

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNY 2015
LOKASI SMP N 4 WATES
Jl. Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) S-1 Semester Khusus
Tahun Ajaran 2015/2016



Disusun Oleh :
Novandaru Dwi Cahyo N
NIM. 12601244085

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Wates, menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Novandaru Dwi Cahyo Nugroho
NIM : 12601244085
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates, dari tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya.

Wates, 12 September 2015

Menyetujui dan Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing PPL,

Sujarwo M.Or.

NIP. 19830314 200801 1012

Supardi S.Pd

NIP. 19600106 198103 1 006

Mengetahui,

Kepala Sekolah,

Koordinator PPL,



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19630703 198501 1 001

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga laporan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates tahun 2015 dapat terselesaikan dengan baik. Laporan ini disusun untuk memenuhi syarat terselesaikannya pelaksanaannya PPL di SMP Negeri 4 Wates.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa yang mengambil program kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Keberhasilan kegiatan PPL dan tersusunnya laporan ini dengan baik, tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Orang tua kami yang senantiasa mendoakan, dan memberikan dorongan moral, spiritual, dan materiil.
3. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah melepaskan mahasiswa UNY dalam kegiatan PPL UNY 2015 dengan restu dan doa.
4. Pihak LPPMP dan LPMP yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya untuk pelaksanaan kegiatan PPL 2015.
5. Bapak Guryadi, S.Pd, M. Pd, selaku Kepala SMP Negeri 4 Wates.
6. Bapak Drs. Agus Sutik Dwi Artanta selaku koordinator PPL SMP N 4 Wates yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan PPL.
7. Bapak Supardi, S.Pd. selaku guru pembimbing PPL Mata Pelajaran Penjas Orkes yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan selama pelaksanaan PPL.
8. Bapak Sujarwo, M.Or. selaku dosen pembimbing PPL atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan dalam melaksanakan kegiatan PPL.
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 4 Wates yang turut membantu kami selama pelaksanaan PPL dan senantiasa menunjukkan sikap apresiatif terhadap mahasiswa PPL.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES**

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

10. Teman - teman tim PPL yang telah memberikan semangat, dorongan, mendengarkan keluh kesah dan rasa persaudaraan serta kerjasamanya selama pelaksanaan program PPL.
11. Siswa - siswi SMP Negeri 4 Wates atas segala partisipasi, atensi, dan kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL dan penyusunan laporan ini.

Penghujung kata, sekiranya laporan ini dapat dijadikan sumbangan pikiran bagi semua pihak yang memerlukan. Di sini penyusun juga menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi sempurnanya laporan ini serta bermanfaat bagi kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 4 Wates. Akhirnya semoga apa yang telah kita lakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Wates, 12 September 2015

Praktikan,

Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Analisis Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL	5
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	7
A. Persiapan PPL	7
B. Pelaksanaan PPL	8
C. Analisis Pelaksanaan PPL	18
D. Refleksi pelaksanaan PPL	20
BAB III : PENUTUP	21
A. Kesimpulan	21
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	24



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 2. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 3. Kalender Pendidikan
- Lampiran 4. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 5. Distribusi Waktu Pelajaran Penjasorkes
- Lampiran 6. Silabus
- Lampiran 7. RPP
- Lampiran 8. Hasil Penilaian Keterampilan
- Lampiran 9. Matriks Program PPL
- Lampiran 10. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- Lampiran 11. Laporan Dana Pelaksanaan PPL
- Lampiran 12. Fotocopy Kartu Bimbingan PPL
- Lampiran 13. Daftar Presensi Siswa
- Lampiran 14. Foto Kegiatan Pembelajaran



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

ABSTRAK

Oleh :

Novandaru Dwi Cahyo Nugroho

NIM. 12601244085

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu kesempatan bagi mahasiswa untuk mempraktekkan ilmu yang bersifat teoritis yang telah diterima dari perkuliahan. Pengalaman yang nyata mengenai persiapan, pelaksanaan, evaluasi hingga analisis proses pembelajaran akan diperoleh oleh mahasiswa yang melaksanakan kegiatan PPL. Pengalaman ini nantinya akan sangat bermanfaat ketika mahasiswa telah menjadi tenaga pendidik yang sebenarnya.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 hingga 12 September 2015. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktek ini adalah SMP Negeri 4 Wates. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar didalam maupun di luar kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Syarat dari pengajaran pada kegiatan PPL yakni melakukan kegiatan pengajaran minimal 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Pada kenyataannya, praktikan membuat 8 RPP. Kelas yang diajar sebanyak 10 kelas, yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F. SMP N 4 Wates dalam kegiatan belajar mengajar menggunakan kurikulum 2006 (KTSP) dan menggunakan metode Ekplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi (EEK). Model pembelajaran yang digunakan antara lain ; Teaching Game For Understanding (TGFU), Kooperatif Learning, Resiprokal, PeerTeaching, dll. Kendala yang dialami praktikan ketika melakukan kegiatan pengajaran antara lain dalam pengelolaan kelas saat beberapa siswa sulit untuk dikondisikan.

Kegiatan PPL ini memberikan pengalaman dan gambaran nyata kepada praktikan tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Dengan terselesainya kegiatan PPL ini, diharapkan ketika praktikan telah menjadi tenaga pendidik akan menjadi tenaga pendidik yang berkualitas.

Kata Kunci: PPL, SMP N 4 Wates, Pembelajaran, Pengalaman.



BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Sekolah

SMP Negeri 4 Wates terletak di Jalan Terbahsari No.3, Wates, Kulon Progo yang merupakan suatu sekolah menengah pertama di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo. Lokasi sekolah ini tergolong strategis, karena berada di dekat pusat kota Wates dan berada di dekat alun – alun Kota Wates. Meskipun berada di tengah kota, sekolah ini cukup kondusif untuk kegiatan belajar-mengajar.

Hasil dari observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2015 terhadap kondisi fisik sekolah sebelum penerjunan PPL, maka dapat diperoleh data sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Sekolah

a. Ruang Kelas

SMP 4 Wates mempunyai 17 ruang kelas yang terbagi menjadi kelas VII berjumlah 5 kelas A, B, C, D, dan E serta masing-masing 6 kelas A, B, C, D, E, dan F untuk kelas VIII dan IX..

b. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terletak pada deretan sebelah timur, bersebelahan dengan ruang guru dan ruang tata usaha, dan terdapat ruang tamu di ruangan tersebut.

c. Ruang Guru

Ruang guru terdapat di deretan sebelah timur bersebelahan dengan ruang kepala sekolah. Ruang guru berisi meja dan kursi untuk masing-masing guru, ruang guru cukup luas dengan penataan yang teratur.

d. Ruang UKS

Ruang UKS terletak di deretan sebelah timur paling utara, bersebelahan dengan ruang BK. Dalam ruang UKS terdapat 3 kamar dengan masing – masing kamar terdapat 2 tempat tidur dengan dinding pemisah, dilengkapi dengan almari obat dan poster-poster kesehatan.

e. Ruang BK

Ruang BK terletak di deretan sebelah timur. Ruang BK digunakan sebagai tempat untuk bimbingan dan konseling. Dalam ruang Terdapat meja dan



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

kursi untuk BK terdapat meja dan kursi kerja untuk guru-guru BK serta meja dan kursi tamu untuk menerima tamu.

f. Ruang TU

Ruang TU terletak di deretan sebelah timur paling selatan dekat dengan pintu masuk timur, bersebelahan dengan ruang tamu kepala sekolah. Dalam ruang TU terdapat meja dan kursi kerja untuk karyawan tata usaha. Terdapat ruang tersendiri sebagai tempat untuk penggandaan berkas/fotokopi.

g. Ruang Perpustakaan

Ruang perpustakaan ini terletak di depan ruang Kepala Sekolah. Ruang ini merupakan bangunan yang berdiri sendiri karena merupakan bangunan baru. Gedung perpustakaan terdiri atas dua ruang yang berfungsi sebagai ruang peminjaman dan ruang baca. Keadaan perpustakaan sudah cukup teratur, namun belum berfungsi optimal. Hal ini disebabkan kurangnya petugas perpustakaan.

h. Mushola

Mushola terletak di sebelah utara, bersebelahan dengan ruang keterampilan. Mushola dilengkapi dengan tempat wudhu, serta didalamnya terdapat almari berisi mukena, sarung dan sajadah. Kondisi mushola ini dinilai cukup terawat, dapat diamati keadaannya yang bersih dan nyaman untuk beribadah.

i. Laboratorium

Laboratorium terbagi dalam laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium komputer dan laboratorium bahasa. Laboratorium ini biasanya digunakan guru untuk kegiatan pembelajaran.

j. Kamar Mandi/WC

Kamar mandi/WC terdapat di pojok timur paling utara sebelah parkir timur dan di belakang laboratorium biologi atau di sebelah barat Mushola.

k. Kantin dan Koperasi

Kantin di SMP 4 Wates terletak di sebelah barat, disebelah utara tempat parkir barat. Kantin menjual makanan serta minuman. Koperasi siswa terletak di pojok timur depan sekolah. Koperasi siswa menjual alat tulis dan perlengkapan sekolah.

l. Lapangan Sekolah

Lapangan sekolah terdiri atas dua lapangan yang berfungsi sebagai lapangan upacara dan lapangan basket.



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

m. Area Parkir

Area parkir dibagi menjadi dua area, yakni area parkir timur untuk parkir guru dan siswa serta area parkir barat untuk parkir siswa.

2. Kondisi Non-Fisik Sekolah

a. Peserta Didik

Jumlah peserta didik di SMP N 4 Wates sebanyak 482 siswa dengan jumlah rata-rata setiap kelas VII adalah 32 orang, kelas VIII adalah 27 orang, dan kelas IX adalah 27 orang.

b. Guru Karyawan

Jumlah guru, karyawan dan staff sekolah berjumlah sebanyak 44 orang.

c. Organisasi Sekolah

Organisasi yang berfungsi sebagai wadah kegiatan para siswa yang ada di SMP 4 Wates adalah OSIS. Kepengurusan OSIS mempunyai masa jabatan 1 tahun.

d. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan yang menjadi minat siswa. Siswa dapat memilih ekstrakurikuler sesuai minatnya. Ekstrakurikuler di SMP 4 Wates terdiri atas ekstrakurikuler pramuka, sepak bola, karya ilmiah, basket, tari, TPA, mading, PMR, dan lain-lain.

e. Jam Kegiatan Belajar Mengajar

Jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dimulai dari jam 07.00 dan berakhir pada jam 13.05. Setiap jam mata pelajaran sebanyak 40 menit.

Jam Pelajaran Hari Senin

Pembagian jam	Pukul
UPACARA	07.00 - 07.40
TADARUS	07.40 - 08.00
Jam pelajaran ke 2	08.00 - 08.40
Jam pelajaran ke 3	08.40 - 09.20
<i>Istirahat</i>	09.20 - 09.35
Jam pelajaran ke 4	09.35 - 10.15
Jam pelajaran ke 5	10.15 - 10.55
Jam pelajaran ke 6	10.55 - 11.35
<i>Istirahat</i>	11.35 - 11.50



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

Jam pelajaran ke 7	11.50 - 12.30
--------------------	---------------

Jam Pelajaran Hari Selasa

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00 - 07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15 - 07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55 - 08.35
<i>Istirahat</i>	08.35 - 08.55
Jam pelajaran ke 3	08.55 - 09.35
Jam pelajaran ke 4	09.35 - 10.15
<i>Istirahat</i>	10.15 - 10.35
Jam pelajaran ke 5	10.35 - 11.15
Jam pelajaran ke 6	11.15 - 11.55
<i>Istirahat</i>	11.55 - 12.15
Jam pelajaran ke 7	12.15 - 12.55

Jam Pelajaran Hari Rabu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00 - 07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15 - 07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55 - 08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35 - 09.15
Jam pelajaran ke 4	09.15 - 09.55
<i>Istirahat</i>	09.55 - 10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10 - 10.50
Jam pelajaran ke 6	10.50 - 11.30
<i>Istirahat</i>	11.30 - 11.45
Jam pelajaran ke 7	11.45 - 12.25
Jam pelajaran ke 8	12.25 - 13.05

Jam Pelajaran Hari Kamis

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00 - 07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15 - 07.55



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES**

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

Jam pelajaran ke 2	07.55 - 08.35
<i>Istirahat</i>	08.35 - 08.55
Jam pelajaran ke 3	08.55 - 09.35
Jam pelajaran ke 4	09.35 - 10.15
<i>Istirahat</i>	10.15 - 10.35
Jam pelajaran ke 5	10.35 - 11.15
Jam pelajaran ke 6	11.15 - 11.55
Jam pelajaran ke 7	11.55 - 12.35

Jam Pelajaran Hari Jumat

Pembagian jam	Pukul
<i>Senam/Jalan Sehat/Jumat Bersih</i>	07.00 - 07.45
Jam pelajaran ke 1	07.45 - 08.25
Jam pelajaran ke 2	08.25 - 09.05
<i>Istirahat</i>	09.05 - 09.20
Jam pelajaran ke 3	09.20 - 10.00
Jam pelajaran ke 4	10.00 - 10.40

Jam Pelajaran Hari Sabtu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00 - 07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15 - 07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55 - 08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35 - 09.15
Jam pelajaran ke 4	09.15 - 09.55
<i>Istirahat</i>	09.55 - 10.15
Jam pelajaran ke 5	10.15 - 10.55
Jam pelajaran ke 6	10.55 - 11.35
<i>Istirahat</i>	11.35 - 11.55
Jam pelajaran ke 7	11.55 - 12.35

B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dapat dirumuskan meliputi :



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

1. Penyusunan perangkat pembelajaran

Penyusunan perangkat pembelajaran dilakukan sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas. Perangkat pembelajaran yang dibuat meliputi silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), alat-alat yang diperlukan, media, serta instrumen penilaian.

Perangkat pembelajaran RPP digunakan sebagai pedoman untuk mengajar di kelas pada setiap pertemuan, alat-alat, serta media digunakan untuk penunjang pembelajaran. Instrumen penilaian digunakan untuk melakukan penilaian hasil dari pembelajaran.

2. Praktek mengajar di kelas / lapangan

Pengajaran di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik. Syarat utama dari praktek ini, mahasiswa diharapkan dapat melaksanakan pembelajaran minimal 4 kali pertemuan dikelas dalam waktu satu bulan.

3. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi pembelajaran digunakan sebagai tolak ukur proses kegiatan pembelajaran di kelas, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran yang telah disampaikan oleh mahasiswa praktikan.



BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Persiapan PPL dilakukan agar program-program PPL dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai keberhasilan yang diharapkan. Persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di SMP N 4 Wates, meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi sekolah dan pembelajaran di kelas, pembimbingan PPL, dan persiapan sebelum mengajar.

1. Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro adalah mata kuliah wajib yang harus diikuti mahasiswa. Pengajaran mikro diampu oleh dosen pembimbing PPL. Tujuan dari pengajaran mikro ini antara lain untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar. Selain itu, pengajaran mikro bertujuan melatih mahasiswa menyusun RPP, membentuk kompetensi kepribadian, serta kompetensi sosial sebagai seorang pendidik. Sehingga mahasiswa lebih siap untuk melakukan praktek langsung di sekolah dan tidak mengalami kendala yang berarti.

Pengajaran mikro ini dilaksanakan pada saat mahasiswa menempuh semester enam. Dalam pengajaran mikro ini terdiri atas kelompok – kelompok dengan wilayah PPL tertentu, setiap kelompok terdiri atas 10-12 mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi nilai minimal "B" untuk dapat melaksanakan PPL di sekolah.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum terjun ke lapangan (sekolah). Pembekalan PPL ini merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh LPPMP untuk memberikan pengarahan kepada calon mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang seminar GPLA lantai 3, FIK UNY.

3. Observasi

Observasi ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas. Observasi kondisi sekolah dilaksanakan pada tanggal 16 dan 17 Februari 2015, yaitu dengan mengamati lingkungan sekolah baik fisik maupun non fisik, termasuk guru – guru,



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

karyawan, siswa – siswi SMP N 4 Wates, dan berbagai kegiatan yang ada di sekolah tersebut.

Kegiatan observasi dilakukan dengan cara praktikan memasuki kelas yang akan diobservasi. Observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran penjasorkes. Aspek yang diamati meliputi perangkat pembelajaran dan proses pembelajaran yang meliputi perilaku guru dan perilaku peserta didik.

4. Pembimbingan PPL

Pembimbingan PPL dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan (DPL PPL). Dosen Pembimbing Lapangan datang langsung ke lokasi PPL. Selama pelaksanaan PPL di sekolah, bimbingan dilakukan sebanyak 4 kali, yaitu pada tanggal 10 Agustus 2015, tanggal 15 Agustus 2015 tanggal 22 Agustus 2015 dan tanggal 29 Agustus 2015. Pembimbingan ini bertujuan untuk membantu kesulitan/ permasalahan dalam pelaksanaan program PPL.

5. Persiapan sebelum mengajar

Persiapan yang dilakukan sebelum mengajar antara lain menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, RPP, dan persiapan media pembelajaran.

RPP digunakan untuk mempermudah pelaksanaan kegiatan pembelajaran, meliputi media, materi, strategi pembelajaran serta skenario pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Persiapan-persiapan lain yang dilakukan sebelum mengajar adalah pembuatan dan persiapan media pembelajaran. Media yang digunakan dapat berupa gambar sebuah gerakan atau dapat menggunakan peserta didik yang mempunyai kemampuan dalam peragaan rangkaian gerakan sebagai contoh. Selain itu juga diskusi dengan rekan mahasiswa praktikan, dan diskusi serta konsultasi dengan guru pembimbing mata pelajaran yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar. Hal ini dilakukan agar pembelajaran dapat terkondisi dengan baik sehingga pembelajaran menjadi lancar dan diharapkan kendala dapat terminimalisir.

B. Pelaksanaan PPL

Praktik mengajar di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar dibagi menjadi dua macam yaitu praktik mengajar terbimbing dan praktik



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

mengajar mandiri. Praktik mengajar terbimbing dimana mahasiswa praktikan masih didampingi dan diarahkan oleh guru pembimbing dalam proses pembuatan komponen pembelajaran. Guru tersebut mempunyai peran yang sangat penting untuk memberikan *feedback* pada mahasiswa berkaitan dengan metode mengajar dan proses pembuatan perangkat mengajar. Praktik mengajar mandiri dimana mahasiswa PPL sudah diberi kewenangan oleh guru pembimbing untuk mengajar dan mengelola kelas secara mandiri.

Beberapa hal yang berkaitan dengan praktek mengajar antara lain:

1. Persiapan mengajar baik materi, media, maupun mental.
2. Pemilihan metode yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan.
3. Memberikan evaluasi kepada peserta didik, serta evaluasi terhadap proses pembelajaran.
4. Pembuatan hasil analisis ulangan harian.

Sebelum mengajar, hal yang penting untuk diperhatikan adalah pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Berikut ini rincian kegiatan belajar mengajar yang tersusun dalam RPP serta dilaksanakan setiap pertemuan meliputi :

➤ Untuk Kelas VII menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), yang meliputi:

1. Pendahuluan
 - a. Berbaris dan berdoa (Penjas)
 - b. Menanyakan kehadiran
 - c. Memberikan apersepsi atau materi pengantar
 - d. Memberikan motivasi belajar
 - e. Menyampaikan tujuan pembelajaran
 - f. Melakukan pemanasan (Penjas)

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang dilaksanakan pada setiap pertemuan meliputi:

- a. Eksplorasi
- b. Elaborasi
- c. Konfirmasi

3. Penutup

- a. Pendinginan (Penjas)
- b. Memberikan evaluasi dan kesimpulan materi
- c. Memberikan tugas kepada peserta didik
- d. Berdoa syukur dan bubar



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

- Untuk kelas VIII juga menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Dalam praktek mengajar, praktikan mengampu 10 kelas, yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII F dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai tanggal 12 September 2014.

