam pencak silat dilakukan menggunakan tangan
11. d. Jenis serangan dengan tangan, antara lain: a. tusuk; c. tampar; b. pedang
12. c. Serangan siku dapat dilakukan ke segala arah
13. a. Pukulan tebak dalam pencak silat, jari-jari tangan dalam keadaan rapat
14. a. Serangan kaki dalam pencak silat disebut tendangan
15. c. Pukulan dalam pencak silat dilakukan menggunakan tangan

B. Isian

1. guard dan forward
2. Dribbling
3. angka

4. di dekat net
5. atletik
6. kuat
7. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
8. sering menolong sesama
9. arah
10. PBVSI

C. URAIAN

1. Untuk memasukkan bola dalam ring sebanyak-banyaknya
2. Ada pelanggaran, bola keluar, pergantian pemain
3. Melompat sejauh-jauhnya
4. Jika service yang dilakukan masuk, maka akan memperoleh nilai
5.
 - a. Lari awalan tergantung pada kemampuan masing-masing.
 - b. Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu atau bertolak pada balok tumpu.
 - c. Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir awalan.
6. Hindaran, adalah usaha pembelaan dengan memindahkan bagian badan yang menjadi sasaran serangan. Bentuk hindaran meliputi: hindar hadap, sisi, angkat kaki, dan kaki silang.
7. Hindaran, elakan, tangkisan
8. Lengan, siku dan kaki
9. Serangan tangan, derangan tebak, serangan siku
10. PSSI

PENGAYAAN

1. langkah - lompatan - lempar bola dari arah bawah.
2. Tempatkan kok sedekat mungkin dengan net.
3. 2 penyerang, 4 gelandang, 4 pemain bertahan.
4. Peregangan dengan rileks, luwes tapi bertenaga.
5. Lemparan searah dada.
6. awalan - tolakan - lompatan
7. Tangan dan kaki.
8. Hantaman, tebasan, tebakan.
9. Tendangan ke depan, ke samping, dan ke bawah.
10. Gerakan tangan ke depan dan menyamping.

PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS VII SEMESTER 2

BAB 2 MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / 2
Tahun/Ajaran :

Kompetensi Inti:

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- 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.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>1. Atletik. 2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Pembelaan Beladiri Pencak Silat.</p>	<p>1. Ceramah. 2. Diskusi. 3. Tanya jawab. 4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Amatilah jenis-jenis gaya dalam perlombaan atletik nomor lompat jauh! perhatikan jenis gaya dan teknik yang digunakan, lalu tulis hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai jenis gaya yang terdapat dalam lompat jauh! Catat hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan salah satu aktivitas atletik dengan memperhatikan teknik dan gerakan yang benar! Lakukan bersama teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Carilah informasi dari berbagai sumber mengenai lompat jauh dan tolak peluru! Diskusikan bersama teman sebangku kalian! Buatlah kesimpulan dari hasil pengumpulan data kalian tentang lompat jauh dan tolak peluru!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara 4. Buku lain yang relevan.</p>

			<p>Mengomunikasikan Buatlah sebuah analisis mengenai salah satu olahraga atletik dan cara mempraktikkannya yang lebih mudah! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-temanmu!</p> <p>Mengamati Amatilah guru kalian yang sedang memberikan contoh gerakan serangan dan elakan! Catatlah gerakannya untuk selanjutnya dipelajari dengan baik di rumah!</p> <p>Menanya Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mengombinasikan serangan dengan tangan dan kaki! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan salah satu gerakan serangan yang sudah dibahas dan dicontohkan oleh guru kalian! Lakukan secara rutin untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal!</p> <p>Mengasosiasi Buatlah sebuah ringkasan mengenai sejarah singkat perkembangan pencak silat yang ada di Indonesia dengan cara mendiskusikannya terlebih dahulu dengan teman sebangku kalian! Kumpulkan hasilnya pada guru kalian</p>	
--	--	--	---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (2)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / 2
Tahun/Ajaran :

A. Kompetensi Inti

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

- 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
- 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
- 3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)
- 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)

