

LAMPIRAN 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMPN 15 Jakarta
Ekstrakurikuler	: <i>Karate</i>
Semester	: II
Pertemuan	: 1 (sabtu, 10 Januari 2015)

Standar Kompetensi*

- Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- Memperaktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri

Alokasi Waktu : 2 x 60 menit (1x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- ☞ Siswa dapat melakukan teknik tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan benar

- ☉ Siswa dapat melakukan sikap awal sikap saat menendang dan sikap akhir dengan baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Tekun (*diligence*)
- Tanggungjawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Teknik tendangan *maegeri*. Dengan mengangkat satu kaki kiri atau kanan

C. Metode Pembelajaran

- Metode bagian perbagian

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, melakukan upacara tradisi karate, berdoa dan presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Pemanasan

- o *Jogging* dan peregangan dinamis, kemudian mengecek kembali denyut nadi latihan.

b) Inti

- o *Ladder*, 3 set 4 macam gerakan (*angkling*, *knee-up*, *step kumite*, *knee-up* satu kaki) 2 kali pengulangan, istirahat 1 menit/set.
- o *Drill* memantulkan satu kaki, 5 set 10 kali kanan dan kiri, istirahat 1 menit/set
- o Penguatan: *Lunges* kedepan 10 m 3 set, *sit up crunch* 10 kali set, dan *back up* 10 kali 3 set

c) Pendinginan

- o Melakukan peregangan statis

3. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- o Melakukan Upacara tradisi *karate*

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 15 Jakarta
Ekstrakurikuler : *Karate*
Semester : II
Pertemuan : 2 (Rabu, 14 Januari 2015)

Standar Kompetensi*

- Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- Memperaktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri

Alokasi Waktu : 2 x 60 menit (1x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kaki
- Melatih teknik perputaran satu telapak kaki dan satu kaki lagi mengangkat

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Tekun (*diligence*)
- Tanggungjawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Teknik perputaran poros kaki tendangan *mawashigeri* kaki belakang

C. Metode Pembelajaran

- Metode bagian perbagian

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

3. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, melakukan upacara tradisi karate, berdoa dan presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

4. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Pemanasan

- o *Jogging* dan peregangan dinamis, kemudian mengecek kembali denyut nadi latihan.

b) Inti

- o *Cone Drill : High Knee* ke depan dan ke samping 3set
- o *Drill* perputaran poros tendangan *mawashigeri* kaki belakang, 3 set 10 kali kanan dan kiri, istirahat 1 menit/set
- o Kemudian *core* stabilisasi 3 set 3 macam gerakan (*plank, left side plank, dan right side plank*) 15 detik, istirahat 45 detik /set

c) Pendinginan

- o Melakukan peregangan statis

3. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- o Melakukan Upacara tradisi *karate*

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 15 Jakarta
Ekstrakurikuler : *Karate*
Semester : II
Pertemuan : 3 (Sabtu, 17 Januari 2015)

Standar Kompetensi*

- Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- Memperaktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri

Alokasi Waktu : 2 x 60 menit (1x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Melatih perubahan putaran pinggul dan poros kaki yang menjadi tumpuan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Tekun (*diligence*)
- Tanggungjawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- *Drill* gerakan perputaran pinggang dan poros kaki yang menjadi tumpuan *mawashigeri*

C. Metode Pembelajaran

- Metode bagian perbagian

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, melakukan upacara tradisi karate, berdoa dan presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Pemanasan

- o *Jogging* dan peregangan dinamis, kemudian mengecek kembali denyut nadi latihan.

b) Inti

- Memantulkan kedua kaki sambil menggerakkan pinggul ke kiri dan ke kanan 3 set dengan waktu 30 detik, istirahat 1 menit/set
- *Drill* gerakan perputaran pinggang dan poros kaki mengangkat kaki ke samping, seperti menendang *mawashigeri*, 3 set 5 kali pengulangan istirahat 1 menit/set
- Maju gerakan menendang *mawashigeri* kaki belakang kaki kanan dan kiri bergantian
- o Penguatan: *wall squat* 20detik kali 3 set, istirahat

c) Pendinginan

- o Melakukan peregangan statis

3. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- Melakukan Upacara tradisi *karate*

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 15 Jakarta
Ekstrakurikuler : *Karate*
Semester : II
Pertemuan : 4 (Rabu, 21 Januari 2015)

Standar Kompetensi*

- Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- Memperaktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri

Alokasi Waktu : 2 x 60 menit (1x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan kaki.
- Melatih luncuran tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Tekun (*diligence*)
- Tanggungjawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- *Sprint* pendek 50 meter 4 set, istirahat 40 detik/set
- *Skipping* 4 gerakan 5 set dengan waktu 30 detik, istirahat 1,5menit/set

C. Metode Pembelajaran

- Metode bagian perbagian

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, melakukan upacara tradisi karate, berdoa dan presensi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Pemanasan

- o *Jogging* dan peregangan dinamis, kemudian mengecek kembali denyut nadi latihan.

b) Inti

- o Meluncur tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dan finishing gerakan *mawashigeri* kaki belakang dengan kaki yang sama 5 set 5 kali, istirahat 1menit/set
- o Mengeluarkan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan memberkan sasaran harus mengenai target
- o *Sit up crunch* 10 kali 3set, back up 10x 3 set

c) Pendinginan

- o Melakukan peregangan statis

3. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- o Melakukan Upacara tradisi *karate*

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Buku teks