Jadwal harian **MENGAJAR** adalah sebagai berikut:

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Keterangan
1.	Senin, 10 Agustus 2015	VII A	1-2	Sepak Bola, dengan materi passing dan control untuk kelas VII pada pertemuan pertama.	Praktek
		VII B	3-4	Sepak Bola, materi passing dan control metode resiprokal	Praktek
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	VII D	1-2	Sepak Bola, Passing dan Control dengan metode TGFU	Praktek
		VII E	3-4	Sepak Bola, materi Passing dan Control menerapkan metode TGFU	Praktek
3.	Sabtu, 15 Agustus 2015	VIII D	1-2	Sepak Bola, Pada kelas VIII sedikit materi yang berbeda dengan kelas VII yaitu Passing dengan Jarak Jauh dan Control.	Praktek
		VIII E	3-4	Sepak Bola, Materi fokus pada Passing Jarak Jauh dan Control.	Praktek
4.	Selasa, 18 Agustus 2015	VII D	1-2	Atletik, Pembelajaran dengan materi lari jarak pendek 100m dan fokus pada star jongkok.	Praktek
		VII E	3-4	Atletik, materi lari jarak pendek 100m / start	Praktek



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

				jongkok dan siswa ditekankan pada tahap awalan (start,) cara berlari dan saat akan melewati garis finish	
5.	Jum'at, 21 Agustus 2015	VII C	1-2	Sepak Bola, materi passing dan Control dengan metode Komando dan Drill	Praktek
		VIII F	3-4	Atletik, Kegiatan pembelajaran materi Lompat jauh	Praktek
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	VIII D	1-2	Atletik, materi lompat jauh fokus pada tiga tahapan yaitu tahapan awalan, cara menumpu pada balok, saat melayang dan pada saat mendarat.	Praktek
		VIII E	3-4	Atletik, materi lompat jauh fokus pada tiga tahapan yaitu tahapan awalan, cara menumpu pada balok, saat melayang dan pada saat mendarat.	Praktek
7.	Senin, 24 Agustus 2015	VII A	1-2	Senam, materi yang disampaikan yaitu bertumpu dengan satu kaki, sikap pesawat terbang, sikap lilin dan berjalan menggunakan egrang.	Praktek
		VII B	3-4	Senam, materi yang disampaikan yaitu bertumpu dengan satu kaki, sikap pesawat	Praktek



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

				terbang, sikap lilin dan berjalan menggunakan egrang.	
8.	Kamis, 27 Agustus 2015	VIII B	1-2	Atletik, materi lompat jauh fokus pada tiga tahapan yaitu tahapan awalan, cara menumpu pada balok, saat melayang dan pada saat mendarat.	Praktek
		VIII C	3-4	Atletik, materi lompat jauh fokus pada tiga tahapan yaitu tahapan awalan, cara menumpu pada balok, saat melayang dan pada saat mendarat.	Praktek
9.	Jum'at, 28 Agustus 2015	VII C	1-2	Senam, materi yang disampaikan yaitu bertumpu dengan satu kaki, sikap pesawat terbang, sikap lilin dan berjalan menggunakan egrang.	Praktek
		VIII F	3-4	Senam, materi meroda, guling depan dan belakang.	Praktek
10.	Sabtu, 29 Agustus 2015	VIII D	1-2	Senam, materi meroda, guling depan dan belakang.	Praktek
		VIII E	3-4	Senam, materi meroda, guling depan dan belakang.	Praktek
11.	Senin, 31 Agustus 2015	VII A	1-2	Senam, materi kegiatan pembelajaran fokus pada Headstand / Handstand	Praktek
		VII B	3-4	Senam, materi kegiatan	Praktek



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

				pembelajaran fokus pada Headstand / Handstand (Headstand/Handstand)	
12.	Selasa, 1 September 2015	VII D	1-2	Sepak Bola, Metode pembelajaran TGFU fokus pada Dribbling dan Shooting.	Praktek
		VII E	3-4	Sepak Bola, Metode pembelajaran TGFU fokus pada Dribbling dan Shooting.	Praktek
13.	Kamis, 3 September 2015	VIII B	1-2	Senam, materi meroda, guling depan dan belakang.	Praktek
		VIII C	3-4	Senam, materi meroda, guling depan dan belakang.	Praktek
14.	Jum'at, 4 September 2015	VII C	1-2	Sepak Bola, metode pembelajaran TGFU fokus pada passing dan shooting.	Praktek
		VIII F	3-4	Sepak Bola, Materi fokus pada Passing Jarak Jauh dan Control.	Praktek
15.	Sabtu, 5 September 2015	VIII D	1-2	Bola Basket, metode pembelajaran Komando dan Drill yang difokuskan pada materi Dribble dan Lay Up Shoot.	Praktek
		VIII E	3-4	Bola Basket (Dribble dan Lay Up Shoot)	Praktek
16.	Senin, 7 September 2015	VII A	1-2	Sepak Bola, materi pembelajaran fokus Dribbling dan shooting dengan metode komando, resiprokal dan drill.	Praktek



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

		VII B	3-4	Sepak Bola, materi pembelajaran fokus Dribbling dan shooting dengan metode komando, resiprokal dan drill.	Praktek
17.	Selasa, 8 September 2015	VII D	1-2	Sepak Bola, materi pembelajaran fokus Dribbling dan shooting dengan metode komando, resiprokal dan drill.	Praktek
		VII E	3-4	Sepak Bola, materi pembelajaran fokus Dribbling dan shooting dengan metode komando, resiprokal dan drill.	Praktek
18.	Kamis, 10 September 2015	VIII B	1-2	Bola Basket, materi Bounce Pass, Chest Pass & Overhead Pass	Praktek
		VIII C	3-4	Bola Basket, materi Bounce Pass, Chest Pass & Overhead Pass	Praktek
19.	Jum'at, 11 September 2015	VII C	1-2	Sepak Bola, Dribbling dan Shooting metode pembelajaran Ekplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi..	Praktek
		VIII F	3-4	Bola Basket, materi Bounce Pass, Chest Pass & Overhead Pass	Praktek

Kegiatan **Non Mengajar** yaitu :

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Keterangan
1.	Senin, 10 Agustus 2015	-	-	Kegiatan pelatihan Drumb Band pertemuan pertama yaitu fokus pada pembagian kelompok.	Praktek



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES**

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

2.	Selasa, 11 Agustus 2015	-	-	Pelatihan Senam angguk untuk kegiatan TVRI masuk sekolah membagi dalam 2 kelompok.	Praktek
		-	-	Kegiatan Pendampingan Tonti Fokus pada materi tentang pleton Inti / Baris berbaris	Praktek
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	-	-	Pelatihan Senam angguk untuk kegiatan TVRI masuk sekolah materi pelatihan dasar senam pemanasan senam angguk.	Praktek
		-	-	Kegiatan Pendampingan Tonti Fokus pada latihan dasar baris – berbaris.	Praktek
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	-	-	Upacara bendera Hari Ulang Tahun SMP N 4 WATES Ke-61 dilanjutkan Jalan Sehat.	Praktek
		-	-	Lomba Tumpeng untuk memeriahkan HUT PATWA Ke-61.	Praktek
5.	Jum'at, 14 Agustus 2015	-	-	Upacara HUT Pramuka dan Gladhi Kotor TVRI	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti menambah materi tentang dasar baris – berbaris.	Praktek
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	-	-	Pelatihan Senam Angguk	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti Tonti	Praktek
7.	Senin, 17 Agustus 2015	-	-	Upacara Pengibaran Bendera	Praktek
		-	-	Upacara Penurunan Bendera	Praktek



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

8.	Selasa, 18 Agustus 2015	-	-	Kegiatan Tadarus dilanjutkan Pelatihan Senam Angguk	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti	Praktek
9.	Rabu, 19 Agustus 2015	-	-	Kegiatan Tadarus dilanjutkan Pelatihan Senam Angguk	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti	Praktek
10.	Kamis, 20 Agustus 2015	-	-	Gladhi Bersih Syuting TVRI	Praktek
		-	-	Pendampingan Drum Band	Praktek
11.	Jum'at, 21 Agustus 2015	-	-	Jum'at bersih	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti	Praktek
12.	Sabtu, 22 Agustus 2015	-	-	Kegiatan Tadarus	Praktek
		-	-	Pendampingan Tonti	Praktek
13.	Senin, 24 Agustus 2015	-	-	Upacara Bendera	Praktek
		-	-	-	-
14.	Selasa, 25 Agustus 2015	-	-	Pendampingan Tonti (Alun – Alun Wates)	Praktek
		-	-	-	-
15.	Rabu, 26 Agustus 2015	-	-	Piket Sekolah	Praktek
		-	-	Pendampingan Karnaval di Alun – Alun Wates	Praktek
16.	Kamis, 27 Agustus 2015	-	-	Tadarus	Praktek
		-	-	-	-
17.	Jum'at 28 Agustus 2015	-	-	Senam (Senam Angguk)	Praktek
		-	-	-	-
18.	Sabtu, 29 Agustus 2015	-	-	Seminar Budaya (Workshop)	Praktek
		-	-	-	-
19.	Senin, 31 Agustus 2015	-	-	Upacara Bendera	Praktek
		-	-	Tadarus Al-Quran	Praktek
20.	Selasa, 1	-	-	Tadarus Al-Quran	Praktek



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

	September 2015				
21.	Rabu, 2 September 2015	-	-	Piket Sekolah	Praktek
22.	Kamis, 3 September 2015	-	-	Tadarus Al-Qur'an	Praktek
		-	-	TPA	Praktek
23.	Jum'at, 4 September 2015	-	-	Jalan Sehat	Praktek
24.	Sabtu, 5 September 2015	-	-	Tadarus Al-Qur'an	Praktek
25.	Senin, 7 September 2015	-	-	Upacara dan Tadarus	Praktek
		-	-	Event Classmeeting	Praktek
26.	Selasa, 8 September 2015	-	-	Event Classmeeting	Praktek
27.	Rabu, 9 September 2015	-	-	Piket	Praktek
		-	-	Event Classmeeting	Praktek
28.	Kamis, 10 September 2015	-	-	Tadarus Al-Qur'an	Praktek
		-	-	TPA	Praktek
29.	Jum'at, 11 September 2015	-	-	Tadarus Al-Qur'an	Praktek
		-	-	Pramuka	Praktek
30.	Sabtu, 12 September 2015	-	-	Penarikan PPL	-

Secara umum, dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat tiga proses kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran, seperti membuka pelajaran dengan salam, mengabsen siswa, melakukan apersepsi dan melakukan pemanasan.

2. Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan kegiatan penyampaian materi sehingga mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang disampaikan.

3. Kegiatan akhir

Kegiatan ini dilakukan setelah materi pengajaran disampaikan, seperti melakukan pendinginan, mengadakan evaluasi, menyampaikan kesimpulan, menyampaikan tugas, berhitung dan menutup pelajaran.



C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Pengalaman yang didapatkan selama kegiatan PPL dapat menambah wawasan dalam mengembangkan potensi mahasiswa praktikan. Kegiatan PPL ini difokuskan pada kemampuan dalam mengajar seperti penyusunan rancangan pembelajaran, pelaksanaan praktek mengajar di kelas, yang kemudian menyusun dan menerapkan alat evaluasi, analisis hasil belajar siswa, serta penggunaan media pembelajaran.

Hasil dari praktek mengajar yang telah dilaksanakan, diantaranya dengan penerapan metode mengajar, antara lain:

1. Metode TGFU (*Teaching Game For Understanding*)

Metode ini digunakan pada pertemuan-pertemuan untuk mengajar pada saat materi permainan bola besar, antara lain sepakbola, bola basket, dan bola voli. Ketika metode ini diterapkan dalam pembelajaran, peserta didik terlihat antusias karena mereka lebih banyak belajar dengan cara bermain. Metode ini cukup optimal dilaksanakan, karena dengan metode ini siswa akan memiliki kesadaran teknik dan taktik suatu cabang olahraga melalui permainan. Mereka akan mengetahui dan menemukan sendiri sendiri teknik dan taktik yang efektif untuk dilakukan. Hasil lainnya siswa akan lebih aktif bergerak dan pembelajaran tidak membosankan. Metode TGFU ini sangat cocok digunakan dalam penyampaian pembelajaran olahraga cabang permainan.

2. Metode Resiprokal

Metode Resiprokal atau timbal balik memungkinkan proses pembelajaran yang membuat antar peserta didik saling menilai atau memberi umpan balik atas apa yang telah mereka lakukan. Dengan penggunaan metode ini memungkinkan terjadinya peningkatan interaksi secara langsung antar siswa sehingga siswa benar-benar tahu teknik yang benar dan yang salah dengan cara melihat cara teman melakukan kemudian membandingkan dengan yang telah dilakukan sendiri. Metode ini akan cocok digunakan untuk proses pembelajaran kelas atas (VII dan VIII) karena selain mereka belajar cara melakukan suatu teknik gerak mereka juga akan belajar menilai dengan cara mengamati teman. Dalam pembelajaran ini guru hanya sebagai mediator dan fasilitator.

3. Metode Latihan / Drill



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

Metode ini menuntut keaktifan dan kemandirian siswa untuk belajar dan berlatih secara mandiri terhadap apa yang ditugaskan oleh guru. Dengan penggunaan metode ini guru dapat menilai keseriusan siswa dalam belajar. Siswa yang mau belajar/berlatih dengan sungguh-sungguh akan memperoleh hasil yang baik. Metode Drill akan memaksa siswa untuk melakukan suatu teknik secara berulang-ulang agar dapat menguasai teknik tersebut. Metode Latihan/Drill cocok digunakan untuk pembelajaran olahraga individu, seperti atletik, senam, dan renang.

Berdasarkan penerapan dari metode pembelajaran tersebut, maka masih banyak kendala dan hambatan dalam jalannya proses pembelajaran. Hambatan dan kendala tersebut dapat berasal dari peserta didik maupun pengajaran yang dilakukan.

1. Hambatan

Hambatan yang didapatkan selama praktek mengajar terutama berasal oleh peserta didik.

- a. Peserta didik kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Peserta didik sulit untuk diatur oleh guru, sehingga sulit untuk dikondisikan.
- c. Panasnya terik matahari, terutama pada jam pembelajaran jam ke 4 membuat pembelajaran tidak kondusif.
- d. Peserta didik cenderung sulit untuk dikondisikan untuk bekerja kelompok.
- e. Tidak tersedianya speaker sehingga peserta didik kurang jelas dalam mendengarkan video yang dipertunjukkan
- f. Praktikan sulit untuk menemukan video yang relevan sebagai input pada materi tertentu

Selain dari peserta didik, hambatan juga dipengaruhi oleh pembelajaran yang dilakukan. Misalnya seperti metode pembelajaran yang diterapkan kurang menarik perhatian peserta didik, sehingga menyebabkan peserta didik ramai dan tidak dapat dikondisikan dengan baik. Secara umum, teknik pengelolaan kelas belum optimal dilakukan.

2. Solusi

Berdasarkan hambatan-hambatan yang ada tersebut, ada beberapa upaya untuk mengurangi dan mengatasi hambatan, antara lain.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

- a. Dalam pelaksanaan praktek mengajar, mahasiswa praktikan berusaha berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai pengelolaan kelas dan penugasan siswa.
- b. Praktikan berusaha menyediakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian para siswa.
- c. Mahasiswa praktikan berusaha menciptakan suasana belajar yang serius, tetapi santai dengan menyisipi sedikit humor, sehingga peserta didik tidak merasa bosan yang terkesan monoton.
- d. Mengatur intonasi suara dalam menyampaikan materi, sehingga peserta didik dapat memperkirakan materi yang penting.
- e. Memberikan petunjuk dan arahan yang jelas kepada peserta didik saat memberikan penugasan.

Setelah praktek mengajar yang meliputi penyampaian materi, maka perlu dilakukan evaluasi pembelajaran dengan memberikan penugasan, kuis, atau dapat melaksanakan pengambilan nilai.

D. Refleksi Pelaksanaan PPL

Berdasarkan hasil dari analisis pelaksanaan praktek pengalaman lapangan (PPL) maka mahasiswa PPL banyak mendapatkan pengalaman yang nyata mengenai proses pembelajaran di dalam kelas dan sosialisasi di luar kelas. Mahasiswa PPL telah mempraktekkan sendiri teori yang didapat saat perkuliahan, sehingga kompetensi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat lebih meningkat dan berkembang. Oleh karena itu, praktek pengalaman lapangan ini, hendaknya dapat dilaksanakan dengan maksimal dan optimal.

Selain kompetensi dalam melakukan proses belajar mengajar dan sosialisasi dengan warga masyarakat sekolah, calon pendidik juga harus memiliki bekal penguasaan materi yang baik agar tidak ada kesalahan dalam penyampaian materi kepada peserta didik dan materi dapat diterima peserta didik dengan jelas. Selain itu, ketepatan pemilihan metode pembelajaran juga sangat diperhatikan, karena peserta didik mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini akan mempermudah praktikan dalam mengkondisikan peserta didik saat proses pembelajaran.

Secara umum, hasil yang diperoleh mahasiswa dalam praktek PPL di sekolah ini adalah mahasiswa dapat belajar dan mendapat pengalaman mengenai pelaksanaan kegiatan belajar dan pengelolaan kelas.



BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan lokasi SMP N 4 Wates, maka kesimpulan yang dapat diambil meliputi:

1. Kegiatan PPL dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
2. Kegiatan PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa karena memberikan pengalaman yang nyata kepada mahasiswa tentang kegiatan pembelajaran di dalam kelas serta kegiatan atau keahlian yang harus dimiliki mahasiswa sebelum menjadi tenaga pendidik.
3. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya, misal dalam pengembangan media, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai, dan lain sebagainya.

B. Saran

Beberapa hal yang perlu diperhatikan berdasarkan hasil dari pengalaman lapangan selama berada di lokasi PPL, antara lain:

1. Bagi Pihak LPPM UNY
 - a. Perlu diadakan pembekalan yang lebih efektif dan efisien agar mahasiswa PPL benar-benar siap untuk diterjunkan ke lapangan.
 - b. Perlu peningkatan koordinasi antara LPPM, dosen pembimbing lapangan dan guru pembimbing di sekolah tempat lokasi PPL.
 - c. Perlu diadakan pengontrolan dan monitoring ke lokasi PPL tempat mahasiswa diterjunkan.
2. Bagi Pihak SMP N 4 Wates
 - a. Perlu adanya perawatan dan pengelolaan terhadap sarana dan prasarana media pembelajaran secara optimal, terutama laboratorium IPA.
 - b. Perlu peningkatan koordinasi dengan mahasiswa PPL, sehingga program dapat berjalan dengan baik dan lancar.
3. Bagi Pihak Mahasiswa PPL
 - a. Perlu persiapan baik secara fisik, mental dan materi / ilmu agar pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar dan bermanfaat.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015
SMP N 4 WATES**

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

- b. Perlu koordinasi dengan pihak sekolah agar program dapat berhasil dan berjalan dengan baik dan lancar.
- c. Perlu kepekaan terhadap perkembangan dunia pendidikan, sehingga peningkatan kualitas diri dapat tercapai.
- d. Perlu dilakukan persiapan dalam pemilihan metode pengajaran dengan memperhatikan karakteristik peserta didik agar memudahkan dalam proses *transfer of knowledge*.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan PPL, 2015. *Materi Pembekalan PPL Tahun 2015*. Yogyakarta:
UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan PPL, 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro / PPL Tahun
2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan PPL, 2015. *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta Tahun
2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan PPL, 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2015*. Yogyakarta:
UPPL Universitas Negeri Yogyakarta



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015**

SMP N 4 WATES

Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

LAMPIRAN



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : SMP N 4 Wates **Nama Mahasiswa** : Novandaru Dwi Cahyo N
Alamat Sekolah : Jl. Terbahsari No.3 **NIM** : 12601244085
Wates, Kulon Progo **Fak/Jur/Prodi** : FIK/ POR/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	<p>Bangunan SMP 4 Wates memiliki kondisi bangunan yang baik dan kokoh. Fasilitas yang ada di sekolah tersebut sudah cukup lengkap, di antaranya mushola, kamar mandi, laboratorium, tempat paker, kantin dan sebagainya.</p> <p>Bangunan sekolah terdiri atas 15 gedung kelas, lab.fisika, lab biologi, lab.komputer, lab.bahasa, mushola, ruang OSIS, ruang BK, ruang UKS, ruang ketrampilan, ruang guru, ruang TU, Ruang Kepala Sekolah, ruang wakil kepala sekolah, kantin, Koperasi Siswa, gudang dan dapur.</p>	Baik
2	Potensi siswa	<p>Jumlah peserta didik di SMP N 4 Wates sebanyak 484 siswa dengan jumlah rata-rata setiap kelas VII adalah 32 orang, kelas VIII adalah 27 orang, dan kelas IX adalah 27 orang. Potensi dari siswa secara input (ketika siswa diterima di SMP Negeri 4 Wates) sedang, sedangkan output (ketika siswa keluar dari SMP Negeri 4 Wates) tidak tetap. Pada Ujian Nasional tahun 2014, SMP Negeri 4 Wates menduduki posisi ketiga se-Kabupaten Kulon Progo. Secara akademik siswa SMP Negeri 4 Wates sudah baik karena banyak potensi dari siswa yang sudah di kembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.</p>	Baik
3	Potensi guru	<p>Kualitas dan kuantitas guru sudah memenuhi syarat dan sebagian besar sudah memenuhi standar kompetensi sesuai bidang studi masing-masing. Hampir semua Guru di sekolah tersebut sudah menempuh jenjang S1 dan sebagian ada yang sudah menempuh jenjang S2. Tenaga pendidik atau guru merupakan pembimbing bagi peserta didik yang secara aktif mengajarkan mata pelajaran.Potensi guru di SMP Negeri 4</p>	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

		Wates sudah sesuai dengan persyaratan yang di atur oleh pemerintah. Dimana seorang guru SMP/ SMA diwajibkan memiliki tingkat pendidikan sekurang-kurangnya adalah Strata 1.	
4	Potensi karyawan	Kuantitas karyawan belum memenuhi akan tetapi telah terkelola dengan baik. Jumlah karyawan yang ada sebanyak 8 orang, 5 orang sudah PNS dan 3 orang masih honorer.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM yang tersedia antara lain : kursi, meja, kipas angin, papan tulis (<i>white board</i> dan <i>black board</i>), LCD (hanya ada di ruang tertentu seperti Lab.Fisika, Lab.Biologi dan Lab.Komputer) dan komputer yang terhubung dengan internet tersedia di Perpustakaan, sedangkan area hotspot sekolah dapat di akses di semua titik sekolah.	Baik
6	Perpustakaan	Perpustakaan sekolah sudah dalam kondisi baik. Dalam perpustakaan terdapat ruangan untuk ruang baca dan ruang yang menjadi tempat penyimpanan buku yang tersusun pada rak-rak.	Baik
7	Laboratorium	Fasilitas laboratorium ada 4 yaitu : Lab.Biologi, Lab.Fisika, Lab.Komputer dan Lab.Bahasa dimana masing-masing memiliki potensi dalam pemberdayagunaannya. Akan tetapi karena akan ada pengadaan komputer, untuk sementara lab.komputer yang biasa digunakan tidak bisa digunakan dan lab.komputer dialihkan terlebih dahulu ke ruangan lain.	Baik
8	Bimbingan konseling	Secara administrasi dan manajemen layanan BK sudah tertata dengan baik dan terstruktur. Ruang BK sudah terdapat sofa untuk tamu, komputer, meja dan kursi. Akan tetapi ruangnya kurang pencahayaan. Penanggungjawab program BK adalah Guru BK.	Baik
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar diadakan setiap hari Senin-Jumat setelah KBM untuk siswa kelas IX dan materi yang diberikan adalah materi untuk persiapan UAN dan Agama (TPA untuk siswa – siswi yang beragama Islam).	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