C. Materi Pembelajaran

1. Atletik.
2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan Beladiri Pencak Silat.

D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p>1. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang atletik bela diri dan pencak silat. b. Persyaratan Memahami tentang atletik, aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi serangan beladiri pencak silat. <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah jenis-jenis gaya dalam perlombaan atletik nomor lompat jauh! perhatikan jenis gaya dan teknik yang digunakan, lalu tulis hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai jenis gaya yang terdapat dalam lompat jauh! Catat hasilnya pada buku tugas kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan salah satu aktivitas atletik dengan memperhatikan teknik dan gerakan yang benar! Lakukan bersama teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Carilah informasi dari berbagai sumber mengenai lompat jauh dan tolak peluru! Diskusikan bersama teman sebangkunya kalian! Buatlah kesimpulan dari hasil pengumpulan data kalian tentang lompat jauh dan tolak peluru!</p> <p>Mengomunikasikan Buatlah sebuah analisis mengenai salah satu olahraga atletik dan cara mempraktikkannya yang lebih mudah! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-temanmu!</p> <p>Mengamati Amatilah guru kalian yang sedang memberikan contoh gerakan serangan dan elakan! Catatlah gerakannya untuk selanjutnya dipelajari dengan baik di rumah!</p> <p>Menanya Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mengombinasikan serangan dengan tangan dan kaki! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p>		

Mengeksplorasi

Coba praktikkan salah satu gerakan serangan yang sudah dibahas dan dicontohkan oleh guru kalian! Lakukan secara rutin untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal!

Mengasosiasi

Buatlah sebuah ringkasan mengenai sejarah singkat perkembangan pencak silat yang ada di Indonesia dengan cara mendiskusikannya terlebih dahulu dengan teman sebangku kalian! Kumpulkan hasilnya pada guru kalian

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Penutup

- a. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.
- b. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.
- c. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.

E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.

F. Penilaian

1. Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis
2. Tindak Lanjut : - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
 - a. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
 - b. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

G. Sumber Bacaan

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs.
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013 yang Disempurnakan BAB 2 MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

A. Senam Lantai TUGAS

1. melenturkan gerak tubuh
2. guling depan, guling belakang, meroda
3. a. membentuk dan mengembangkan otot tubuh,
b. mengembangkan kualitas fisik,
c. membentuk keindahan tubuh,
d. memelihara kebugaran jasmani.
4. 1) Sikap permulaan
Posisi tertelentang, lutut diteguk rapat, tumit dirapatkan pada pantat, dan tempelkan telapak tangan pada lantai di samping telinga dengan ibu jari dekat telinga dan pandangan ke atas belakang.
2) Gerakan
Angkat tubuh ke atas dengan cara meluruskan atau mendekatkan tangan dengan kaki sampai membentuk lengkungan (busur), kedua kaki dan tangan tetap bertumpu pada lantai. Tahan gerakan tersebut hingga sepuluh hitungan.
3) Sikap akhir
Kembali pada sikap tertelentang.
5. Keberanian dan kelentukan

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. d. warm up
2. b. melatih otot tangan
3. d. tidur tertelentang, pandangan ke depan, dan kaki agak diteguk
4. a. push up
5. a. forward roll
6. b. downhill
7. d. depan
8. c. berdiri membungkuk
9. c. sit up
10. a. kayang

B. Uraian

1. Jongkok kedua kaki rapat, kedua tangan diangkat setinggi bahu telapak tangan dengan menghadap ke atas.
2. Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri
3. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan dijadikan satu diletakkan dibelakang tengkuk. Badan turun hingga jongkok lalu berdiri lagi sambil melompat.
4. telungkupkan badan di lantai, kedua tangan menumpu lantai di samping dada, dorong tubuh ke atas. Kekuatan tumpuan berada di kedua tangan, turun lagi, kemudian angkat lagi demikian seterusnya.
5. Langkah-langkah guling belakang bulat yaitu sebagai berikut.
 - a. Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
 - b. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga.
 - c. Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
 - d. Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
 - e. Dorong lengan ke atas.
 - f. Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

B. TES KEBUGARAN JASMANI TUGAS

1. Pemanasan adalah tahap awal sebelum melakukan aktivitas olahraga
2. Pentingnya pemanasan dapat memperbaiki penampilan atlet serta mengurangi kemungkinan cedera pada saat latihan dengan cara memobilisasi (menggerakkan) baik kondisi mental maupun fisik atlet
3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
4. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
5. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama.