		Siswa tidak dipungut biaya apapun dalam bimbingan belajar ini.	
10	Ekstra-kurikuler	<p>Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 4 WATES dibagi menjadi dua macam yaitu ekstrakurikuler rutin, ekstrakurikuler insidental, dan ekstrakurikuler wajib. Ada pun yang termasuk ekstrakurikuler rutin antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none">1) TENIS MEJA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Selasa siang sepulang sekolah.2) SEPAK BOLA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore. Ekstrakurikuler sepak bola paling banyak peminatnya diantara ekstrakurikuler yang lain. Akan tetapi, karena keterbatasan pelatih maka peserta ekstra ini dibatasi. Sehingga masih banyak siswa yang sebenarnya sangat ingin memasuki ekstra ini namun belum dapat mengikuti ekstra ini.3) BOLA BASKET Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu sore.4) PMR Ekstrakurikuler ini tidak berjalan atau vakum karena kendala Pembina.5) TPA Ekstrakurikuler ini wajib untuk kelas VII dan dilaksanakan setiap hari Kamis sepulang sekolah. Sedangkan untuk kelas VIII ada ekstra Qiroah yang dilaksanakan setiap hari Selasa sepulang sekolah. Untuk Pembina TPA kelas VII berasal dari guru SMP N 4 WATES, sedangkan untuk Qiroah peminan didatangkan dari luar SMP N 4 WATES.6) MADING Ekstra mading ini dibina oleh guru SMP N 4 WATES.7) MENJAHIT Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat.8) PRAMUKA Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Jumat dan wajib untuk kelas VII.9) KIR Ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Senin.	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

		<p>10) BIMBINGAN KEROHANIAN</p> <p>Bimbingan kerohanian dilaksanakan setiap hari setelah jam pelajaran di kelas.</p> <p>Ada pun ekstrakurikuler yang masuk ke dalam ekstrakurikuler insidental antara lain :</p> <p>1) DRUMBAND</p> <p>2) PLETON INTI</p> <p>Kedua ekstrakurikuler tersebut berjalan hanya ketika akan ada momen – momen tertentu seperti Peringatan HUT RI dan untuk keperluan lomba. Adapun untuk pelatih berasal dari guru dan alumni SMP Negeri 4 WATES.</p> <p>Selain itu ada ekstrakurikuler wajib yang harus diikuti oleh peserta didik, yaitu pramuka. Peserta didik yang mengikuti pramuka adalah murid kelas VII.</p>	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<p>OSIS di SMP N 4 WATES sudah mempunyai ruangan khusus dan mempunyai program-program yang terstruktur. Fasilitas yang tersedia di ruangan OSIS antara lain : meja dan kursi. Adapun program tahunan dari OSIS yaitu : PORSENI, HUT (bulan Juni) dan Gelar Budaya (diadakan bulan Juni). Akan tetapi anggota-anggota OSIS kurang solid.</p>	Cukup
13	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	<p>Secara umum administrasi sekolah telah berjalan dengan baik. Meliputi surat menyurat, susunan kepengurusan, administrasi pengajaran, dan sebagainya.</p>	Baik
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	<p>Kegiatan siswa dalam mengikuti lomba kelompok maupun individu sudah baik.</p>	Baik
15	Karya Ilmiah oleh Guru	<p>Sudah ada guru yang menyusun karya ilmiah. Akan tetapi guru-guru jarang mengikuti seminar-seminar karya ilmiah.</p>	Baik
16	Koperasi siswa	<p>Koperasi siswa SMP N 4 Wates berjalan cukup baik. Koperasi ini dibuka hanya pada setiap jam istirahat dan pengelolaan koperasi langsung oleh siswa dengan bimbingan guru. Penanggungjawab Kopsis adalah Bu</p>	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

		Endang dan Bu Harni. Modal awal Kopsis dari siswa ketika pertama masuk ke sekolah.	
17	Tempat ibadah	Tempat ibadah yang tersedia di SMP N 4 Wates sudah cukup bagus dan fasilitasnya sudah cukup lengkap.	Baik
18	Kesehatan lingkungan	Lingkungan sekolah SMP N 4 Wates cukup rapi dan bersih. Namun, pada tempat parkir barat masih berserakan kursi-kursi yang sudah tidak terpakai yang kurang penataannya.	Baik
19	Lain - lain	Proses pembelajaran di SMP N 4 Wates setiap hari: hari senin 07.00 - 12.30 WIB, hari Selasa 07.00 – 12.55, hari Rabu 07.00 - 13.05 WIB, hari Kamis 07.00 - 12.35 WIB, hari jumat 07.00-10.40 WIB dan hari sabtu 07.00 - 12.35 WIB.	Baik

Wates, 11 September 2015

Mengetahui,

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Mahasiswa,

Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Novandaru Dwi Cahyo N Pukul : 08.00-10.00 WIB
No. Mahasiswa : 12601244085 Tempat : SMP N 4 Wates
Tgl. Observasi : 16 Februari 2015 Fak/Jur/Prodi : FIK/ POR/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik :		
	a. Keadaan lokasi	Lokasi cukup strategis karena terletak di pusat kota, dekat alun-alun Wates dan kompleks pemerintahan.	Baik
	b. Keadaan gedung	Keadaan gedung baik, akan tetapi terdapat beberapa bagian yang rusak dan kurang terawat seperti atap dan kamar mandi.	Baik
	c. Keadaan sarana/ prasarana	Ketersediaan sarana dan prasarana sudah memadai.	Baik
	d. Keadaan personalia	Untuk guru dan karyawan, mereka sudah bersikap ramah, membiasakan senyum, salam, sapa dan baik kepada siswa, sedangkan siswa, masih ada beberapa yang membutuhkan perhatian lebih untuk mencapai penyesuaian.	Baik
	e. Keadaan fisik lain (penunjang)	Saran penunjang lainnya sudah cukup memadai, akan tetapi belum terawat dengan baik.	Baik
	f. Penataan ruang kerja	Masih kurang tertata dengan baik, terkesan sedikit kurang rapi karena terbatasnya ruangan.	Cukup Baik
2.	Observasi tata kerja :		
	a. Struktur organisasi tata kerja	Struktur organisasi hampir seluruhnya sudah tersedia.	Baik
	b. Program kerja lembaga	Lembaga memiliki program kerja yang terencana untuk lebih memajukan sekolah.	Baik
	c. Pelaksanaan kerja	Pelaksanaan kerja berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan bidangnya masing- masing.	Baik
	d. Iklim kerja	Antara guru dan karyawan terjalin komunikasi yang	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

antar personalia	baik sehingga dapat mendukung pelaksanaan program kerja yang terencana.	
e. Evaluasi program kerja	Evaluasi program kerja sekolah dilaksanakan melalui rapat rutin setiap Hari Senin setelah upacara bendera.	Baik
f. Hasil yang dicapai	Hasil yang dicapai meliputi beberapa kejuaraan, misalnya dalam bidang ekstrakurikuler (Pleton Inti), Olahraga, Keagamaan dan Akademik.	Baik
g. Program pengembangan	Lembaga mengadakan program pengembangan disetiap mata pelajarannya yang sering disebut pengembangan diri (PD) yang dilaksanakan diluar jam KBM. Selain itu juga ada pembinaan akhlak dengan cara diadakan tadarus bersama setiap pagi sebelum jam pelajaran pertama dimulai.	Baik

Wates, 11 September 2015

Mengetahui,

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Mahasiswa,

Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Novandaru Dwi Cahyo N **Pukul** : 08.30 – 10.00 WIB
No. Mahasiswa : 12601244085 **Tempat Praktik** : Lap. Basket
Tgl. Observasi : 17 Februari 2015 **Fak/Jur/Prodi** : FIK/ POR/ PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Guru sudah menerapkan KTSP dalam pembelajaran.
	2. Silabus	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan silabus yang telah dibuat.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan : 1. Guru memberikan salam 2. Guru mengecek kehadiran peserta didik 3. Guru memberikan apersepsi berupa pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang disampaikan 4. Guru mengeksplorasi pengetahuan peserta didik melalui berbagai pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan.
	2. Penyajian materi	Guru memberikan materi dengan cara peserta didik mencoba teknik dasar dari yang mudah ke yang sulit, dan dari yang sederhana ke yang kompleks dengan berbagai variasi.
	3. Metode pembelajaran	Guru diawal pembelajaran menggunakan metode ceramah kooperatif, yakni dengan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada peserta didik. Selanjutnya, peserta didik dikondisikan untuk melakukan eksplorasi.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia yang baku dan dikombinasi dengan bahasa daerah yang dipahami oleh peserta didik.
	5. Penggunaan waktu	Kegiatan Pendahuluan, Inti dan Penutup sudah dilakukan. Penggunaan waktu juga sudah sesuai dengan jam pelajaran.
	6. Gerak	Guru sudah bergerak untuk memantau dan membimbing kegiatan siswa secara menyeluruh.



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS

Universitas Negeri Yogyakarta

	7. Cara memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan yang terkait materi pembelajaran. Siswa diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan secara bergantian.
	8. Teknik bertanya	Guru memberikan pertanyaan dari umum ke khusus. Pertanyaan awalnya ditujukan untuk seluruh siswa, kemudian guru menunjuk siswa yang ingin menjawab secara bergantian hingga mendapatkan kesimpulan dari jawaban.
	9. Teknik penguasaan kelas	Perhatian guru sudah tertuju untuk semua peserta didik. Hal ini dapat diamati melalui suara guru yang terjangkau oleh semua siswa serta bimbingan dan pantauan guru kepada semua peserta didik pada saat pembelajaran.
	10. Penggunaan media	Guru menggunakan peserta didik sebagai media untuk memberi contoh kepada peserta didik lainnya tentang gerakan yang benar.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru melakukan evaluasi secara klasikal dengan cara memberikan klarifikasi terhadap hasil pembelajaran.
	12. Menutup pelajaran	Guru bersama siswa membuat kesimpulan dari hasil pembelajaran. Kemudian menutup pembelajaran dengan doa syukur, dan menyuruh peserta didik untuk mengembalikan alat untuk melatih tanggung jawab peserta didik.
C	Perilaku Peserta Didik	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku siswa di dalam kelas cukup kondusif, termotivasi, menjawab pertanyaan guru antusias. Ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan guru dan berbicara topik lain diluar bab pelajaran yang disampaikan guru.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa diluar kelas mengutamakan sopan santun, mereka mengisi waktu istirahat dengan melaksanakan ibadah sholat dan membeli makanan dan minuman di kantin.

Guru Pembimbing Mapel

Penjasorkes

Supardi, S.Pd.

NIP. 19600106 198103 1 006

Wates, 11 September 2015
Pengamat Pembelajaran

Penjasorkes

Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS

Universitas Negeri Yogyakarta

KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 WATES TAHUN PELAJARAN 2015/2016

JULI 2015

AHAD		5	12	19	26
SENIN		6	13	20	27
SELASA		7	14	21	28
RABU	1	8	15	22	29
KAMIS	2	9	16	23	30
JUMAT	3	10	17	24	31
SABTU	4	11	18	25	

AGUSTUS 2015

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

SEPTEMBER 2015

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

OKTOBER 2015

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

NOVEMBER 2015

AHAD	1	8	15	22	29
SENIN	2	9	16	23	30
SELASA	3	10	17	24	
RABU	4	11	18	25	
KAMIS	5	12	19	26	
JUMAT	6	13	20	27	
SABTU	7	14	21	28	

DESEMBER 2015

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

JANUARI 2016

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

FEBRUARI 2016

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

MARET 2016

AHAD	6	13	20	27	
SENIN	7	14	21	28	
SELASA	1	8	15	22	29
RABU	2	9	16	23	30
KAMIS	3	10	17	24	31
JUMAT	4	11	18	25	
SABTU	5	12	19	26	

APRIL 2016

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

MEI 2016

1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

JUNI 2016

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

JULI 2016

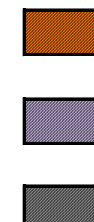
AHAD	3	10	17	24	31
SENIN	4	11	18	25	
SELASA	5	12	19	26	
RABU	6	13	20	27	



Ulangan Umum
Porsenitas
Pembagian rapor



Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
Libur Idul Fitri (ditentukan)



UN SMP/SLB (Utama)
UN SMP/SLB (Susulan)
Ujian sekolah SMP/SLB

Wates, 1 Juli 2015
Kepala Sekolah
Guryadi, S.Pd.,M.Pd
NIP 19630703 198501 1 001

KAMIS		7	14	21	28
JUMAT	1	8	15	22	29
SABTU	2	9	16	23	30

—



Hardiknas



Libur Umum



kemudian sesuai Kep. Menag)

Libur Khusus (Hari Guru Nas)



Libur Semester



Studi Wisata



UTS

—

—

**JADWAL PELAJARAN SMP N 4 WATES
SEMESTER GANJIL TAHUN AJAR 2015/2016**

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																							
			VII					VIII						IX												
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F							
S E N I N	07.00 - 07.40	1	UPACARA																							
	07.40 - 08.00		TADARUS																							
	08.00 - 08.40	2	8	22	20	27	23	29	2	25	9	12	16	6	14	13	28	11	21							
	08.40 - 09.20	3	8	22	20	27	23	29	2	25	35*	12	16	6	14	13	28	11	21							
			ISTIRAHAT																							
	09.35 - 10.15	4	10	8	22	20	23	7	9	12	25	4/18	19	31	15	28	17	21	27							
	10.15 - 10.55	5	10	8	22	20	6	7	9	12	25	4/18	19	14	31	28	17	21	27							
	10.55 - 11.35	6	22	10	36	30	13	16	7	9	2	19	25	26	6	14	21	17	3/34							
		ISTIRAHAT																								
11.50 - 12.30	7	22	10	36	30	13	16	7	9	2	19	25	26	6	14	21	17	3/34								
S E L A S A	07.00 - 07.15		TADARUS																							
	07.15 - 07.55	1	30	20	22	8	36	33	29	16	12	25	21	1	5	19*	13	26	28							
	07.55 - 08.35	2	30	20	22	8	36	33	29	16	12	25	21	1	5	6	13	26	28							
	08.35 - 08.55		ISTIRAHAT																							
	08.55 - 09.35	3	36	10	32	22	8	9	35*	3	19	24	7	5	17	6	15	14	11							
	09.35 - 10.15	4	36	10	27	22	8	35*	33	3	19	21	7	5	17	13	6	14	11							
	10.15 - 10.35		ISTIRAHAT																							
	10.35 - 11.15	5	23	36	27	32	22	2	33	24	9	21	35*	15	14	13	6	11	17							
	11.15 - 11.55	6	23	36	10	4/18	22	2	19	33	9	7	12	3	13	27	14	11	17							
	11.55 - 12.15		ISTIRAHAT																							
12.15 - 12.55	7	23	6	10	4/18	35*	24	19	33	9	7	12	3	13	27	14	15	36								
R A B U	07.00 - 07.15		TADARUS																							
	07.15 - 07.55	1	22	36	10	20	6	2	3	19	16	9	4/18/34	1	21	5	17	27	15							
	07.55 - 08.35	2	22	36	10	20	6	2	3	19	16	9	4/18/34	1	21	5	17	27	29*							
	08.35 - 09.15	3	20	10	36	30	13	29	2	12	19	16	25	21	26	7	14	28	11							
	09.15 - 09.55	4	20	10	36	30	13	29	2	12	19	16	25	21	26	7	14	28	11							
	09.55 - 10.10		ISTIRAHAT																							
	10.10 - 10.50	5	36	23	20	35*	30	16	29	25	12	19	2	26	14	21	28	11	7							
	10.50 - 11.30	6	36	23	20	6	30	16	29	25	12	19	2	26	14	21	28	11	7							
	11.30 - 11.45		ISTIRAHAT																							
	11.45 - 12.25	7	10	23	30	6	20	12	19	2	21	25	16	7	28	26	13	35*	36							
12.25 - 13.05	8	10	35*	30	6	20	12	19	2	21	25	16	7	28	26	13	14	36								
K A M I S	07.00 - 07.15		TADARUS																							
	07.15 - 07.55	1	30	22	6	10	13	21	8	2	25	12	19	27	26	14	7	5	17							
	07.55 - 08.35	2	30	22	6	10	13	21	8	2	25	12	19	27	26	15	7	5	17							
	08.35 - 08.55		ISTIRAHAT																							
	08.55 - 09.35	3	4	30	6	22	20	29	21	8	2	16	9	14	3	17	27	26	36							
	09.35 - 10.15	4	4	30	35*	22	20	29	21	8	2	16	9	14	3	17	27	26	36							
	10.15 - 10.35		ISTIRAHAT																							
	10.35 - 11.15	5	20	4	30	36	22	9	29	21	16	25	2	17	27	28	3	14	26							
11.15 - 11.55	6	20	4	30	36	22	9	29	21	16	25	2	17	27	28	3	14	26								
11.55 - 12.35	7	20**	10**	4**	27**	30**	3**	29**	8**	25**	12**	16**	21**	14**	28**	13**	26**	17**								

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																							
			VII					VIII						IX												
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F							
	07.00 - 07.45		SENAM / JALAN SEHAT / JUMAT BERSIH																							
J	07.45 - 08.25	1	21	6	8	10	30	5	16	9	7	2	27	20	13	3	14	17	26							
U	08.25 - 09.05	2	21	6	8	10	30	5	16	9	7	2	27	20	13	3	29*	17	26							
M	09.05 - 09.20		ISTIRAHAT																							
A	09.20 - 10.00	3	6	21	10	36	27	19	12	25	4	9	8	14	17	13	26	7	28							
T	10.00 - 10.40	4	6	21	10	36	27	19	12	25	4	9	8	14	17	13	26	7	28							
	07.00 - 07.15		TADARUS																							
	07.15 - 07.55	1	6	27	23	21	36	3	9	16	8	2	12	1	29*	14	5	31	11							
	07.55 - 08.35	2	29*	27	23	21	36	3	9	16	8	2	12	1	28	14	5	6	11							
S	08.35 - 09.15	3	32	20	23	10	4/34	12	24	19	33	8	25	35*	28	31	13	6	5							
A	09.15 - 09.55	4	27	20	21	10	4/34	12	16	19	33	8	25	17	7	26	13	28	5							
B	09.55 - 10.15		ISTIRAHAT																							
T	10.15 - 10.55	5	27	30	21	23	32	9	16	29*	25	33	24	17	7	26	31	28	6							
U	10.55 - 11.35	6	10	30	4	23	21	19	12	7	25	33	9	20	13	17	26	3/34	6							
	11.35 - 11.55		ISTIRAHAT																							
	11.55 - 12.35	7	10	32	4	23	21	19	12	7	24	29*	9	20	13	17	26	3/34	31							

KODE GURU	NAMA GURU	KODE GURU	NAMA GURU
1	Guryadi, S.Pd.M.Pd	19	Gendro Widayati, S.Pd
2	Drs. Triyatno	20	Tri Warsiati, S.Pd
3	Drs. Kantun	21	Bethy Mahara Setyawati, S.Pd.
4	Wasiyem, S.Pd	22	Harni Widiastuti, S.Pd.
5	Nur Salim, S.Pd.	23	Yunan Khairul Akbariyati, S.T
6	Bambang Budiyanto	24	Sugaib Suhatmoko, S.Pd.
7	Sri Sutrisni Angesti Rahayu, S.Pd.	25	Ambar Sulistyani, S.Pd.
8	Supardi, S.Pd.	26	Surtini, S.Pd.
9	Surati, S.Pd	27	Eny Sumartin, S.H.M.M
10	Retno Udansih Y, S.Pd	28	Dewi Megandari, M.Pd.
11	Wantinem, S.Pd.	29	Ida Pastyaningrum, S.Pd
12	Endang Susilowati, S.Pd.	30	Diah Eni Masrurroh, A.Md
13	Nugraheni Dwi Wuryantina, S.Pd.	31	Apriani Ruspita Palupi, S.Pd
14	Iwuk Nur Lestari, S.Pd.	32	Mahmudah, S.Pd
15	Drs. Agus Sutik Dwiartanta	33	Ngatmini, S.Pd
16	Suwarti, S.Pd	34	Susana Dewi Susianti, S.Ag.
17	Sri Suhartini, S.Pd	35	Nunik Risna Kuswati, S.Pd
18	Agus Budiarta, S.Pd.	36	

* Kunjungan ke perpustakaan

**Musyawarah kelas



Wates, 25 Juli 2015

Wakasek urusan kurikulum

[Signature]
 Wantinem, S.Pd

NIP 19720708 199512 2 001

JADWAL MENGAJAR PENJASORKES
KELAS VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2015/2016
SMP NEGERI 4 WATES

HARI	WAKTU	JAM KE-	KELAS
SENIN	08.00 – 08.40	2	VII A
	08.40 - 09.20	3	
	09.35 - 10.15	4	VII B
	10.15 – 10.55	5	
SELASA	07.15 – 07.55	1	VII D
	07.55 – 08.35	2	
	08.55 – 09.35	3	
	09.35 – 10.15	4	
RABU	07.15 – 07.55	1	-
	07.55 – 08.35	2	
	08.35 – 09.15	3	
	09.15 – 09.55	4	
KAMIS	07.15 – 07.55	1	VIII B
	07.55 – 08.35	2	VIII C
	08.55 – 09.35	3	
	09.35 – 10.15	4	
JUMAT	07.45 – 08.25	1	VII C
	08.25 – 09.05	2	VIII F
	09.20 – 10.00	3	
	10.00 – 10.40	4	
SABTU	07.15 – 07.55	1	VIII D
	07.55 – 08.35	2	VIII E
	08.35 – 09.15	3	
	09.15 – 09.55	4	

SILABUS

Sekolah : SMP N 4 Wates
 Kelas : VII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No. Dokumen	:	FM-AKD-02/01-01
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	16 Juli 2015

Kompetensi Dasar	karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian,	kerjasama toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan	Sepak bola	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Mengoper, menahan bola dengan kontrol yang baik Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama 	Tes	Tes kinerja	Lakukan mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Observ.	6x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Bola kaki Cones Lapangan
					Tes	Tes kinerja			
					Tes	Tes sikap			

menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)		Bola voli	<p>PT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggambar lapangan sepakbola • Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi • Passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok • Teknik dasar menembak 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggambar lapangan sepakbola disertai ukurannya • Melakukan tehnik dasar passing atas dan bawah bolavoli • Melakukan teknik dasar servis bawah dengan kontrol yang baik • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Penugasan	Tugas	Gambarlah lapangan sepakbola disertai ukurannya	4x40 menit	Bola voli Net Lapangan voli	
					Tes	Tes kinerja				Tes passing
					Tes	Tes kinerja				Tes servis
					Tes	Tes sikap				Observ.
		Bola basket	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar menembak • Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes	Tes kinerja	Lakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)	4 x 40 menit	Bola Basket Lapangan basket	

			<p>PT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggambar lapangan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggambar lap bola basket disertai ukuranya 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Observ.</p> <p>Gambarlah lapangan bola basket disertai ukuranya</p>		
<p>1.2</p> <p>Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia</p>	<p>kerjasama toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	<p>Tenis meja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand,berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand • Melakukan servis dan pukulan forehand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Tes kinerja</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan memegang bat untuk servis dan pukulan forehand Lakukan servis dan pukulan forehand Observ.</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas.</p> <p>meja, net, bola, Meja pingpong</p>

berbagi tempat dan peralatan *									
1.3.Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Lari jarak pendek	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan start jongkok • Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki • Melakukan teknik melewati garis finish • Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai tehnik dasar star jongkok • Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisis badan, pendaratan telapak kaki) • Melakukan teknik melewati garis finish • Melakukan lari jarak pendek dengan penguasaan tekkn start,lari dan melewati grs finish 	Tes	Tes kinerja		2x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Bendera start Start blok Lintasan lari(lap)
					Tes	Tes sikap			
					Tes	Tes kinerja			
					Tes	Tes sikap	Lakukan tes lari jarak 50 m		

		Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> • Menolak tanpa awalan, posisi di di udara dan mendarat • Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan lari sprint 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan • Teknik dasar di udara • Teknik dasar mendarat • Melakukan lompat jauh gaya jongkok. 	Tes	Tes kinerja	Melakukan lompat jauh gaya jongkok	2x40 menit	Bak lompat jauh Cangkul Sorok perata pasir
--	--	--------------------------	---	--	-----	-------------	------------------------------------	------------	--

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab	disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggungjawab • Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian dan tanggungjawab 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada 	Tes	Tes kinerja	Lakukan naik turun bangku selama 30 detik	2x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Kelas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Stop watch
2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab			<ul style="list-style-type: none"> • Latihan lari jarak menengah atau lari 12 menit dan untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggungjawab • KMTT : Tingkatkan kebugaran dengan berlari secara rutin 3 x per minggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 atau lari 12 menit 	Tes	Tes kinerja	Lakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) lari selama 12 menit		

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	disiplin, keberanian disiplin, keberanian	Senam dasar / ujidiri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap seperti pesawat terbang bertumpu dengan satu kaki, jongkok dengan menggunakan satu kaki dan berjalan pada titian untuk menanamkan nilai keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap seperti pesawat terbang bertumpu dengan satu kaki Berjongkok dengan menggunakan satu kaki Berjalan pada titian bambu 	Tes Tes Tes	Tes kinerja Tes kinerja Tes kinerja	Lakukan berdiri dengan satu kaki, melompat dengan satu kaki dan berjalan pada titian	2x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Balok titian
3.2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berjalan dengan egrang, sikap lilin, berdiri dengan tangan dan dahi secara perorangan atau berpasangan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan dengan menggunakan egrang Melakukan sikap lilin 	Tes Tes	Tes kinerja Tes kinerja	Lakukan sikap lilin, berdiri dengan tangan dan dahi	2x40 menit	Matras karet busa Matras sabut kelapa

<p>latihan keseimbangan bertumpuan selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>			<p>menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab</p> <p>KMTT : Melaksanakan latihan dirumah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan tangan dan dahi 	Tes	Tes kinerja			
--	--	--	---	--	-----	-------------	--	--	--

Standar Kompetensi : 4.Mempraktikan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	Ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki ditempat dan pindah tempat secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar langkah kaki ditempat Melakukan teknik dasar langkah kaki pindah tempat 	Tes	Tes kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak langkah kaki ditempat dan pindah tempat 	2x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas.
4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti	Nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	Ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan ayunan satu lengan depan ,belakang dan samping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan Melakukan teknik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping Melakukan teknik dasar ayunan satu 	Tes	Tes kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping Lakukan teknik 		

irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan			dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan • KMTT: Dirumah melakukan latihan secara rutin	lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan			dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>6.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa</p> <p>6.2. Mempraktikkan</p>	<p>nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa</p> <p>nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa</p>	<p>Ber kemah</p> <p>P3k</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat untuk mendirikan tenda perkemahan secara kelompok atau regu Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet,iris,memar, dan tusuk secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Tes kinerja</p>	<p>Lakukan mengidentifikasi lapangan atau tempat mendirikan tenda untuk perkemahan</p> <p>Lakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, peralatan P3K dan lingkungan</p>

Standar Kompetensi: 7.Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1.Memahami pola makan sehat	Hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi 	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makanan yang mengandung unsur zat gizi 	Tes	Tes kinerja	Lakukan identifikasi makanan apa saja yang mengandung unsur gizi dan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh !	4x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas.
7.2.Memahami perlunya keseimbangan gizi	Hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh 	Tes	Tes teori	Lakukan identifikasi makanan apa saja yang mengandung unsur gizi dan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh !		

Mengetahui

Kepala Sekolah,



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19630703 198501 1 001

Pemeriksa

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Agus Sutik Dwiartanta".

Drs. Agus Sutik Dwiartanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Wates, 20 Juli 2015

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Supardi, S.Pd".

Supardi, S.Pd

NIP 19600106 198103 1 006

SILABUS

Sekolah : SMP N 4 Wates
 Kelas : VII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 8. Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No. Dokumen	:	FM-AKD-02/01-01
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	16 Juli 2015

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	Nilai kerja sama, toleransi menghargai teman dan keberanian	Sepak bola	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menggiring bola Melakukan teknik dasar menahan, menggiring dan Mengoper secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi PT 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menggiring bola Melakukan teknik terpadu Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes Tes Tes	Tes Kinerja Tes Kinerja Tes sikap	Lakukan teknik dasar menggiring bola Lakukan teknik terpadu Observ.	6x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas.

			Peraturan permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan Jumlah pemain • Menyebutka 5 macam pelanggaran dan hukumnya 		Pemberian tugas	Jelaskan yang dimaksud hand ball dan hukumnya		
		Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pasing bawah secara berpasangan atau kelompok • Melakukan pasing atas secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan keberanian • PT 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dan bawah (penguatan) • Melakukan pasing atas secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes	Tes Kinerja	Lakukan pasing bawah	4x40 menit	Bola voli net
		Bola basket	<ul style="list-style-type: none"> • PT • Gambarlah lapangan bola voli lengkap dengan ukuranya • Melakukan menggiring , passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) secara 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pasing atas secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Menggambar lap bola voli • Melakukan 	Tes	Tes sikap	Bermai bola voli Observ.		
					Tes	Pemberian tugas	Lakukan variasi teknik	4x40 menit	Bola basket Lapangan basket

<p>8.2.Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola</p>	<p>Nilai kerja sama, kejujuran dan</p>	<p>Rounders</p>	<p>berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan shooting satu tangan dan dua tangan secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan • Menggambar lapangan • Mengang stick dan memukul secara berkelompok 	<p>menggiring, passing pantul, dari atas kepala (penguatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan shooting satu tangan dan dua tangan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Menggambar lapangan bolabasket disertai ukuranya • Mengang stick dan memukul (swing dan bunch) 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>tugas</p> <p>Tes</p>	<p>Kinerja</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tugas mandiri tidak terstruktur</p> <p>Tes Kinerja</p>	<p>dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala)</p> <p>shooting satu tangan dan dua tangan</p> <p>Observ.</p> <p>Gambarlah lapangan bolabasket disertai ukuranya</p> <p>Lakukan variasi pegangan stick pukulan swing dan bunch</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Pemukul,bola rounders,keset</p>
---	--	-----------------	---	--	---	--	--	-------------------	------------------------------------

<p>kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan **)</p> <p>8.3.Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)</p>	<p>meng hormati lawan</p> <p>Nilai disiplin ,percaya diri</p>	<p>Tolak peluru</p> <p>Lompat tinggi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri Melakukan teknik dasar awalan, tolakan/tumpuan, sikap diudara, dan cara 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, sikap diudara dan cara</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes sikap</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Tes Kinerja</p>	<p>Observ.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak <p>Observ.</p> <p>Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, sikap diudara</p>	<p>4x40 menit</p> <p>2x40 menit</p>	<p>Bola tenis Bola tangan Peluru Lapangan T P dengan tambang</p> <p>tiang lompat tinggi, mistar, busa</p>
---	---	--	---	--	--	--	--	-------------------------------------	---

			mendarat • Melakukan lompat tinggi gaya gunting	mendarat Melakukan lompat tinggi gunting	Tes	Tes Kinerja	dan cara mendarat Lakukan lompat tinggi gaya gunting		
--	--	--	--	---	-----	-------------	---	--	--

disiplin dan tanggungjawab			berlari zig-zag) berpasangan atau kelompok	senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)					
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1. Mempraktikan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	Nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai / uji diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berguling ke depan dengan membulatkan badan, berguling ke depan dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau berkelompok untuk penanaman nilai keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdiri 	Tes Tes Tes	Tes Kinerja Tes Kinerja Tes Kinerja	Lakukan guling depan dari posisi jongkok dan berdiri	2x40 Menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Matras sabut Matras busa

<p>10.2.Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab</p>	<p>Nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Senam lantai / uji diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berguling ke belakang dengan membulatkan badan,ber- guling ke belakang dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Tes Kinerja</p>	<p>Lakukan guling belakang dari posisi jongkok dan berdiri</p> <p>Obsev.</p>	<p>2x40 Menit</p>	<p>Matras</p>
---	--	--------------------------------	---	---	----------------------------------	--	--	-------------------	---------------

Standar Kompetensi: 11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai-nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan	Nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	senam Irama Tanpa Alat (Ritmik)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak mengayun dua lengan depan belakang,samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan, berpasasangan atau kelompok,untuk menanamkan nilai disiplin 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan 	Tes Tes	Tes Kinerja Tes sikap	Lakukan gerak mengayun dua lengan depan belakang, samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan Observ.	2x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas. Player dvd Cd sound

<p>11.2.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun lengan, serta disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</p>	<p>Nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</p>	<p>senam Irama Tanpa Alat (Ritmik)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki ditempat dan pindah tempat di ikuti ayunan kedua lengan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki ditempat dan langkah pindah tempat di ikuti ayunan kedua lengan 	<p>tes</p>	<p>Tes Kinerja</p>	<p>Lakukan gerak langkah kaki ditempat dan pindah tempat di ikuti ayunan kedua tangan Observ.</p>	<p>2x40 menit</p>	
---	--	--	--	--	------------	--------------------	---	-------------------	--

Standar Kompetensi: 12. Memparaktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang Gaya Dada	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan kaki ,lengan renang ga ya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam 	Tes	Tes Kinerja	Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam	3x40 menit	Sodikin Chandra. PENJAS ORKES, SMP Klas VII Pusat Perbukuan Kemendiknas.
					Tes	Tes sikap	Observ.		

<p>12.2.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lengan dan pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>	<p>Menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</p>		
<p>12.3.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam 	<p>Tes</p>	<p>Tes Kinerja</p>	<p>Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam</p>		

Standar Kompetensi: 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1.Melakukan indentifikasi berbagai penyakit menular	Ber gaya hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifkasi penyakit menular secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifkasi penyakit menular 	Tes	Tes tertulis/ lisan	Pertanyaan jenis penyakit, cara penularan, masa tunas	1x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi, lingkungan
13.2.Menerapkan cara menghindari penyakit menular	Ber gaya hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan penyakit menular 	<ul style="list-style-type: none"> Cara pencegahan 	Tes	Tes tertulis/ lisan	Pertanyaan cara pencegahan penyakit menular	1x40 menit	

Mengetahui

Wates, 20 Juli 2015

Kepala Sekolah,



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19630703 198501 1 001

Guru Mata Pelajaran

Supardi, S.Pd

NIP. 19600106 198103 1 006

			peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi KMTT Mengamati pertandingan sepakbola	peraturan yang dimodifikasi Menjelaskan bentuk pelanggaran dan hukumannya	tugas	Tugas mandiri tidak berstruktur	Jelaskan posisi pemain dikatakan off side dan apa hukumannya		
		Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing bawah • Melakukan Teknik dasar passing atas dan smash • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama • KMTT Dirumah berlatih passing dan pukulan smash 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing bawah • Melakukan teknik dasar passing atas, dan smash • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes Tes Tes	Tes kete – rampilan (unjuk kerja) Tes sikap	Lakukan passing atas,bawah dan smash Observ	4X4 0 menit	Bola voli Net Lapangan voli

		Bola basket	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing, (dada, pantul dan dari atas kepala) • Melakukan teknik dasar menggiring, shooting, dan lay-up shoot • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) • Melakukan teknik dasar menggiring, shooting dan lay-up shoot • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot</p> <p>Observ</p>	4x40 menit	Bola basket Lapangan basket
1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan	Tenis meja	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan teknik memegang bat forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</p> <p>Observ</p>	2x40 menit	Bed Bola tenis Meja tenis

	peralatan								
1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tolak peluru	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menolak peluru secara berpasangan atau kelompok Melakukan tolak peluru gaya membelakangi arah tolakan 	<ul style="list-style-type: none"> Tehnik dasar menolak peluru Melakukan sikap awalan, menolak dan gerak ikutan 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p>	<p>Tes teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Tes sikap awal, menolak dan gerak ikutan</p>	2x40 menit	Bola berat Peluru Lapangan
		Lompat jauh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) 	<ul style="list-style-type: none"> Tehnik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi lompat jauh gaya melenting</p>	2x40 menit	Bak lompat Cangkul Sorok perata pasir

			<ul style="list-style-type: none">• Lomba lompat jauh gaya melenting untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none">• Lomba lompat jauh gaya melenting			Observ		
--	--	--	---	--	--	--	--------	--	--

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan daya tahan otot lengan, dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes Tes	Tes (unjuk kerja) Tes sikap	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu Observ.	2x40 menit	Roji PENJAS ORKES Untuk SMP kelas VIII. Erlangga Stop watch

<p>3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Senam lantai / uji diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar meroda dengan bantuan Melakukan tehnik dasar meroda tanpa bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p> <p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p>	<p>Lakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan observ.</p> <p>Lakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan observ.</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Roji PENJAS ORKES Untuk SMP klas VIII. Erlangga</p> <p>Matras</p>
<p>3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Senam lantai / uji diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p> <p>Tes (unjuk ke</p>	<p>Lakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan observ</p> <p>Lakukan</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Matras</p>

			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar melenting dari posisi pundak menempel matras Melakukan tehnik dasar melenting dari gerak berguling kedepan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar melenting dari posisi pundak berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes	rja) dan sikap Tes (unjuk kerja) dan sikap	teknik dasar melentingkan badan dari posisi pundak menempel matras dan observ. Lakukan teknik dasar melentingkan badan dari gerak berguling depan dan observ.		
--	--	--	--	--	-----	---	--	--	--

Standar Kompetensi: 4.Mempraktikan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	Nilai disiplin, toleransi dan estetika	Senam irama / ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika Melakukan teknik dasar meng- ayun tongkat depan samping dan belakang badan secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang tokat (regular grips, revers grips, mixed grips) Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan 	Tes	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips, dan Observ	2x40 menit	<p>Roji PENJAS ORKES Untuk SMP klas VIII. Erlangga</p> <p>lapangan, tongkat, tape/ DVD Casete/CD</p>
					Tes	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan tes teknik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan		

<p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan mengayun/memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika</p>	<p>Nilai disiplin, toleransi dan estetika</p>	<p>Senam irama / ritmik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar mengayun dengan tongkat depan samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluasan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan,samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah 	<p>Tes</p>	<p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p>	<p>Lakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan , samping, dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah dan observ.</p>	<p>2x40 menit</p>	
---	---	-----------------------------	--	--	------------	------------------------------------	--	-----------------------	--

Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Melakukan identifikasi bahaya sek bebas	Hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala 	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS) Penyebab penyakit Gejala penyakit 	Tes	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan jenis, penyebab dan gejala pe – nyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS)	2x40 menit	Jaja Suharja.H PENJAS ORKES, Untuk SMP Klas VIII Pusat Perbukuan Kemendik nas
6.2 Menolak budaya sek bebas	Hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penolakan terhadap penyakit sex (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma norma agama) 	<ul style="list-style-type: none"> Penolakan terhadap penyakit sex (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma norma agama) 	Tes	Tes tertulis/li- san	Menyebutkan atau menuliskan cara melakukan penolakan ter- hadap budaya sek bebas	2x40 menit	

Mengetahui,

Wates, 20 Juli 2015

Kepala Sekolah,

Pemeriksa

Guru Mata Pelajaran



Drs. Agus Sutik Dwiartanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Supardi, S.Pd

NIP 19600106 198103 1 006

SILABUS

Sekolah : S M P 4 Wates
 Kelas : VIII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

No. Dokumen	:	FM-AKD-02/01-01
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	16 Juli 2015

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,	Nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi dan peralatan	Sepak bola	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan boladengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki Bermain bola dengan 	Tes	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Tes variasi dan kombinasi menggiring, menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki	6x40 menit	Roji PENJAS ORKES Untuk SMP kelas VIII. Erlangga Bola kaki Cones Lapangan

bersedia berbagi tempat dan peralatan**)			untuk memupuk kerja sama dan toleransi	peraturan yang dimodifikasi			Observ.		
		Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah • Melakukan variasi dan kombinasi Teknik dasar passing atas bawah dan smash tanpa Awalan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli. • Kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	Tes	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes variasi dan kombinasi passing atas, bawah dan smash tanpa awalan	4x40 menit	Bola voli net lapangan voli
					Tes	Tes sikap	Observ		

		Bola basket	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama <p>Berlatih kombinasi teknik dasar mendribel dan lay up</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) Kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Melakukan teknik dasar mendribel dan lay up</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>tugas</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p> <p>Kegiatan mandiri tidak berstruktur</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot</p> <p>Observ</p>	4x40 menit	Bola basket

			<p>dan mendarat secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lomba lompat tinggi untuk menanamkan nilai keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> • Lomba lompat tinggi gaya straddle 		Tes sikap	Observ.		
--	--	--	--	---	--	-----------	---------	--	--

Standar Kompetensi: 8. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan latihan kecepatan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kecepatan otot lengan, dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok (mengoper bola. memantulkan bola keding dengan menghitung jumlah overan/menit atau push-up variasikan dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latih kecepatan lengan, bahu dan dada (mengoper bola. memantulkan bola keding dengan menghitung jumlah overan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan) 	Tes	Tes (unjuk kerja)	tes kecepatan otot lengan, dada dan bahu	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras

jawab			<p>tepuk tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba kecepatan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Lomba kecepatan lengan, bahu dan dada dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes	Tes sikap	Observ.		
8.2Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan tahan anggauta badan bagian bawah serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Latiah kecepatan dan kelincahan (melompat bangku senam arah lurus dan zigzak) Lomba kecepatan kelincahan dengn peraturan yang dimodifikasi 	Tes	Tes (unjuk kerja)	Tes kecepatan dan kelincahan	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras
					Tes	Tes sikap	Observ.		

Standar Kompetensi: 9.Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai / uji diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasar meroda dan guling depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian tehnik dasar gerak meroda dan guling depan 	Tes	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes gerak rangkai meroda dan guling depan dan observ.	2x40 menit	Jaja S H & Eli M PJOK klas VIII Kemendik nas Matras sabut Matras busa

<p>10.1</p> <p>Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan</p>	<p>Nilai disiplin, toleransi dan keluwesan</p>	<p>Senam irama / Ritmik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluasan <p>Membuat 10 macam gerakan senam irama dengan alat disertai iringan musik secara kelompok (4 anak tiap kelompok)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Variasi tehnik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) <p>Melakukan 10 macam gerakan senam irama dengan alat disertai iringan musik secara kelompok</p>	<p>Tes tugas</p>	<p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p> <p>Tugas mandiri tidak berstruktur</p>	<p>Tes variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) dan observ.</p> <p>Buatlah 10 macam gerakan senam irama dengan alat disertai iringan musik secara kelompok</p>	<p>2x40 menit</p>	<p>Jaja S H & Eli M PJOK klas VIII Kemendik nas</p> <p>player dvd sound cd tongkat</p>
<p>10.2</p> <p>Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluasan</p>			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang)secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluasan 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi tehnik dasar gerak memutar tongkat 	<p>Tes</p>	<p>Tes (unjuk kerja) dan sikap</p>	<p>Tes variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) dan observ.</p>	<p>2x40 menit</p>	

Standar Kompetensi: 12.Mempraktikan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya ***)

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi pokok / pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan 	<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan 	Tes	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tugas pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan dan observ.	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, obat dan peralatan P3K

13.1 Melakukan identifikasi berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	Bergaya hidup sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi macam, penyebab dan gejala penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> Macam penyakit Penyebab penyakit Gejala penyakit 	Tes	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan jenis, penyebab dan gejala pe – nyakit	1x40 menit	Jaja S H & Eli M PJOK klas VIII Kemendiknas
13.2 Melakukan cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat	Bergaya hidup seha	Kesehatan	Melakukan pencegahan terhadap penyakit	<ul style="list-style-type: none"> Cara pencegahan terhadap penyakit 	Tes	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan cara melakukan pencegahan terhadap penyakit	1x40 menit	

Mengetahui,

Wates, 13 Januari 2015

Kepala Sekolah,

Pemeriksa

Guru Mata Pelajaran



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19630703 198501 1 001

Drs. Agus Sutik Dwiartanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Supardi, S.Pd

NIP. 19600106 198103 1 006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SMP N 4 WATES
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VII / Ganjil
Pertemuan ke	: 3
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

C. Indikator

- Melakukan berbagai tehnik dasar star jongkok
- Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisis badan, pendaratan telapak kaki)
- Melakukan teknik melewati garis finish
- Melakukan lari jarak pendek dengan penguasaan teknnk start,lari dan melewati grs finish
- Melakukan teknik dasar star jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya/go)
- Melakukan kombinasi teknik dasar start, lari dan finis.
- Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau berkelompok.
- Melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama.
- Mempraktikkan teknik dasar olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

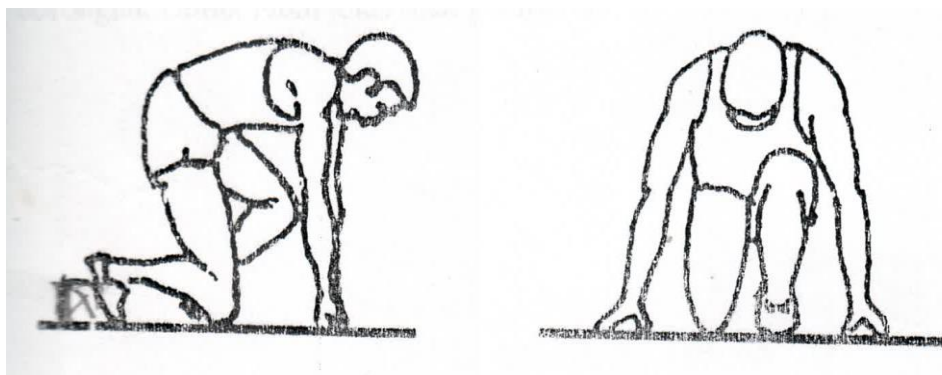
Start adalah suatu persiapan awal seseorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*).