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. a. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. c. Physical Fitnes
3. b. pasif
4. a. push up dan sit up
5. d. Squat-jump
6. e. pita
7. e. kontraksi relaksasi
8. b. 40-60 menit
9. a. Peregangan dinamis dan peregangan statis
10. c. Sit-up

B. Uraian

1. Menjaga kebugaran jasmani
2. Menyiapkan otot tubuh untuk beraktivitas secara maksimal
3. uphill
4. kelentukan
5. Kecepatan

C. SENAM BIRAMA

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. a. sikap awal gerakan langkah biasa adalah berdiri tegak
2. b. langkah dalam gerak berirama antara lain langkah biasa, rapat dan keseimbangan
3. c. sikap awal gerak langkah rapat adalah berdiri tegak
4. d. sikap awal gerakan langkah silang adalah anjur kiri
5. d. langkah keseimbangan
6. c. gerakan langkah rapat
7. a. gerakan langkah biasa
8. b. gerakan langkah ke belakang
9. c. gerakan mengayun lengan ke samping
10. d. dua lengan ke depan dan belakang

B. URAIAN

Kebijakan guru.

Evaluasi

A. Pilihan Ganda

1. a. balok titian
2. a. kelentukan
3. d. daya tahan

- 4. d. ketepatan
- 5. a. kelincahan
- 6. a. kekuatan
- 7. b. kardiorespiratori
- 8. d. kesehatan
- 9. d. daya tahan otot
- 10. b. kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya
- 11. a. berdiri di dekat matras
- 12. a. kedua kaki
- 13. d. floor exercise
- 14. d. aerobik
- 15. b. keluwesan gerak
- 16. c. dua kaki dan dua tangan
- 17. b. tengkuk
- 33. b. ke arah samping
- 34. a. pantat
- 35. c. badan bagian samping

B. Isian

- 1. kekuatan
- 2. lengan dan bahu
- 3. keberanian
- 4. jongkok
- 5. telentang

C. Uraian

- 1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
- 2. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama.
- 3. Untuk melatih otot lengan dan kaki
- 4. Untuk melatih otot perut
- 5. Senam berirama dilakukan karena dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, serta memperbaiki penampilan, menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot bagian tubuh, yaitu pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, dan kaki.

PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS VII SEMESTER 2

BAB 3 RENANG GAYA DADA DAN GAYA HIDUP SEHAT

PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / 2
Tahun/Ajaran :

Kompetensi Inti:

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- 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.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, ekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan erbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai</p> <p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>1. Kebugaran Jasmani.</p> <p>2. Aktivitas Senam.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Coba amati kegiatan latihan kelincahan yang ada di sekolah kalian! Temukan aspek-aspek yang menentukan kebugaran jasmani berdasarkan pengamatan kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan kepada guru Anda tentang bentuk-bentuk latihan kelincahan! Bandingkan latihan tersebut dengan latihan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan salah satu tes kebugaran jasmani yang telah dibahas untuk mengetahui tingkat kesehatan kalian! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Coba carilah informasi tentang berbagai macam gerakan tes kebugaran jasmani selain yang ada pada materi! Kemudian analisislah mana yang bisa dilakukan dengan bantuan teman!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara</p> <p>4. Buku lain yang relevan.</p>

4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama

Mengomunikasikan

Buatlah mengenai analisis fungsi secara khusus masing-masing tes kebugaran jasmani untuk kesehatan! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!

Mengamati

Amatilah senam lantai yang dicontohkan oleh guru kalian! Catatlah langkah-langkahnya dan pelajari baik-baik bagaimana cara melakukannya!

Menanya

Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mempraktikkan senam lantai yang disesuaikan dengan kemampuan siswa supaya lebih efektif! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!

Mengeksplorasi

Coba praktikkan sesering mungkin salah satu rangkaian senam lantai yang telah dibahas! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!

Mengasosiasi

Coba carilah informasi tentang berbagai macam gerakan senam lantai selain yang ada pada materi! Kemudian analisislah mana yang bisa dilakukan dengan bantuan teman!

Mengomunikasikan

Buatlah mengenai analisa fungsi secara khusus masing-masing rangkaian senam lantai untuk kesehatan! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!