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut:

- a. Setelah starter memberikan aba-aba "*bersedia*" maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh block depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf "V" terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

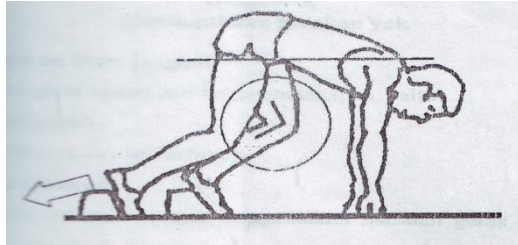
Gambar 1



Setelah aba-aba "*siaaap*", seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut. Lutut ditekan ke belakang; lutut kaki ke depan ada dalam posisi

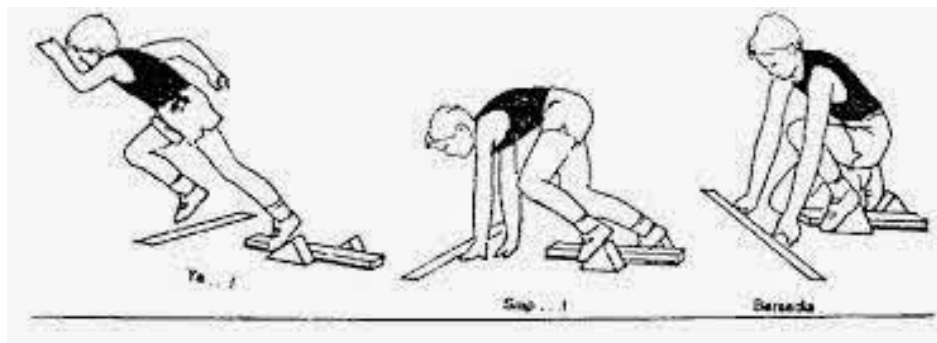
membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° – 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

Gambar 1

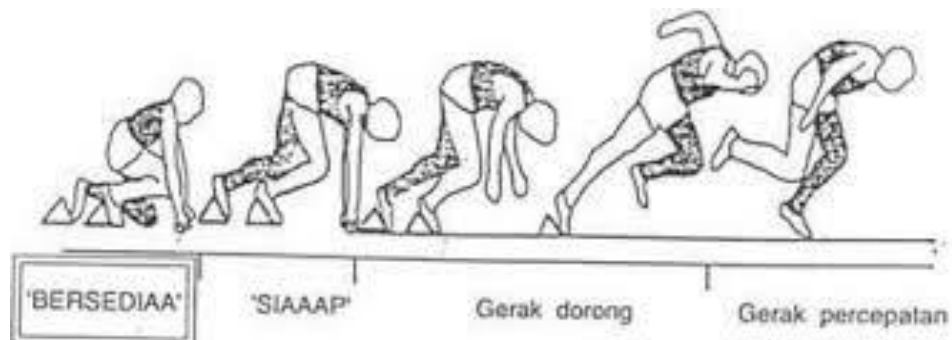


- b. **Yaaaak** (bunyi pistol) atau drive. Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaaaak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start-block*; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Gambar 1



Gambar 2



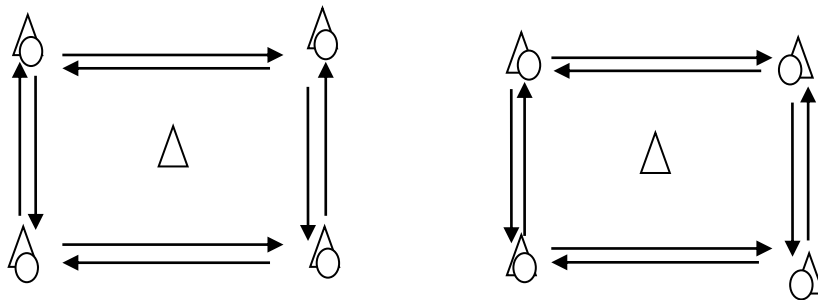
F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

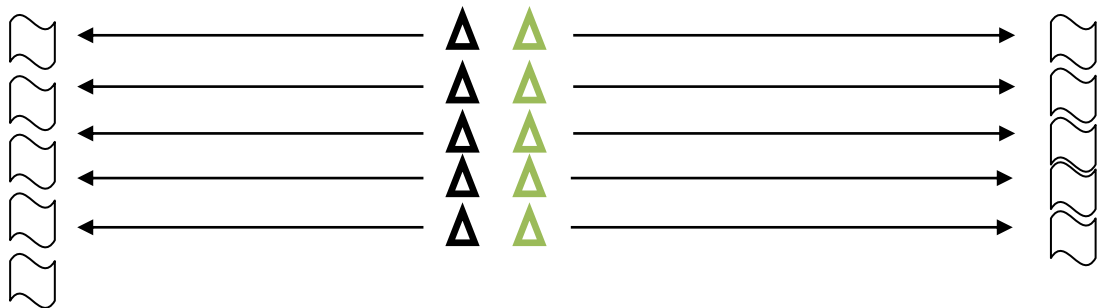
Kegiatan Awal:

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
Tutup Lubang dilajut Hitam dan Hijau



1. Siswa dibariskan menjadi empat bersaff yang dibagi dalam beberapa kelompok
2. Beberapa orang berada di tengah dan beberapa siswa lainnya berada disamping kun
3. Guru memberikan intruksi, kemudian siswa secara aktif untuk berpindah tempat dari tempat satu ke tempat yang lainnya.
4. Hukuman bagi siswa yang tidak mempunyai tempat untuk berdiri di samping kun.

Hitam dan Hijau



1. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok baik putra maupun putri
2. Permainan sangat sederhana menggunakan kode / istilah hitam dan hijau

3. Guru memberikan instruksi dua warna dalam permainan ini
Hitam : Tim Hitam berhak untuk mengejar tim hijau hingga sampai kun yang berada didepannya.
Hijau : Tim Hijau berhak untuk mengejar tim hitam hingga sampai kun yang berada di depannya.
4. Bagi siswa yang berhasil dikejar sebelum sampai ke kun yang di depannya maka siswa tersebut mendapat hukuman dari guru.

- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Memberi motivasi awal

Kegiatan Inti:

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Melakukan gerakan aba – aba start jongkok
- Melakukan gerakan finis
- Melakukan koordinasi gerak start, lari, finis dengan baik dan benar.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memfasilitasi peserta didik dengan sarana dan prasarana yaitu lintasan lari
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

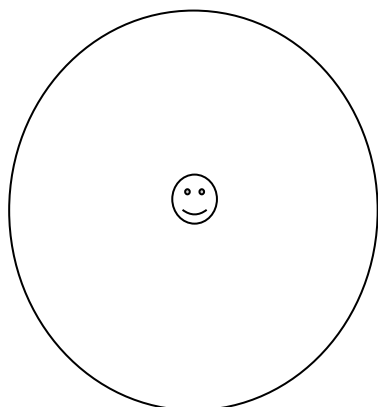
- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Kegiatan Penutup

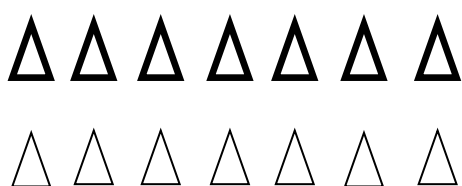
Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan
- Memberi motivasi akhir
- Melakukan gerakan pendinginan

Gambar 1



Gambar 2



- Berdo'a
- Membubarkan barisan

H. Alat dan Sumber Belajar:

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,
2. Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*
3. Lapangan sepak bola, (Lintasan Lari)
4. Cone,
5. Peluit, Jam

I. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
Melakukan teknik dasar star jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya/go).dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok.	Kognitif Afektif Psikomotor	Lakukan teknik dasar star jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya/go).	Jelaskan teknik dasar star jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya/go). yang benar! Pandangan mata pada saat star adalah?

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

A. PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

B. PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan	4 2 1
2.	Praktek	* aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif	4 2 1
3.	Sikap	* Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap	4 2 1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

CATATAN :


Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

G. Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Wates, 18 Agustus 2015

Mengetahui,


Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 4 WATES
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga
Kelas/Semester	: VII (tujuh) / 1 (satu)
Tema / Topik	: Sepak Bola (Dribbling dan Shooting)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar : Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator :

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar menggiring (dribbling) bola, dan menendang (shooting) bola.
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar menggiring (dribbling) bola, dan menendang (shooting) bola.
3. Siswa dapat mengidentifikasi perlengkapan yang digunakan dalam gerak dasar sepak bola.
4. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepak bola
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar dan menendang (shooting) bola.
3. Siswa mampu bermain sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat :

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepak bola
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar dan menendang (shooting) bola.
3. Siswa dapat bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.
4. Mengenal secara umum permainan sepakbola
5. Mengetahui tentang peraturan permainan sepakbola, meliputi: jumlah pemain dalam permainan sepakbola, bentuk dan ukuran bola dan lapangan sepakbola
6. Mengetahui cara melakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola, antara lain menggiring (dribbling) bola, dan menendang (shooting) bola.
7. Mengenal cara bermain sepakbola secara sederhana.
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Percaya diri (*Confidence*)
 - 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran

- Pengertian sepakbola

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak": dan "Bola". Sepak atau meyepek dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari. Jadi secara singkat pengertian Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemaian, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Setelah kita tahu pengertian sepak bola mari kita lanjutkan dengan Teknik Dasar permainan Sepak bola. Teknik Dasar Permainan sepak bola dapat diartikan

gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepak bola, ia harus tahu dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan tersebut. Apa sajakah teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai?

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik menendang bola : Yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian:

Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Menggiring bola yaitu, mendorong bola atau menentang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain.

Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Teknik Menendang Bola (Shooting)

Shooting (menembak) adalah suatu cara menendang bola dengan keras dan kuat sehingga menghasilkan laju bola dengan cepat. Teknik shooting biasanya dilakukan untuk mencetak gol.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikitditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
5. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

Peraturan Permainan Sepak Bola

- Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu dengan tiap regu berjumlah 11 orang, terdiri dari 10 pemaian penyerang dan seorang penjaga gawang. Permainan ini dilakukan dalam 2X45 menit, dan dipimpin oleh seorang wasit dibantu 2 orang hakim garis. Tujuan Permainan Sepak Bola adalah memasukan bola ke gawang lawan. Regu atau tim yang terbanyak memasukan gol ke dalam gawang lawan maka dinyatakan sebagai pemenang.
- Demikian penjelasan tentang materi Pengertian, Teknik Dasar, dan Peraturan Permainan Sepak Bola yang dapat Saya sampaikan, semoga bermanfaat.

Kritik dan saran silahkan tulis pada kolom komentar di bawah posting ini.

Terima kasih

- Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, meliputi:
Menggiring (dribbling), dan menendang (shooting).

F. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Komando
- Demonstrasi
- Resiprokal
- Drill
- Penugasan dan Tanya Jawab

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

a. Pendahuluan :

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:
 - Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
 - Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan tembak target.

b. Kegiatan Inti :

- Menjelaskan dan memberi gambaran secara umum permainan sepakbola.

Teknik menendang bola : Yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian:

Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Menggiring bola yaitu, mendorong bola atau menentang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain.

Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Teknik Menendang Bola (Shooting)

Shooting (menembak) adalah suatu cara menendang bola dengan keras dan kuat sehingga menghasilkan laju bola dengan cepat. Teknik shooting biasanya dilakukan untuk mencetak gol.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikitditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
5. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.
 - Menjelaskan tentang peraturan permainan sepakbola, meliputi: jumlah pemain dalam permainan sepakbola, bentuk dan ukuran bola dan lapangan sepakbola.
 - Menjelaskan cara melakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola, antara lain: menggiring (*dribbling*) bola, dan menendang (*shooting*) bola.
 - Memberikan pertanyaan terkait materi yang dijelaskan.
 - Siswa menjawab secara individu/ kelompok.
 - Memberikan apresiasi/penghargaan bagi siswa.

c. Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

Konfirmasi :

memberikan evaluasi kepada siswa,

- berdoa, presensi dan kemudian membubarkan peserta didik.
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- melakukan pendinginan selama 5-7 menit dengan membuat lingkaran yang dipimpin oleh guru.
- Menyimpulkan materi yang telah diterangkan.
- Evaluasi, refleksi, tindak lanjut (tugas rumah), dan berdoa'a bersama

H. Alat dan Sumber

- Buku Penjasorkes untuk SMP/MTs kelas VII Semester Gasal. *Pendamping Siswa Canggih*. Penulis: Kusmiyanto, S.Pd. Penerbit: CV. Gema Nusa

- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*, Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji*, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Lapangan sepak bola,
- Cone,
- Bola
- Peluit, Jam

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Teknik Passing (Skor 100)	Teknik Kontrol (Skor 100)			
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ Teknik Shooting

- a. Tendangan mengarah (sasaran) ,
- b. Power dalam melakukan tendangan
- c. tembakan dengan akurat
- d. Perkenaan kaki dalam melakukan shooting

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ Teknik Dribbling

- a. Pandangan kearah bola.
- b. Perkenaan kaki saat menggiring bola.
- c. Akurasi dalam menggiring bola.
- d. Cara berlari saat menggiring bola.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$\text{Nilai Keterampilan} = [(\text{Nilai Passing} + \text{Nilai Kontrol (Stopping)}) / 2]$
--

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan			
2. Toleransi/ menghargai lawan			
3. Percaya diri (bersungguh-sungguh dalam bermain)			
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal = 12			

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

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP SEPAK BOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar menembak bola (shooting) dengan benar?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar dribbling dengan benar?				
3. Bagaimana peraturan permainan dalam sepak bola ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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


Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
dst					

Wates, 31 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / I
Tema / Topik	: Sepak Bola (Passing dan Control)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing dan control.
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar passing dan control.
3. Siswa dapat mengidentifikasi perlengkapan yang digunakan dalam gerak dasar sepak bola.
4. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam pada gerak dasar sepak bola.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian luar pada gerak dasar sepak bola.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar passing menggunakan punggung kaki pada gerak dasar sepak bola.
4. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menahan bola (kontrol) menggunakan kaki bagian dalam pada gerak dasar sepak bola.
5. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menahan bola (kontrol) menggunakan kaki bagian luar pada gerak dasar sepak bola.
6. Siswa mampu bermain sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan kaki dalam.
2. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan kaki luar.
3. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan punggung kaki.
4. Siswa dapat melakukan teknik mengontrol bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian dalam.
5. Siswa dapat melakukan teknik mengontrol bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian luar.
6. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing dan kontrol dalam sepak bola.
7. Siswa dapat bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.

a) Karakter siswa yang diharapkan :

- 1) Disiplin (*Discipline*)
- 2) Tekun (*diligence*)
- 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
- 4) Kerja sama (*Cooperation*)
- 5) Percaya diri (*Confidence*)
- 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola:

1. Melakukan teknik dasar menendang boal (passing) bola menggunakan kaki
 - a. bagian dalam
 - b. bagian luar

c. punggung kaki

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah passing menggunakan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki dalam sepak bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar passing bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 3. Pandangan ke arah bola.
 4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
 5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.
2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki, bagian luar dan punggung kaki.

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki

bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Pandangan ke arah datangnya bola.
 3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
 4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi (permainan sederhana)

F. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resiprokal
4. Drill
5. Penugasan dan tanya jawab

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

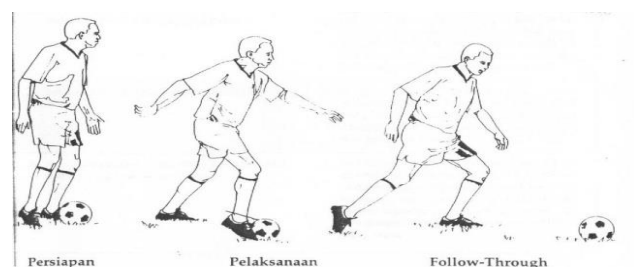
1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:
 1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
 2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan tembak target.

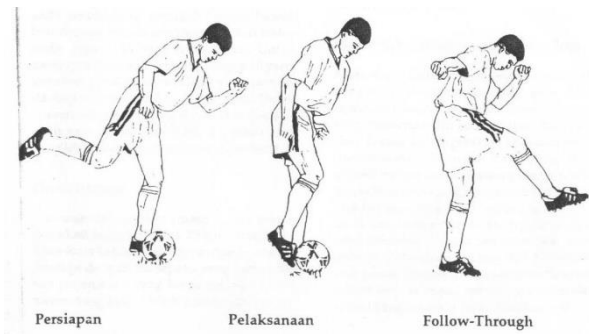
2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi :

- Siswa dibariskan menjadi 4 barisan dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.



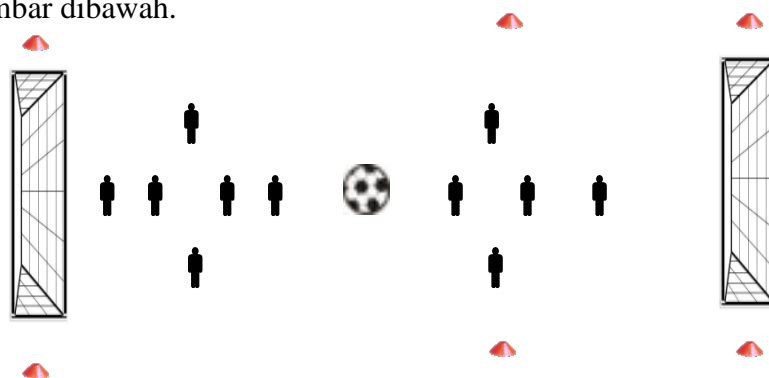
- Siswa melakukan passing bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, bagian luar menuju ke arah teman yang ada didepannya kemudian berlari menuju teman yang diberikan passing dan berhenti pada teman yang dibelakangnya.
- Passing dan Control (Stopping)



- Siswa dibariskan untuk diberi penjelasan tentang aspek yang akan dinilai.
 - 1) Teknik Passing
 - Cara melakukan passing
 - Power dalam melakukan passing
 - Akurasi dalam melakukan passing
 - 2) Teknik Kontrol
 - Cara menahan bola
 - Ayunan Kaki
 - Posisi Kaki

Elaborasi :

- Kemudian dijelaskan tentang cara pelaksanaan kegiatan. Seperti gambar dibawah.



- Siswa dibagi menjadi 2 / 4 kelompok baik putra maupun putri menyesuaikan lapangan yang tersedia.
- Bermain selama 20 menit dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Setiap siswa berusaha untuk mencetak skor sebanyak – banyaknya.

- Siswa putra melakukan penilaian terlebih dahulu dan siswa putri bermain sepak bola seperti biasa agar tidak pasif menunggu giliran, dan saling bergantian apabila siswa putra sudah selesai melakukan penilaian.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

Konfirmasi :

- 1) melakukan pendinginan selama 5-7 menit dengan membuat lingkaran yang dipimpin oleh guru.
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 3) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 4) memberikan evaluasi kepada siswa,
- 5) berdoa, presensi dan kemudian membubarkan peserta didik.

H. Sumber dan Alat Belajar

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
2. Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji*, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
3. Lapangan sepak bola,
4. Cone,
5. Bola
6. Peluit, Jam

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Teknik Passing (Skor 100)	Teknik Kontrol (Skor 100)				
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ **Teknik Passing**

- Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- Power dalam melakukan passing,
- Passing dengan akurat
- Perkenaan kaki dalam melakukan passing

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Kontrol (Stopping)**

- Pandangan mengarah pemain yang memberikan umpan.
- Awalan saat akan menerima bola.
- Ayunan saat menahan bola.
- Perkenaan kaki dalam saat mengontrol bola.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai Keterampilan} = [(\text{Nilai Passing} + \text{Nilai Kontrol (Stopping)}) / 2]$$

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SEPAK BOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan			
2. Toleransi/ menghargai lawan			
3. Percaya diri (bersungguh-sungguh dalam bermain)			
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan			
Jumlah			

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

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP SEPAK BOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar passing bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar passing bola dengan menggunakan kaki bagian luar dengan benar?				
3. Bagaimana cara melakukan teknik dasar menahan bola dengan benar ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
dst					

Wates, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM 11601241096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)



Disusun oleh :

NAMA : NOVANDARU DWI CAHYO NUGROHO

NIM : 12601244085

PRODI : PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / I
Tema / Topik	: Atletik (Lompat Jauh Gaya Menggantung)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama ,toleransi,percaya diri,keberanian, menghargai lawan,bersedia berbagi tempat dan peralatan

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).
3. Siswa dapat mengidentifikasi teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).
4. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).
2. Perlombaan lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

- a. Menjelaskan masing - masing tehnik gerak dalam lompat jauh gaya menggantung dengan benar (kecepatan berpikir)
- b. Melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya menggantung/melenting dengan tehnik yang benar (percaya diri, keberanian)
- c. Melakukan lompat jauh gaya menggantung sejauh mungkin dengan tehnik yang benar. (percaya diri, keberanian)
- d. Melakukan lomba lompat jauh gaya menggantung dengan peraturan yang dimodifikasi (percaya diri, keberanian)
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Percaya diri (*Confidence*)
 - 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran :

Tehnik dasar lompat jauh gaya menggantung.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan tehnik dan prosedur yang telah ditetapkan. Sementara itu, lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat. Pada dasarnya, tehnik yang dimiliki setiap gaya dalam nomor lompat jauh sama saja. Namun, perbedaannya terletak saat sikap di udara, seperti lompat jauh gaya menggantung. Tehnik gerakan ini disebut sebagai gaya menggantung karena sikap tubuh saat berada di udara seperti menggantung atau melenting sehingga gaya ini juga dikenal sebagai lompat jauh gaya lenting. Berikut akan diuraikan keterampilan tehnik lompat jauh gaya menggantung yang harus Anda kuasai.

Tehnik lompat jauh gaya menggantung

a. Awalan

Awalan lompat jauh gaya menggantung dilakukan dengan cara lari cepat dari jarak 35 - 45 meter. Namun, jarak tersebut tidak mutlak,

tetapi disesuaikan dengan kemampuan mencapai kecepatan maksimal setiap pelompat.

b. Tolakan

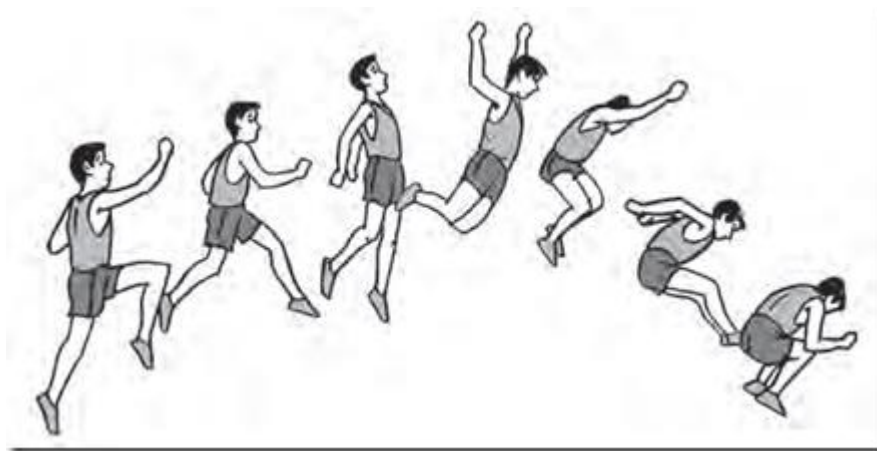
Tolakan merupakan upaya untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh. Teknik ini dilakukan oleh salah satu kaki yang terkuat.

c. Saat berada di udara

Pada posisi ini, setiap gaya dalam lompat jauh dapat terlihat. Selain itu, gaya yang digunakan dapat memengaruhi hasil lompatan. Sebagaimana gaya berjalan di udara, gaya menggantung pun merupakan gaya yang sering digunakan oleh para pelompat nasional dan internasional. Teknik saat di udara ini, badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara dalam keadaan seimbang.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar. Jika terjadi kesalahan maka akan merugikan pelompat sendiri. Pendaratan yang baik yaitu ketika jatuh menggunakan kedua kaki dan tangan ke depan, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat membahayakan bagi si pelompat itu sendiri.



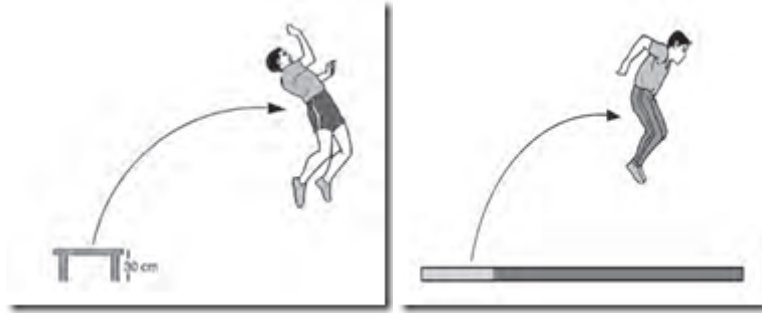
2. Latihan lompat jauh gaya menggantung

Bagi pemula bila ingin meningkatkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung harus dilakukan latihan yang intensif. Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung sebagai berikut.

a. Latihan lompat tanpa awalan

Cara melakukan lompat tanpa awalan sebagai berikut :

- 1) Berdiri di atas bangku dengan ketinggian 30 cm. Kemudian, lakukan lompatan ke bawah sambil melentingkan badan.
- 2) Berdiri di tepi bak pasir dengan menggunakan dua kaki, kemudian melompat ke bak pasir sambil menggantungkan badan.



- b. Latihan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan
- Cara melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan sebagai berikut.
1. Lari dengan awalan 3 sampai 5 langkah. Kemudian, tolakkan salah satu kaki pada papan tolak.
 2. Lakukan awalan dari jarak 10 meter, kemudian lakukan tolakan dengan kuat dan mendaratlah di bak lompat. Tujuan utama lompat jauh ialah melompat sejauh-jauhnya dari papan tolak ke bak pasir. Untuk dapat melakukannya, Anda perlu memerhatikan beberapa hal penting, antara lain sebagai berikut :
 - a. Tidak mengubah kecepatan berlari sampai mencapai papan tolak.
 - b. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari papan tolak.
 - c. Koordinasi ayunan lengan dan gerak kaki harus harmonis.
 - d. Gerakan dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal.
 - e. Teknik pendaratan harus dilakukan dengan tepat.
 - f. Kuasai gerakan koordinasi seluruh badan.

Beberapa kesalahan umum yang dilakukan para pelompat, terutama pelompat pemula sebagai berikut :

- a. Mengubah kecepatan dan pola gerak saat menjelang papan tolak.
- b. Menolakkan kaki di bagian tumit sehingga kecepatan dan tolakan tidak memadai.
- c. Sikap badan saat di udara tidak seimbang.
- d. Kaki kurang di angkat saat pendaratan.
- e. Salah satu kaki mendahului saat melakukan pendaratan.

F. Metode Pembelajaran :

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Tanya jawab
- d. Penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Pertemuan 1

NO	KEGIATAN	WAKTU	METODE
1	<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Siswa berbaris, guru mengucapkan salam, presensi, berdoa. (religious)</p> <p>b. Guru menanyakan keadaan siswa , menyiapkan secara mental dan fisik untuk mengikuti pembelajaran (kepedulian sesama)</p> <p>c. Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan dengan mengaitkan pengetahuan siswa tentang teknik dasar dalam lompat jauh gaya menggantung yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat (kemampuan berpikir kritis)</p> <p>d. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi dasar pembelajaran (tanggungjawab)</p> <p>e. Pemanasan</p>	15 Menit	➤ Tanya jawab
2	<p>Kegiatan inti</p> <p>a). Eksplorasi</p> <p>i. Siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi tentang melakukan teknik awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya menggantung (menghargai prestasi)</p> <p>ii. Tanya jawab yang berkaitan dengan melakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan pendaratan lompat jauh gaya menggantung (berpikir kritis)</p> <p>iii. Membahas tentang cara melakukan lomba dengan peraturan yang dimodifikasi (keaktifan)</p> <p>iv. Siswa melakukan permainan yang berorientasi pada latihan lompat jauh dengan permainan tradisional yakni engklek serta membuat kelompok yang terdiri dari 3 atau 4 orang kemudian kaki satu sama lain saling dikaitkan lalu mencoba untuk berjalan dengan menggunakan 1 kaki sebagai tumpuan. (kerjasama)</p>	55 menit	➤ Permode lan ➤ Tanya jawab

	<p>b). Elaborasi</p> <p>i. Siswa secara bergantian untuk melakukan teknik dasar awalan, tolakan , saat melayang di udara (gaya menggantung) dan mendarat (tanggungjawab, keaktifan)</p> <p>ii. Siswa berkelompok 4 – 6 anak untuk melakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat (kerjasama, tanggungjawab)</p> <p>iii. Siswa berkelompok untuk berlomba dengan baik dengan peraturan yang dimodifikasi. (tanggungjawab, menghargai prestasi)</p>		➤ Diskusi
	<p>c). Konfirmasi</p> <p>i. Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, memberikan hadiah atas keberhasilan siswa</p> <p>ii. Guru membantu menyelesaikan masalah / problem yang dihadapi siswa</p> <p>iii. Guru memotivasi siswa yang kurang atau belum berpartisipasi secara aktif</p>		➤ Tanya jawab
3	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>a. Guru bersama – sama siswa mengadakan refleksi terhadap proses dan hasil belajar siswa</p> <p>b. Guru menegaskan gerakan yang benar dan menampilkan siswa yang melakukan gerakan benar</p> <p>c. Bersama guru merancang pembelajaran selanjutnya</p> <p>d. Guru mengakhiri kegiatan belajar mengajar dengan mengucapkan salam.</p>	10 Menit	➤ Refleksi ➤ Penugasan

H. SUMBER BELAJAR

- Buku : Muhyi Faruq, 2008 *Sehat dan Cerdas Penjasorkes Kelas IX*, Grasindo
- Referensi : Jess Jarver, 2005 *Belajar dan berlatih Atletik* , CV. Pionir Jaya
- Buku Pendjasorkes kls 8, Sarjono Sumarjo, Jakarta: Mendiknas
- Roll meter
- Bak pasir/bak lompat jauh
- cone/bendera

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

a. Tes Unjuk Kerja (psikomotor) :

Lakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan tehnik yang benar !

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 60 %

b. Pengamatan Sikap (afektif) :

Lakukan latihan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan mengenakan pakaian seragam olahraga, sikap kedisiplinan, sikap sportifitas, dan keaktifan selama proses pembelajaran.

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 20 %

c. Kuis (kognitif) :

1. Sebutkan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung/melenting !
2. Bagaimanakah sikap badan dan kaki ketika melakukan pendaratan !
3. Berapa jauh awalan yang diperlukan untuk melakukan lompat jauh ?
4. Kaki manakah yang digunakan sebagai tumpuan tumpuan untuk melakukan lompat jauh ?
5. Bagaimanakah posisi kedua tangan pada saat melayang di udara ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung ?

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 20 %

2. Rubrik Penilaian

a. Tes Unjuk kerja (psikomotor) :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Instrumen
	Teknik	Bentuk Instrumen	
1.Siswa mampu melakukan awalan tolakan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya menggantung	Tes Praktik	Tes keterampilan (unjuk kerja) secara berpasangan	Lakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya menggantung sesuai kemampuan yang dimiliki

Lakukan awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan teknik yang benar sejauh mungkin !

Nilai ranah psikomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Yang Diperoleh Siswa	Nilai
1.	Sikap awalan	20
2.	Tolakan	20
3.	Sikap badan saat	20
4.	melayang	20
5.	Saat mendarat	20
	Jumlah	100

b. Pengamatan Sikap (Afektif) :

Nilai Ranah Afektif

NO	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Yang Diperoleh Siswa	Nilai
1	Pakaian seragam olahraga	25
2	Sikap kedisiplinan	25
3	Sikap sportifitas	25
4	Keaktifan	25
	Jumlah	100

Nilai skor maksimal :100

c. Kuis (Kognitif)

Nilai Ranah Kognitif

No	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Siswa	Nilai (Skor x 5)
1.	Uraian	20
		20		

Nilai skor maksimal : 100

REKAPITULASI NILAI LOMPAT JAUH

NO	RANAH PENILAIAN	NILAI	BOBOT	NILAI AKHIR
1.	Psikomotor	60%
2.	Kognitif	20%
3.	Afektif	20%
	Jumlah	100%

Keterangan : Batas tuntas lihat KKM

PENILAIAN PENDIDIKAN KARAKTER SISWA

No	NIS	Nama	L/P	KARAKTER				
				Toleransi	Tanggun gjawab	Kerjasama	Kreatifitas	Kedisiplinan

Keterangan :

- BT : Belum Terlihat. (Siswa belum memperlihatkan perilaku awal karakter yang dinyatakan dalam indikator).
- MT : Mulai Terlihat. (Siswa mulai memperlihatkan perilaku karakter yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
- MB : Mulai Berkembang. (Siswa sudah memperlihatkan perilaku/karakter yang dinyatakan dalam indikator dan belum konsisten).
- MK : Membudaya. (Siswa terus-menerus memperlihatkan perilaku /karakter yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

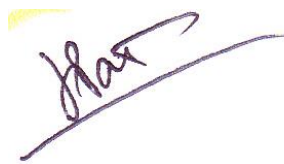
Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
Dst.					

Wates, 21 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM 12601244085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)



Disusun oleh :

NOVANDARU DWI CAHYO NUGROHO

12601244085

PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N / MTS
Kelas / Semester	: VIII / I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Teknik Dasar Bolabasket
Alokasi Waktu	: 2 x 40menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing overhead pass.
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar passing overhead pass, chest pass dan bounce pass.
3. Siswa mampu menjelaskan dasar passing overhead pass, chest pass dan bounce pass.
4. Siswa dapat mengidentifikasi perlengkapan yang digunakan dalam gerak bola basket.
5. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar overhead pass pada bola basket.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar chest pass pada bola basket.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar bounce pass pada bola basket.
4. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar lay up shoot pada bola basket
5. Siswa mampu bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar overhead pass pada bola basket.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar chest pass pada bola basket.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar bounce pass pada bola basket.
4. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar lay up shoot pada bola basket
5. Siswa mampu bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi.
6. Siswa mampu bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi.
7. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar overhead pass, chest pass, bounce pass dan lay up shoot pada bola basket.
8. Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Percaya diri (*Confidence*)
 - 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran

Dalam latihan permainan bola basket, ada beberapa teknik yang harus di pelajari, diantaranya yaitu: Teknik melempar dan menangkap bola, Teknik menggiring bola (dribbling), Teknik menembak bola basket, Teknik dasar bertumpu satu kaki (pivot). Berikut ini penjelasan dari masing-masing teknik di atas:

1. Teknik melempar dan menangkap bola

Operan dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh yang akan menerima. Operan dapat dilakukan secara lunak, tetapi tergantung pada situasi secara keseluruhan, yaitu kedudukan situasi teman, timing yang tepat dan taktik yang digunakan. Memberi operan tidaklah semudah yang diduga, karena kerasnya lemparan, terlalu mudah atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan teman yang akan menerima bola.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi harus menguasai berbagai macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Ada tiga teknik yang bisa anda lakukan dalam mengoper bola, yaitu:

1. mengoper bola dari atas kepala (over head pass),
2. mengoper bola setinggi dada (chest pass), dan
3. melempar bola dengan memantulkannya ke lantai (bounce pass).

Teknik Menangkap bola (catching ball) dalam basket terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Untuk dapat menangkap bola dengan baik anda harus selalu fokus memperhatikan bola. Rentangkan jari-jari tangan agak lebar dan pergelangan tangan harus rileks untuk menjemput bola menggunakan telapak tangan. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera menempel ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

Teknik yang benar dalam memegang bola basket yaitu sikap tangan yang membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan menempel di samping bola dengan posisi agak ke belakang, posisi jari terentang menempel pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. sedangkan kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan dan posisi badan sedikit condong ke depan dengan lutut yang rileks.

2. Lay Up Shoot

Tembakan lay up dilakukan dekat dengan keranjang basket setelah menyalip bola. Untuk dapat melakukan melompat yang tinggi dalam lay up, harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- Angkat lutut dan menembak
- Bawa bola diantara telinga dan bahu
- Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari
- Lepaskan bola jari telunjuk jari yang halus
- Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas

F. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resiprokal

4. Drill
5. Penugasan dan tanya jawab

G. Kegiatan Pembelajaran

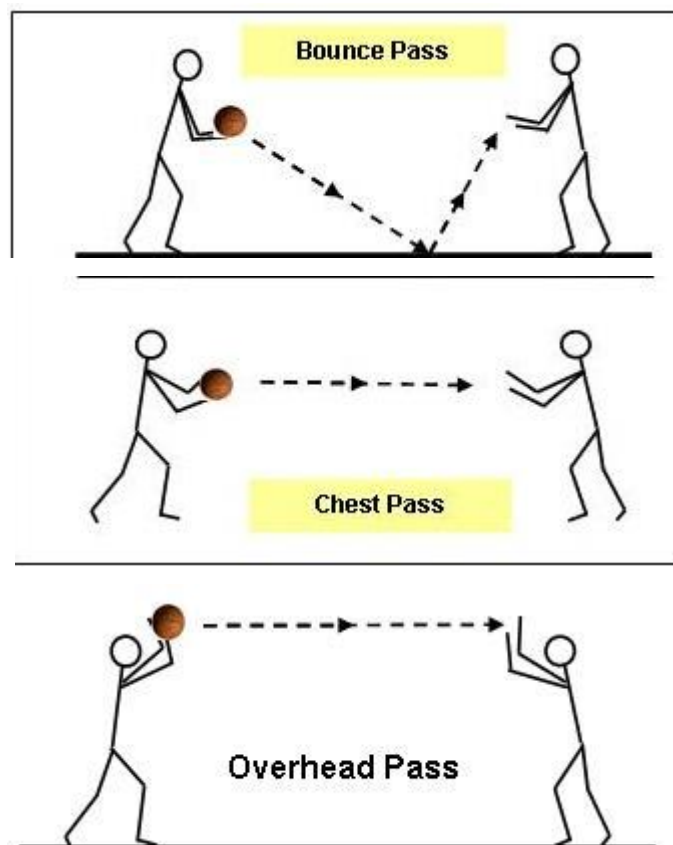
1. Pendahuluan (10menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:
 1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
 2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan tembak target.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi :

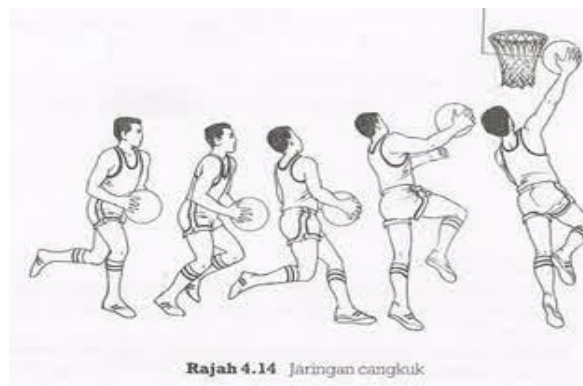
- Siswa dibariskan menjadi 4 bershaf dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.



- Siswa melakukan passing dengan menggunakan teknik dasar bounce pass yang benar dalam gerak dasar bola basket kemudian bergantian dengan teman yang ada dibelakangnya selama 3 - 4 kali putaran.

- Kemudian siswa melakukan passing dengan menggunakan teknik dasar chest pass yang benar dalam gerak dasar bola basket kemudian bergantian dengan teman yang ada dibelakangnya selama 3 - 4 kali putaran.
- Selanjutnya siswa melakukan passing dengan menggunakan teknik dasar chest pass yang benar dalam gerak dasar bola basket kemudian bergantian dengan teman yang ada dibelakangnya selama 3 - 4 kali putaran.

Lay Up Shoot



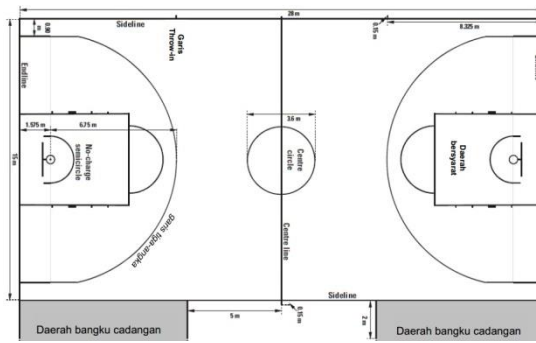
- Siswa kembali dibariskan menjadi 4 barisan dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.
- Setiap masing – masing barisan melakukan gerakan lay up yang di demonstrasikan oleh guru kemudian diikuti masing – masing siswa selama 2 putaran.
- Kemudian baris pertama menghadap ke samping kiri memegang bola dan baris kedua berusaha menangkap dan melakukan gerakan lay up dilanjutkan teman dibelakangnya secara bergantian.

Shooting

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu putra dan putri, dibagi beberapa barisan dan melakukan gerakan shooting secara bergantian yang di demonstrasikan oleh guru terlebih dahulu seperti tembakan satu tangan, hook shoot, jump shoot, three point shoot.

Elaborasi :

- Siswa dibagi menjadi 2 / 4 kelompok baik putra maupun putri menyesuaikan lapangan yang tersedia.
- Bermain selama 10 – 15 menit dengan peraturan yang dimodifikasi.



- Setiap siswa berusaha untuk mencetak skor sebanyak – banyaknya.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

Konfirmasi :

- 1) melakukan pendinginan selama 5-7 menit dengan membuat lingkaran dengan permainan yang dipimpin oleh guru.
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 3) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 4) memberikan evaluasi kepada siswa,
- 5) berdoa, presensi dan kemudian membubarkan peserta didik.