			<p>Mengamati Amatilah aktivitas ritmik yang dicontohkan oleh guru kalian! Catatlah langkah-langkahnya dan pelajari baik-baik bagaimana cara melakukannya! Mengeksplorasi</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara mengombinasikan gerak ritmik dasar menjadi rangkaian gerak yang dapat menunjang kesehatan secara lebih efektif! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan sesering mungkin salah satu kombinasi gerak ritmik yang telah dibahas! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang gerak senam irama! Apa yang terlintas dalam pikiran kalian sebagai bentuk kritik yang akan kalian berikan?</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari tentang gerakan melangkah dan mengayunkan lengan, coba paparkan masing-masing jenis gerakan tersebut. Berikan contoh sesuai dengan pemahaman kalian masing-masing!</p>		
--	--	--	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (3)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester VII / 2
Tahun/Ajaran :

A. Kompetensi Inti

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

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
- 3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
- 4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
- 3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama

C. Materi Pembelajaran

1. Kebugaran Jasmani.
2. Aktivitas Senam.

D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p>1. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang kebugaran jasmani dan senam. b. Persyaratan Memahami tentang Kebugaran Jasmani, Aktivitas Senam. <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Coba amati kegiatan latihan kelincahan yang ada di sekolah kalian! Temukan aspek-aspek yang menentukan kebugaran jasmani berdasarkan pengamatan kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan kepada guru Anda tentang bentuk-bentuk latihan kelincahan! Bandingkan latihan tersebut dengan latihan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan salah satu tes kebugaran jasmani yang telah dibahas untuk mengetahui tingkat kesehatan kalian! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Coba carilah informasi tentang berbagai macam gerakan tes kebugaran jasmani selain yang ada pada materi! Kemudian analisislah mana yang bisa dilakukan dengan bantuan teman!</p> <p>Mengomunikasikan Buatlah mengenai analisis fungsi secara khusus masing-masing tes kebugaran jasmani untuk kesehatan! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!</p> <p>Mengamati Amatilah senam lantai yang dicontohkan oleh guru kalian! Catatlah langkah-langkahnya dan pelajari baik-baik bagaimana cara melakukannya!</p> <p>Menanya Tanyakan pada orang yang lebih paham mengenai cara mempraktikkan senam lantai yang disesuaikan dengan kemampuan siswa supaya lebih efektif! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p>		

<p>Mengeksplorasi Coba praktikkan sesering mungkin salah satu rangkaian senam lantai yang telah dibahas! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Coba carilah informasi tentang berbagai macam gerakan senam lantai selain yang ada pada materi! Kemudian analisislah mana yang bisa dilakukan dengan bantuan teman!</p> <p>Mengomunikasikan Buatlah mengenai analisa fungsi secara khusus masing-masing rangkaian senam lantai untuk kesehatan! Presentasikan di depan kelas untuk mendapatkan koreksi dari teman-teman kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara menggabungkan gerak ritmik dasar menjadi rangkaian gerak yang dapat menunjang kesehatan secara lebih efektif! Tulis hasilnya di buku catatan kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Coba praktikkan sesering mungkin salah satu kombinasi gerak ritmik yang telah dibahas! Lakukan bersama teman-teman kalian supaya saling mengoreksi satu sama lain!</p> <p>Mengasosiasi Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang gerak senam irama! Apa yang terlintas dalam pikiran kalian sebagai bentuk kritik yang akan kalian berikan?</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari tentang gerakan melangkah dan mengayunkan lengan, coba paparkan masing-masing jenis gerakan tersebut. Berikan contoh sesuai dengan pemahaman kalian masing-masing!</p> <p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa: a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</p> <p>3. Penutup a. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran. b. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru. c. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.</p>		
---	--	--

E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.

F. Penilaian

1. Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis
2. Tindak Lanjut : - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
 - a. Memberikan program remedi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
 - b. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

G. Sumber Bacaan

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs.
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



**Kunci Jawaban dan Pembahasan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas VII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
BAB 3 Renang Gaya Dada dan Gaya Hidup Sehat**

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

1. d renang gaya dada menyerupai gaya katak
2. d kecepatan renang ditentukan kekuatan otot, kecepatan daya tahan dan koordinasi
3. a gerakan pengambilan napas (menghirup) dalam renang gaya dada melalui mulut
4. a pengambilan napas saat pull gerakan lengan
5. c menghirup napas saat posisi badan horizontal
6. d posisi tubuh
7. d lengan, leher, pinggan dan perut
8. c setelah pemanasan, perenang mencebur dalam kolam renang
9. a berjalan-jalan di dasar kolam renang
10. c membasuh wajah dari kotoran