J. Sumber Belajar

- Ruang terbuka (Lapangan Basket)
- Bolabasket, cone, peluit, rompi.
- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Yogyakarta:Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

K. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
AFEKTIF DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim			
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)			
3. Mentaati peraturan			
4. Menghormati guru dan pemain (sportif)			
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain			
JUMLAH			

**RUBRIK PENILAIAN
(KOGNITIF) GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa tujuan dari permainan tersebut ?				
2. Bagaimana cara mencapai tujuan tersebut ?				
3. Kapan saat terbaik saat melakukan passing ?				
4. kapan waktu yang tepat saat pemain harus melakukan passing bounce pass, chest pass & overhead pass ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Teknik Bounce Pass (Skor 100)	Teknik Lay Up (Skor 100)	Teknik Chest Pass & Overhead Pass (Skor 100)		
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ **Teknik dasar bounce pass, chest pass, dan overhead pass**

- a. Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- b. Ayunan tangan dengan benar,
- c. Akurasi dalam melakukan passing
- d. Gerakan Awalan dan posisi kaki

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Lay Up**

- a. Pandangan mengarah pada ring basket.
- b. Awalan saat akan melakukan lay up.
- c. Irama / langkah saat melakukan lay up.
- d. Jarak bola dengan target.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik dasar Chest pass dan Overhead pass**

- e. Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- f. Ayunan tangan dengan benar,
- g. Akurasi dalam melakukan passing
- h. Gerakan Awalan dan posisi kaki

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$\text{Nilai Keterampilan} = [\text{Bounce pass} + \text{Lay Up} + \text{Chest pass \& Overhead pass}] / 3$

REKAPITULASI PENILAIAN

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			keterangan
		Kognitif	Afektif	Psikomotor	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Wates, 5 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N / MTS
Kelas / Semester	: VIII / I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Teknik Dasar Bolabasket
Alokasi Waktu	: 2 x 40menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar dribble, lay up dan shooting
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar dasar dribble, lay up dan shooting.
3. Siswa mampu menjelaskan dasar dribble, lay up dan shooting.
4. Siswa dapat mengidentifikasi perlengkapan yang digunakan dalam gerak bola basket.
5. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar dribble pada gerak dasar bola basket.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar lay up pada gerak dasar bola basket.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar shooting pada gerak dasar bola basket.
4. Siswa mampu bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar dribble pada teknik dasar bola basket.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar lay up pada gerak dasar bola basket.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar shooting pada gerak dasar bola basket
4. Siswa mampu bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi.
5. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar dribble, lay up dan shooting dalam bola basket.
6. Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Percaya diri (*Confidence*)
 - 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran

Melakukan teknik dasar dribble, lay up dan shooting sebagai berikut :

1. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa bola ke segala arah. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bolanya sambil dipantulkan baik sambil berjalan maupun berlari. Tujuan menggiring bola adalah membawa bola kedepan atau ke daerah lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan baik tangan kiri maupun tangan kanan. Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang shooting, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Cara melakukan menggiring bola atau dribbling adalah sebagai berikut

1. Badan posisi siaga, sedikit condongkan ke depan
2. Sikap mata selalu melihat ke depan atau kepala lawan
3. Sekarang coba pantulkan bola, jika sulit boleh mata melihat bola dahulu jika sudah masuk ke dalam ritme pantulan bola, coba hilangkan pandangan ke bola tersebut
4. Pada saat bola bergerak ke atas, telapak tangan siap menerima bola usahakan mengikuti alur bola ke atas jangan mencoba untuk menahan bola (saat tangan dan bola beradu usahakan jangan sampai ada suaranya)

2. Teknik menembak bola basket (shootting)

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar menembak hampir sama dengan melempar. Jadi jika pemain menguasai teknik mengoper / passing. Maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan.

Teknik menembak dalam bola basket adalah sebagai berikut:

1. Tembakan satu tangan

Adapun langkah-langkah pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- Lihat target
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan
- Lepaskan ibu jari
- Tangan mengimbang pada posisi bola terlepas
- Irama yang seimbang

2. Lemparan bebas (Free Throw)

Suksesnya dalam melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri adapun langkah-langkah pelaksanaannya. Teknik Bola Basket

- Lihat target
- Ucapkan kata-kata kunci sasaran berirama
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari telunjuk
- Tangan menyimbang pada bola sampai terlepas

3. Tembakan sambil melompat (Jump shoot)

Tembakan melompat sama dengan tembakan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar, dimana pada tembakan melompat dalam mengangkat bola harus lebih tinggi dan menembak setelah melompat, bukannya menembak bersama dengan melompat adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- Lihat target
- Loncat lalu menembak
- Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan

4. Tembakan tiga Skor (Three Point Shoot)

Untuk tembakan tiga angka, disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Adapun langkah-langkah pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- Loncat tanpa ketegangan, menembak saat loncat keatas
- Irama yang sama
- Tenaga berurutan dari kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari-jari telunjuk
- Tangan menyeimbang pada bola sampai terlepas

5. Tembakan mengait (Hook Shot)

Keunggulan tembakan mengait adalah susah dihalangi oleh lawan yang tinggi. Tembakan mengait terbatas didekat ring jarak 3 m hingga 4 m adapun langkah-langkah pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- Melangkah dan pivot kedepan
- Angkat bola pada arah telinga
- Tangan menyeimbang pada bola sampai bola terlepas
- Irama yang seimbang
- Lihat target

3. Lay Up Shoot

Tembakan lay up dilakukan dekat dengan keranjang basket setelah menyalip bola. Untuk dapat melakukan melompat yang tinggi dalam lay up, harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- Angkat lutut dan menembak
- Bawa bola diantara telinga dan bahu
- Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari
- Lepaskan bola jari telunjuk jari yang halus
- Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas

F. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resiprokal
4. Drill
5. Penugasan dan tanya jawab

G. Kegiatan Pembelajaran

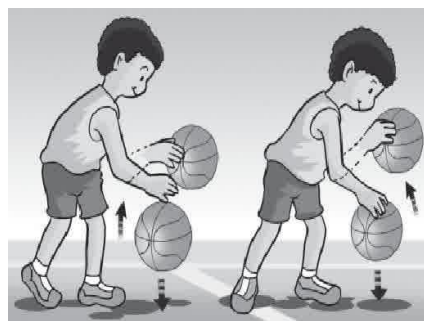
1. Pendahuluan (10menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:
 1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
 2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan tembak target.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi :

- Siswa dibariskan menjadi 4 bershaf dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.

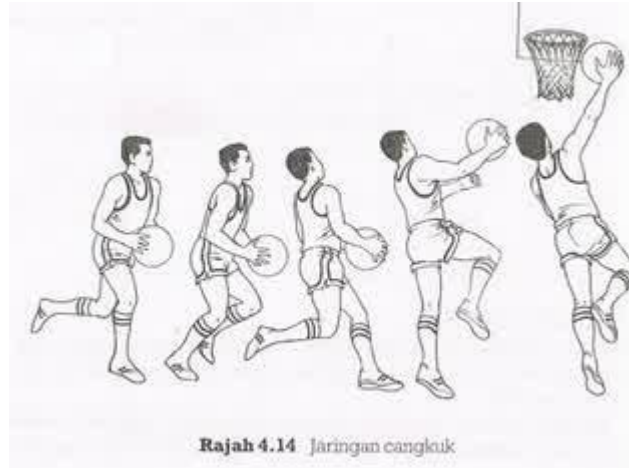


(Dribbling)

- Siswa memantulkan bola dengan menggunakan tangan selama 1 menit untuk berlatih sebelum melakukan dribble yang benar dalam gerak dasar bola basket kemudian bergantian dengan teman yang ada dibelakangnya.

- Melakukan dribbling bolak balik kurang lebih panjang lapangan dan menuju ke arah teman yang ada didepannya selama 2 kali putaran.

Lay Up Shoot



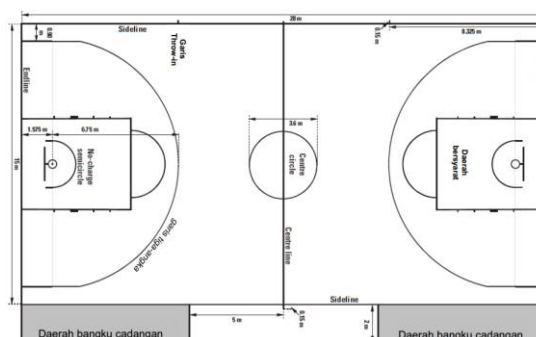
- Siswa kembali dibariskan menjadi 4 bershaf dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.
- Setiap masing – masing barisan melakukan gerakan lay up yang di demonstrasikan oleh guru kemudian diikuti masing – masing siswa selama 2 putaran.
- Kemudian baris pertama menghadap ke samping kiri memegang bola dan baris kedua berusaha menangkap dan melakukan gerakan lay up dilanjutkan teman dibelakangnya secara bergantian.

Shooting

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu putra dan putri, dibagi beberapa barisan dan melakukan gerakan shooting secara bergantian yang di demonstrasikan oleh guru terlebih dahulu seperti tembakan satu tangan, hook shoot, jump shoot, three point shoot.

Elaborasi :

- Siswa dibagi menjadi 2 / 4 kelompok baik putra maupun putri menyesuaikan lapangan yang tersedia.
- Bermain selama 10 – 15 menit dengan peraturan yang dimodifikasi.



- Setiap siswa berusaha untuk mencetak skor sebanyak – banyaknya.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

Konfirmasi :

- 1) melakukan pendinginan selama 5-7 menit dengan membuat lingkaran dengan permainan yang dipimpin oleh guru.
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 3) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 4) memberikan evaluasi kepada siswa,
- 5) berdoa, presensi dan kemudian membubarkan peserta didik.

J. Sumber Belajar

- Ruang terbuka (Lapangan Basket)
- Bolabasket, cone, peluit, rompi.
- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Yogyakarta:Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

K. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
AFEKTIF DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim			
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)			
3. Mentaati peraturan			
4. Menghormati guru dan pemain (sportif)			
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain			
JUMLAH			

**RUBRIK PENILAIAN
(KOGNITIF) GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa tujuan dari permainan tersebut ?				
2. Bagaimana cara mencapai tujuan tersebut ?				
3. Kapan saat terbaik saat melakukan shooting ?				
4. kapan waktu yang tepat saat pemain harus melakukan lay up, three point, hook shoot, dll ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR BOLA BASKET

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Teknik Dribbling (Skor 100)	Teknik Lay Up (Skor 100)	Teknik Shooting (Skor 100)		
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ **Teknik Dribbling**

- a. Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- b. Ayunan tangan denganm benar,
- c. Teknik memantulkan bola
- d. Langkah kaki dalam melakukan dribble

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Lay Up**

- a. Pandangan mengarah pada ring basket.
- b. Awalan saat akan melakukan lay up.
- c. Irama / langkah saat melkukan lay up.
- d. Jarak bola dengan target.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Shooting**

- a. Posisi Awalan.
- b. Arah pandangan saat akan melakukan shooting bola.
- c. Akurasi tembakan.
- d. Gerakan lanjutan setelah melakukan shooting.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai Keterampilan} = [(\text{Nilai Dribbling} + \text{Nilai Lay Up} + \text{Nilai Shooting}) / 3]$$

REKAPITULASI PENILAIAN

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			keterangan
		Kognitif	Afektif	Psikomotor	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Wates, 5 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / I
Tema / Topik	: Sepak Bola (Passing dan Control)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar menendang jauh dan control.
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar menendang jauh dan control.
3. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar tendangan pinalty.
4. Siswa dapat mengidentifikasi perlengkapan yang digunakan dalam gerak dasar sepak bola.
5. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menendang jauh menggunakan kaki bagian dalam pada gerak dasar sepak bola.
2. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar passing menendang jauh menggunakan kaki bagian luar pada gerak dasar sepak bola.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menendang jauh menggunakan punggung kaki pada gerak dasar sepak bola.
4. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menahan bola (kontrol) menggunakan kaki bagian dalam pada gerak dasar sepak bola.
5. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menahan bola (kontrol) menggunakan kaki bagian luar pada gerak dasar sepak bola.
6. Siswa mampu bermain sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan kaki dalam.
2. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan kaki luar.
3. Siswa dapat melakukan teknik passing bola dalam sepak bola menggunakan punggung kaki.
4. Siswa dapat melakukan teknik mengontrol bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian dalam.
5. Siswa dapat melakukan teknik mengontrol bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian luar.
6. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing dan kontrol dalam sepak bola.
7. Siswa dapat bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.

a) Karakter siswa yang diharapkan :

- 1) Disiplin (*Discipline*)
- 2) Tekun (*diligence*)
- 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
- 4) Kerja sama (*Cooperation*)
- 5) Percaya diri (*Confidence*)
- 6) Sportif

E. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola:

1. Melakukan teknik dasar menendang jauh (passing) bola menggunakan kaki
 - a. bagian dalam
 - b. bagian luar

c. punggung kaki

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah passing menggunakan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki dalam sepak bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar passing bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 3. Pandangan ke arah bola.
 4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
 5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.
2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki, bagian luar dan punggung kaki.

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki

bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Pandangan ke arah datangnya bola.
 3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
 4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.
3. Melakukan teknik dasar tendangan pinalty.
 4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi (permainan sederhana).

F. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resiprokal
4. Drill
5. Penugasan dan tanya jawab

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

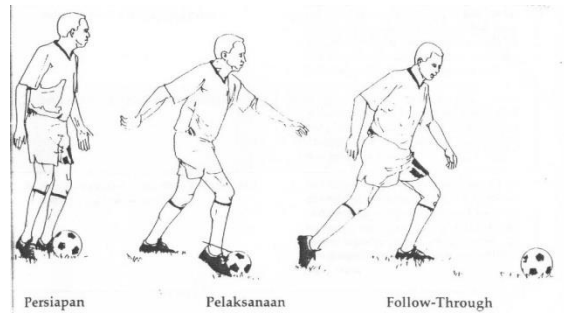
1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:
 1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
 2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan tembak target.

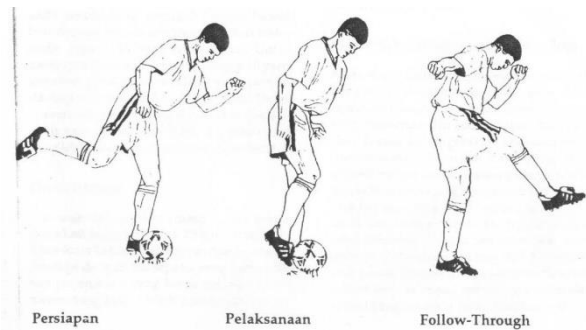
2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi :

- Siswa dibariskan menjadi 4 barisan dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.



- Siswa melakukan passing bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, bagian luar menuju ke arah teman yang ada didepannya kemudian berlari menuju teman yang diberikan passing dan berhenti pada teman yang dibelakangnya.
- Memperlebar jarak menjadi 7 - 9 meter untuk melakukan passing (menendang jauh) dan dilanjutkan dengan menuju teman yang diberikan bola dan berhenti pada teman yang ada dibelakangnya.
- Passing dan Control (Stopping)

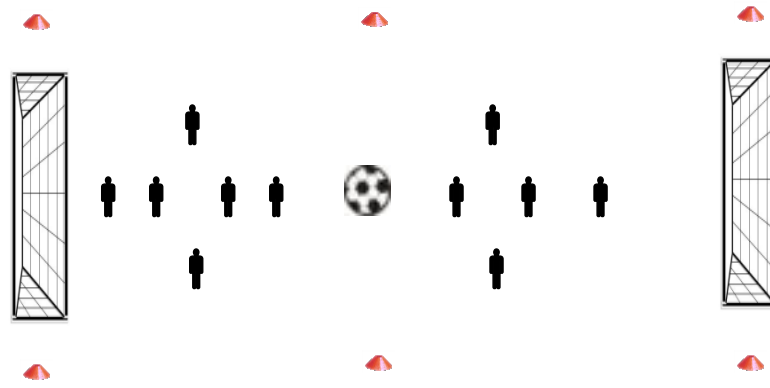


- Melakukan Teknik dasar tendangan pinalty.
- Dibariskan menjadi beberapa kelompok dan melakukan teknik dasar tendangan pinalty secara bergantian.
- Siswa dibariskan untuk diberi penjelasan tentang aspek yang akan dinilai.

- 1) Teknik Passing (menendang jauh)
 - Cara melakukan passing
 - Power dalam melakukan passing
 - Akurasi dalam melakukan passing
- 2) Teknik Kontrol
 - Cara menahan bola
 - Ayunan Kaki
 - Posisi Kaki

Elaborasi :

- Kemudian dijelaskan tentang cara pelaksanaan kegiatan. Seperti gambar dibawah.



- Siswa dibagi menjadi 2 / 4 kelompok baik putra maupun putri menyesuaikan lapangan yang tersedia.
- Bermain selama 20 menit dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Setiap siswa berusaha untuk mencetak skor sebanyak – banyaknya.
- Siswa putra melakukan penilaian terlebih dahulu dan siswa putri bermain sepak bola seperti biasa agar tidak pasif menunggu giliran, dan saling bergantian apabila siswa putra sudah selesai melakukan penilaian.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

Konfirmasi :

- 1) melakukan pendinginan selama 5-7 menit dengan membuat lingkaran dengan permainan yang dipimpin oleh guru.
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 3) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 4) memberikan evaluasi kepada siswa,
- 5) berdoa, presensi dan kemudian membubarkan peserta didik.

H. Sumber dan Alat Belajar

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
2. Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*
3. Lapangan sepak bola,
4. Cone,
5. Bola
6. Peluit, Jam

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Teknik menendang jauh (Skor 100)	Teknik Kontrol (Skor 100)	Teknik Tendangan Pinalty (Skor 100)		
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ **Teknik Passing (menendang jauh)**

- Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- Power dalam melakukan passing,
- Passing dengan akurat
- Perkenaan kaki dalam melakukan passing

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Kontrol (Stopping)**

- Pandangan mengarah pemain yang memberikan umpan.
- Awalan saat akan menerima bola.
- Ayunan saat menahan bola.
- Perkenaan kaki dalam saat mengontrol bola.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

➤ **Teknik Tendangan Pinalty**

- Posisi Awalan.
- Arah pandangan saat akan menendang bola.
- Akurasi tendangan.
- Perkenaan kaki saat menendang bola.

Skor 75 : jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 50 : jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 25 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai Keterampilan} = [(\text{Nilai Passing} + \text{Nilai Stopping} + \text{Nilai tend.Pinalty}) / 3]$$

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SEPAK BOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan			
2. Toleransi/ menghargai lawan			
3. Percaya diri (bersungguh-sungguh dalam bermain)			
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal = 12			

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

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP SEPAK BOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar passing bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar passing bola dengan menggunakan kaki bagian luar dengan benar?				
3. Bagaimana cara melakukan teknik dasar menahan bola dengan benar ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
dst					

Wates, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1006

Mahasiswa,



Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)



Disusun oleh :

NAMA : NOVANDARU DWI CAHYO NUGROHO

NIM : 12601244085

PRODI : PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi pokok	: Pembelajaran Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

C. Indikator

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar senam lantai meroda
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar senam lantai meroda (tahap pelaksanaan).
3. Siswa dapat mengidentifikasi teknik dasar senam lantai gerakan meroda (tahap pelaksanaan sampai sikap akhir gerakan).
4. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Melakukan sikap awal gerakan meroda.
2. Melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda.
3. Melakukan sikap akhir gerakan meroda.
4. Menjelaskan sikap awal , pelaksanaan dan sikap akhir gerakan meroda

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.(Keterampilan Sosial)
4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.
5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.
7. Menunjukkan nilai – nilai keberanian dan tanggung jawab.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas gerak meroda:

(a) posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan,

(b) pelaksanaan: turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

2. Aktivitas melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang :

(a) posisi awal : tidur telentang badan, kaki dan lengan lurus di samping badan di samping, (b) pelaksanaan : letakan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul, dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali, lakukan berulang-ulang, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

3. Aktivitas gerakan melecutkan

Kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan teman yang membantunya:

(a) persiapan : tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berpegangan dengan teman yang membantu, badan lurus,

(b) pelaksanaan : angkat kedua kaki lurus mendekati dada yang membantu, lecutkan kedua kaki ke depan atas, dan mendarat pada matras dengan kedua ujung kaki, hingga pinggang melenting, lakukan latihan ini berulang ulang.

4. Aktivitas gerakan guling

lenting dari sikap jongkok:

(a) persiapan: jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakan pada matras, pandangan ke depan,

(b) pelaksanaan: angkat pinggul ke atas, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras

5. Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting

(a) posisi awal ,berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga,

(b) pelaksanaan ,tahap pertama,lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri

menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakkan kedua tangan pada matras dan memasukan kepala diantara kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan

6. Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting

(a) persiapan ,berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan,

(b) pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matars, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, tahap kedua, dari posisi jongkok, letakan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul,

masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling lenting dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matars dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting

7. Aktivitas gerak rangkai guling lenting dan meroda

(a) awali dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan,

(b) lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : Komando
3. Metode : Resiprokal, Inclusive, Ceramah, Tanya Jawab, Penugasan.\

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar gerak dasar guling meroda dan guling lenting
- b. Guru atau model peserta didik yang memperagakan teknik dasar guling meroda, dan guling lenting

2. Alat Pembelajaran :

- a. Matras
- b. Lapangan/Aula
- c. Peluit

3. Sumber Belajar :

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

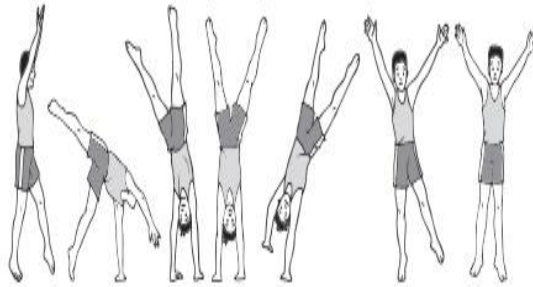
Buku : Muhyi Faruq, 2008 *Sehat dan Cerdas Penjasorkes Kelas IX*, Grasindo

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan mengguling</p> <p>c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>d. Pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.- Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis difokuskan pada anggota tubuh yang dominan digunakan untuk mengguling.- Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak	10 Menit

	<p>persendian lebih luas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok. - Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:</p> <p>A. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan berbagai sikap gerakan teknik dasar guling meroda 2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa melakukan gerakan guling lenting 3) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan guling meroda?” 4) Peserta didik mempertanyakan “apa saja pola gerak dominan dalam keterampilan guling meroda?” 5) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan guling meroda ?” 	50 menit

	<p>6) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana konsep rangkaian pola gerak dominan keterampilan guling lenting ?</p> <p>B. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mencoba meroda dengan berbagai posisi sesuai pengalamannya masing-masing2) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil berguling ke depan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.3) Peserta didik mencoba guling lenting dengan berbagai posisi sesuai pengalamannya masing-masing4) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil berguling ke depan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.5) Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling meroda yang tidak sesuai dengan gerak dasar meroda	
--	--	--



- 6) Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan guling lenting yang tidak sesuai dengan gerak dasar guling lenting.
- 7) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan rangkaian gerakan meroda dengan menggunakan berbagai keterampilan teknik dasar meroda dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin.