EVALUASI

A. Pilihan Ganda

1. a. hidup sehat
2. c. jasmani dan rohani
3. a. makna hidup sehat
4. a. makanan dan istirahat teratur
5. d. jasmani dan rohani
6. c. mengatur pola makan
7. d. memiliki harta yang berkecukupan
8. c. mengkonsumsi makanan bergizi dan mahal
9. a. lekas lelah
10. b. mati suri
11. c. serangan jantung
12. b. usaha kesehatan sekolah
13. a. tujuan usaha kesehatan sekolah
14. c. pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
15. d. upaya pendidikan dan kesehatan

B. Uraian

1. hidup sehat: hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit fisik atau non fisik
2. pola hidup sehat: upaya pemeliharaan kesehatan dari berbagai penyakit
3. a. dapat tidur nyenyak
b. dapat bekerja lebih maksimal
c. dapat berpikir positif
4. a. makan makanan sehat
b. tidak merokok
c. berolahraga secara teratur
5. a. menghirup udara bersih
b. bersilaturchami
c. berolah raga dan lain-lain
6. a. memelihara kesehatan
b. makan makanan sehat
c. pemeriksaan kesehatan dan lain-lain
7. a. serangan jantung
b. hipertensi
c. stroke
d. kanker paru-paru
8. usaha yang dilakukan sekolah untuk menolong murid dan juga warga sekolah yang sakit di lingkungan sekolah
9. tujuan uks:
 - a. penurunan angka siswa sakit di sekolah
 - b. peningkatan kesehatan siswa
 - c. meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan terhadap siswa, dan lain-lain
10. a. pemeriksaan kesehatan
b. pemeriksaan perkembangan kecerdasan
c. pengobatan sederhana



**Kunci Jawaban dan Pembahasan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas VII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
Latihan Ulangan Akhir Semester**

A. PILIHAN GANDA

1. c. Pemain yang bertugas menyerang dan memasukkan bola dalam sepak bola disebut striker
2. a. Memantul-mantulkan bola dalam permainan bola basket disebut dribling
3. c. Menembak bola ke arah ring dengan satu tangan atau dua tangan disebut shooting
4. d. Pemain pengumpan dalam olah raga bolavoli disebut tosser
5. a. Pemain yang bertugas melakukan bendungan pertama terhadap serangan lawan dalam olah raga bola voli adalah blocker
6. b. Pukulan lob silang ke kiri dalam permainan bulutangkis sering disebut dengan istilah back-hand
7. c. Pukulan servis yang sering dipakai oleh pemain ganda dalam bulu tangkis adalah servis dekat net
8. a. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lompat
9. c. Mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada teknik lompat jauh adalah tujuan dari ancang-ancang
10. d. Tahapan pertama yang dilakukan dalam melakukan gerakan lompat jauh adalah awalan
11. b. Gerakan pendaratan pada lompat jauh menggunakan dua kaki
12. d. Pembelaan pada pencak silat diawali dengan elakan atau tangkisan
13. a. Suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan/tungkai lawan disebut tangkisan
14. c. ancang-ancang
15. b. menyamping
16. a. gaya O'Brien
17. c. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah physical fitness
18. d. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
19. b. Mula-mula tidur tertelungkup, kaki rapat, dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan latihan back-lift
20. b. Hal yang dilakukan setelah melakukan senam, yaitu pendinginan
21. d. renang gaya dada menyerupai gaya katak
22. d. kecepatan renang ditentukan kekuatan otot, kecepatan daya tahan dan koordinasi
23. a. gerakan pengambilan napas (menghirup) dalam renang gaya dada melalui mulut
24. a. pengambilan napas saat pull gerakan lengan
25. c. menghirup napas saat posisi badan horizontal
26. a. lekas lelah
27. b. mati suri
28. c. serangan jantung
29. b. usaha kesehatan sekolah
30. a. tujuan usaha kesehatan sekolah

B. Uraian

1. kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian/adaptasi
2. meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani
3. lapangan tenis meja, bet, net, bola, papan skor
4. untuk mempersiapkan fisik guna melakukan olahraga yang lebih berat
5. lemparan bola ke udara oleh wasit menandai dimulainya pertandingan bola basket