- 8) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan menggunakan berbagai keterampilan

	<p>teknik dasar guling lenting dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin</p> <p>9) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas</p> <p>10) Guru mengambil nilai peserta didik gerakan meroda dan gerakan guling lenting</p>	
<p>Penutup</p>	<p>C. Konfirmasi</p> <p>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</p> <p>c. melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	<p>20 menit</p>

H. Penilaian Pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar sikap melayang dan guling depan.	Tes Praktek (kinerja)	Tes contoh kinerja	Lakukan rangkaian gerakan teknik dasar meroda dan guling depan
	Tes tertulis	Uraian singkat	Sebutkan langkah-langkah melakukan gerakan meroda dan sikap melayang.
	Tes Observasi	Lembar Observasi	Disiplin dan tanggung jawab

Teknik penilaian:

- a. Tes contoh kinerja (psikomotor):
Senam lantai

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- b. Tes Observasi sikap (afektif):
Melakukan latihan rangkaian gerak meroda dan guling depan dengan disiplin, keberanian, percaya diri dan bertanggung jawab.

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- c. Tes tertulis (kognitif):
Jawab secara tertulis tentang langkah-langkah dalam melakukan meroda dan guling sikap melayang

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- d. Nilai akhir yang diperoleh peserta didik =

Nilai tes contoh kinerja + Nilai tes observasi + Nilai tertulis atau lisan

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
TES CONTOH KINERJA GERAK RANGKAI SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Gerak rangkai sikap melayang dan meroda</i></p> <p>1. Posisi badan, kepala, dan kaki saat melakukan sikap melayang sejajar</p> <p>2. Posisi awal badan saat akan melakukan gerak meroda menyamping arah gerakan</p> <p>3. Bentuk gerakan saat melakukan gerak meroda berputar ke samping</p> <p>3. Gerak rangkai sikap melayang, meroda dan guling depan dilakukan tidak terputus-putus.</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
TES OBSERVASI PRILAKU GERAK RANGKAI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Disiplin dan percaya diri	
2. Bertanggung jawab	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

**RUBRIK PENILAIAN
TES TERTULIS/LISAN KONSEP GERAK SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<p>1. Jelaskan posisi tangan yang tepat saat melakukan gerakan meroda.</p> <p>2. Bagaimana bentuk kaki saat berputar di atas udara</p> <p>3. Bagaimana posisi awal guling ke depan</p> <p>4. Posisi badan akhir gerakan meroda adalah</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Wates, 28 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa PPL



Novandaru Dwi C N

NIM 12601244085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi pokok	: Pembelajaran Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.
- 3.2 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab

C. Indikator

Kognitif

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar senam lantai bertumpu pada satu kaki
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar senam lantai sikap lilin, head stand dan Berjalan dengan menggunakan egrang, bertumpu pada satu kaki dan dahi.
3. Siswa dapat mengidentifikasi teknik dasar senam lantai sikap lilin, head stand dan Berjalan dengan menggunakan egrang, dan bertumpu pada satu kaki dan dahi.
4. Siswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan yang benar.

Psikomotor

1. Melakukan senam lantai sikap lilin.
2. Melakukan senam lantai head stand.
3. Melakukan senam lantai berjalan dengan menggunakan egrang.
4. Melakukan senam lantai bertumpu pada satu kaki dan pada dahi.

Afektif

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa dapat bekerja sama dalam latihan.
3. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.(Keterampilan Sosial)
4. Siswa mampu bekerjasama dalam menyiapkan perlengkapan.

5. Siswa mampu bertanggung jawab mengembalikan perlengkapan yang dipakai.
6. Siswa dapat menghargai prestasi orang lain.
7. Menunjukkan nilai – nilai keberanian dan tanggung jawab.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Senam Lantai adalah satu bagian dari cabang Senam, yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai (Matras) atau Permadani. Senam ini disebut juga senam bebas karena Pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan.

1. Sikap lilin

merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menopang pinggang.

Cara melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut:

- Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- Pertahankan sikap ini beberapa saat.

2. Head Stand

Cara melakukan gerakan hands stand adalah sebagai berikut :

- Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
- Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
- Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.
- Keseimbangan.

3. Teknik Keseimbangan

- Bertumpu dengan satu kaki

Tujuan utama dari latihan keseimbangan ini untuk melatih keterampilan siswa dalam hal keseimbangan untuk dirinya sendiri. Keseimbangan yang

bertumpuan pada kaki yaitu berdiri dengan satu kaki, dari posisi jongkok, melompat dengan satu kaki.

- Berjalan menggunakan egrang

Egrang adalah alat permainan tradisional yang terbuat dari batang bambu dengan ukuran selengan orang dewasa, sedangkan untuk tumpuan bawah bambunya agak besar. Permainan egrang sendiri sudah ada sejak dahulu kala dan merupakan permainan yang membutuhkan ketrampilan dan keseimbangan tubuh.

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : Komando
3. Metode : Resiprokal, Inclusive, Ceramah, Tanya Jawab, Penugasan.\

F. MEDIA dan ALAT

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar gerak dasar guling meroda dan guling lenting
 - b. Guru atau model peserta didik memperagakan sikap lilin & headstand
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Matras
 - b. Lapangan/Aula
 - c. Peluit

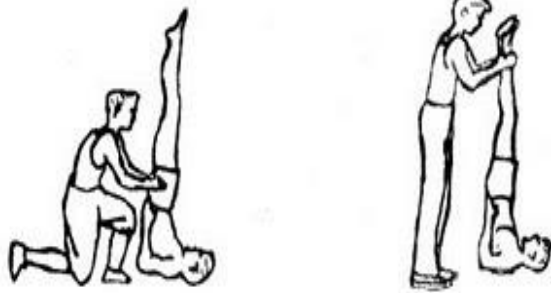
G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran , jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan menggulingc. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-harid. Pemanasan.	10 Menit

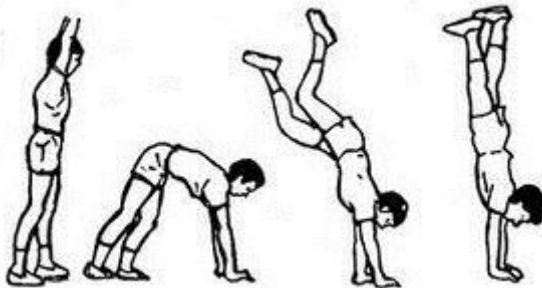
	<ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. - Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis difokuskan pada anggota tubuh yang dominan digunakan untuk mengguling. - Guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. - Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok. - Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
	Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal antara lain:	50 menit

	<p>A. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan sikap gerakan bertumpu pada satu kaki.2) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan sikap lilin.3) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa melakukan gerakan headstand.4) Peserta didik mengamati peragaan teknik dasar yang diperagakan oleh guru atau model siswa cara melakukan keseimbangan dengan menggunakan egrang.5) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan sikap lilin yang benar?”6) Peserta didik mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan sikap headstand yang benar?” <p>B. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mencoba melakukan sikap bertumpu dengan satu kaki seperti pesawat terbang.2) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sikap lilin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.	
--	--	--

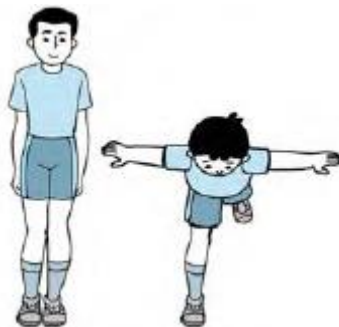
- 3) Peserta didik mencoba headstand dengan berbagai posisi masing-masing
- 4) Peserta didik mempraktikkan secara individu mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin sambil melakukan sikap lilin, headstand, bertumpu dengan satu kaki. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 5) Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan sikap lilin, headstand, bertumpu dengan satu kaki dan keseimbangan menggunakan egrang.



Contoh Sikap Lilin



Contoh Sikap Headstand



Contoh bertumpu menggunakan satu kaki



Keseimbangan menggunakan egrang

- 6) Peserta didik menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada sikap lilin yang tidak sesuai.
- 7) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan sikap lilin, dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin
- 8) Peserta didik menerapkan keterampilan melakukan sikap headstand untuk keseimbangan dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin
- 9) Guru mengamati jalannya kegiatan, bila ada peserta didik yang egois (misalnya tidak memberi kesempatan kepada teman yang lain untuk melakukan), yang passif (misalnya, hanya duduk – duduk saja) dan juga

	<p>kepada siswa yang takut untuk melakukan, langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting akan kesadaran untuk beraktifitas</p> <p>10) Guru mengambil nilai peserta didik sikap lilin, headstad, bertumpu satu kaki dan menggunakan egrang.</p>	
Penutup	<p>C. Konfirmasi</p> <p>a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.</p> <p>c. melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	20 menit

H. Sumber Belajar

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. Cetakan Ke – I. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

Buku : Muhyi Faruq, 2008 *Sehat dan Cerdas Penjasorkes Kelas IX*, Grasindo

- a. Matras
- b. Lapangan/Aula
- c. Peluit
- d. Egrang

I. Penilaian Pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar sikap lilin dan headstand.	Tes Praktek (kinerja) Tes tertulis Tes Observasi	Tes contoh kinerja Uraian singkat Lembar Observasi	Lakukan sikap lilin, headstand, dan bertumpu pada satu kaki Sebutkan langkah-langkah melakukan sikap lilin dan headstand. Disiplin dan tanggung jawab

Teknik penilaian:

- a. Tes contoh kinerja (psikomotor):

Senam lantai

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- b. Tes Observasi sikap (afektif):

Melakukan latihan rangkaian gerak meroda dan guling depan dengan disiplin, keberanian, percaya diri dan bertanggung jawab.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- c. Tes tertulis (kognitif):

Jawab secara tertulis tentang langkah-langkah dalam melakukan meroda dan guling sikap melayang

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- d. Nilai akhir yang diperoleh peserta didik =

$\text{Nilai tes contoh kinerja} + \text{Nilai tes observasi} + \text{Nilai tertulis atau lisan}$

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
TES CONTOH KINERJA GERAK RANGKAI SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Sikap Lilin dan Headstand</i></p> <p>1. Posisi badan, kepala, dan kaki saat melakukan sikap lilin dan headstand</p> <p>2. Posisi awal badan saat akan melakukan sikap lilin dan headstand</p> <p>3. Durasi saat melakukan sikap lilin dan headstand</p> <p>4. Langkah – langkah saat melakukan sikap lilin dan headstand</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
TES OBSERVASI PRILAKU GERAK RANGKAI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Disiplin dan percaya diri	
2. Bertanggung jawab	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 2	

**RUBRIK PENILAIAN
TES TERTULIS/LISAN KONSEP GERAK SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<p>1. Jelaskan posisi tangan saat melakukan headstand ?</p> <p>2. Sebutkan langkah – langkah dalam melakukan sikap lilin ?</p> <p>3. Bagaimana posisi headstand yang benar ?</p> <p>4. Bagaimana cara yang benar saat menumpu dengan satu kaki</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Wates, 24 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Supardi, S.Pd

NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa PPL



Novandaru Dwi C N

NIM 12601244085



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL / MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Terbahsari No.3 Wates
GURU PEMBIMBING : SUPARDI, S.Pd.
WAKTU PELAKSANAAN PPL : 10 Agustus - 12 September 2015

NAMA MAHASISWA : NOVANDARU DWI CAHYO N
NO. MAHASISWA : 12601244085
FAK/PRODI : FIK / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : SUJARWO M.Or.

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
1.	Penerjunan PPL						
	a. Persiapan	1					1
	b. Pelaksanaan	1					1
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5					0,5
2.	Upacara Bendera						
	a. Persiapan		0,5	0,5	0,5	0,5	2
	b. Pelaksanaan		1	1	1	1	4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5	0,5	0,5	0,5	2
3.	Pendampingan Drum Band						
	a. Persiapan	1	0,5	2			3,5
	b. Pelaksanaan	6	3	9			18
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5			1,5
4.	Pendampingan Tonti						
	a. Persiapan	4	4	2			10
	b. Pelaksanaan	8	8	5			21
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	1			2
5.	Perayaan HUT SMP N 4 WATES						
	a. Persiapan	0,5					0,5



Universitas Negeri Yogyakarta

Matriks Program Kerja PPL / Magang III UNY Tahun 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
	b. Pelaksanaan	1					1
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5					0,5
6.	Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)						
	a. Persiapan	2	2	2	1		7
	b. Pelaksanaan	2	2	2	1		7
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	1	1	1	1		4
7.	Mengajar Kelas VII A						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
8.	Mengajar Kelas VII B						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
9.	Mengajar Kelas VII C						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
10.	Mengajar Kelas VII D						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
11.	Mengajar Kelas VII E						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL / MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
12.	Mengajar Kelas VIII B						
	a. Persiapan			0,5	0,5	0,5	1,5
	b. Pelaksanaan			2	2	2	6
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5	0,5	1,5
13.	Mengajar Kelas VIII C						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
14.	Mengajar Kelas VIII D						
	a. Persiapan			0,5	0,5		1
	b. Pelaksanaan			2	2		4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5		1
15.	Mengajar Kelas VIII E						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5		2
16.	Mengajar Kelas VIII F						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
17.	Pembuatan Media Pembelajaran						
	a. Persiapan	1	1	1	1		4



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL / MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1		4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
18.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing Mata Pelajaran Penjasorkes						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1		8
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5
19	Upacara HUT Pramuka						
	a. Persiapan	1					1
	b. Pelaksanaan	1					1
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5					0,5
20.	Pelaksanaan Pembelajaran (Praktek mengajar)						
	a. Persiapan	1	1	1	1		4
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5		2
21.	Pelaksanaan Ulangan Harian						
	a. Persiapan		1	1	1		3
	b. Pelaksanaan		1	1	1		3
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut		0,5	0,5	0,5		1,5
22.	Upacara Pengibaran dan Penurunan Bendera (17 Agustus)						
	a. Persiapan		1				1
	b. Pelaksanaan		2				2
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut		1				1



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL / MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
23.	Pendampingan Gladhi Kotor dan Gladhi Bersih (TVRI goes to school)						
	a. Persiapan	2	2				4
	b. Pelaksanaan	4	5				9
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	1	1				2
24.	Jum'at bersih / Jalan Sehat / Senam						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1		4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5		2
25.	Piket Harian bersama Guru dan Karyawan						
	a. Persiapan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1		4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	0,5	0,5	0,5	0,5		2
26.	Seminar Budaya (Workshop)						
	a. Persiapan			1			1
	b. Pelaksanaan			2			2
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			1			1
27.	Pramuka						
	a. Persiapan				0,5	0,5	1
	b. Pelaksanaan				2	2	4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut				0,5	0,5	1
28.	TPA						
	a. Persiapan				0,5	0,5	1
	b. Pelaksanaan				1	1	2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				0,5	0,5	1
29.	Pendampingan HAORNAS						



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL / MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01
Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	
	a. Persiapan					0,5	0,5
	b. Pelaksanaan					4	4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					0,5	0,5
30.	Pembuatan Laporan PPL						
	a. Persiapan			1	2	2	5
	b. Pelaksanaan			1	2	2	5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	3
Jumlah Jam							308

Wates, 12 Agustus 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah,



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19630703 198501 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Sujarwo M.Or.

NIP. 19830314 200801 1012

Yang membuat,

Novandaru Dwi Cahyo N

NIM. 12601244085



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Novandaru Dwi C N
NAMA SEKOLAH : SMP N 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Terbahsari No.3 Wates
GURU PEMBIMBING : Supardi S, Pd.

NO. MAHASISWA : 12601244085
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, M. Or

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin , 16 Feb. 2015	Penerjunan Mahasiswa PPL UNY 2015 di SMP N 4 Wates Observasi proses pembelajaran kelas VIII B. Observasi sekolah bersama satu kelompok PPL Observasi Sarana dan Prasarana Pembelajaran Penjas	Di terima oleh Bapak Drs. Agus Sutik Artanta selaku Koordinator PPL SMP N 4 Wates. Mengetahui pembelajaran di lapangan kelas VIII B. Mengetahui situasi dan kondisi sekolah baik secara fisik, maupun non-fisik. Mengetahui sarana dan prasarana yang tersedia di SMP N 4 Wates untuk pembelajaran penjas.	- Tidak ada - Tidak ada - Tidak ada - Tidak ada	- Tidak diperlukan - Tidak diperlukan - Tidak diperlukan - Tidak diperlukan
1.	Minggu ke -1 10 - 16 Juli 2014	- Penyerahan kembali dalam rangka pelaksanaan PPL di Sekolah/ Lembaga SMP	Di terima oleh Bapak Guryadi M,Pd. selaku Kepala Sekolah SMP N 4 Wates.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		N 4 Wates.			
2.	Senin, 10 Agustus 2015	Mengajar Kelas VII B (09.35 – 10.55) Pendampingan Drum Band (14.00 – 17.00)	Menggantikan bapak Supardi S,Pd. untuk mengisi kelas VII B dengan materi Sepak Bola (Passing & Control). Mendampingi Siswa dan mengarahkan mengenai dasar - dasar bermain musik.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
3.	Selasa, 11 Agustus 2015	Tadarus dan Mengajar Kelas VII D (07.00 – 08.35) VII E (08.55 – 10.15) Pelatihan Senam Angguk (10.30 – 12.00) Pelatihan Tonti (14.00 – 17.00)	Surat Al-baqoroh 1-15 ayat. Materi Sepak Bola Passing dan Control Materi Sepak Bola Passing dan Control Pengenalan Kepada Siswa tentang kebudayaan daerah. Dikenalnya Dasar baris – berbaris untuk peserta tonti.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
4.	Rabu, 12 Agustus 2015	Tadarus Alqur'an (07.00-07.15) Pelatihan Senam Angguk (10.30 – 12.00) Pelatihan Tonti	Melanjutkan kegiatan tadarus 15 – 32 ayat. Dikenalkannya rangkaian gerak senam angguk untuk tahap awal. Dikenalkannya materi mengenai jalan ditempat dan posisi arah (hadap kanan)	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		(14.00 – 17.00)			
5.	Kamis, 13 Agustus 2015	(07.00 – 08.00) Upacara HUT PATWA (08.00 – 10.00) Jalan Sehat (10.00 – 12.00) Lomba Tumpeng.	Dilaksanakan oleh seluruh warga sekolah baik dari Bapak Ibu Guru hingga seluruh siswa dari kelas VII – IX dan diadakan pula kegiatan jalan sehat dan Lomba tumpeng antar kelas untuk mengolahragakaan warga sekolah sebagai wujud partisipasi dalam HUT PATWA 2015.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
6.	Jum'at 14 Agustus 2015	(07.00 – 08.00) Upacara Hari Pramuka (08.00 – 12.00) Gladhi Kotor TVRI (14.00 – 17.00) Pelatihan Tonti	Pada hari Pramuka diadakan upacara sebagai peringatan dan dilanjutkan gladhi kotor TVRI guna menyempurnakan masing - masing potensi yang akan dilaksanakan tanggal 20 Agustus 2015. Dan dilanjutkan kegiatan Tonti dengan menambah formasi.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
7.	Sabtu, 15 Agustus 2015	Tadarus & Mengajar VII D (Sepak Bola, Passing Jarak Jauh dan tendangan Pinalty)	Kegiatan seperti hari biasa melanjutkan materi sebelumnya dan dilanjutkan pelatihan senam angguk untuk kegiatan TVRI goes to school	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
8.	(Minggu ke-2) Senin, 17 Agustus 2015	(07.00 – 08.35) VII E (Sepak Bola, Passing Jarak Jauh dan tendangan pinalty) (08.35 – 10.15) Pelatihan Senam Angguk (10.30 – 12.00) Pelatihan Tonti. Peringatan HUT RI Ke-70 (09.00 – 11.00) (15.00 – 17.00)	dan pelatihan tonti (melanjutkan formasi yang sudah dipelajari masing – masing pleton untuk kegiatan pawai di tingkat Kabupaten Kulon Progo. Melaksanakan Upacara di Alun – Alun wates sebagai wujud partisipasi terhadap perjuangan para pahlawan (upacara pengibaran dan penurunan bendera)	- Tidak ada - Tidak ada	- Tidak diperlukan - Tidak diperlukan
		Tadarus dan mengajar kelas VII D dan E (07.00 – 10.15) Pelatihan Senam Angguk (10.30 – 12.00) Pelatihan Tonti (14.00 – 17.00)	Kegiatan mengajar merevisi Rencana pelaksanaan Pembelajaran dengan mengedepankan Kurikulum KTSP dengan EEK (Eksplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi) Dilanjutkan keg.senam angguk dan kegiata tonti	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
10.	Rabu, 19 Agustus 2015	Tadarus, Pendampingan Senam Angguk dan pelatihan Tonti (07.00 – 07.15) (09.00–11.00) dan (14.00 17.00).	Membaca Alqur'an dari surat Al-Maidah ayat 91 sampai dengan 120. Al – An'am 1-20 dan dilanjutkan dengan pendampingan senam angguk serta pelatihan tes mental pleton inti.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
11.	Kamis, 20 Agustus 2015	Gladhi bersih Syuting TVRI (07.00 – 12.00) dan Pelatihan Drum band (14.00 – 17.00)	Menampilkan semua potensi yang ada di SMP N 4 WATES (topeng edan, girls dance, drum band, boy dance, senam angguk, taekwondo, karate, drama bahasa inggris dll.) dan dilanjutkan dengan menyatukan formasi dari masing – masing lini dalam drumb band.		
12.	Jum'at, 21 Agustus 2015	Jum'at bersih (07.00 – 07.45) Mengajar kelas VII C materi Sepak Bola passing dan control (07.45–09.05) dan VIII F lompat jauh gaya menggantung (09.20–10.40). Pelatihan Tonti (14-17.00)	Budaya sehat yang diterapkan masing – masing kelas di SMP N 4 WATES guna menciptakan sekolah yang asri dan mendidik karakter siswa untuk menjaga kebersihan, mengajar kelas VII C dan VIII F dan dilanjutkan dengan pelatihan tonti materi tes mental durasi lebih lama dengan pleton lain.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

**Untuk
Mahasiswa**

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
13.	Sabtu, 22 Agustus 2015 (Minggu ke-3)	Tadarus (07.00 – 07.15) dilanjutkan mengajar kelas VIII D dan E materi Lompat jauh gaya menggantung (07.15 – 08.35). Pelatihan Tonti (14.00 – 17.00)	Melanjutkan surat Ali Imron ayat 27 – 56 dilanjutkan mengajar kelas VIII materi lompat jauh gaya menggantung. Pelatihan tonti memberikan pengarahan situasi untuk kegiatan pawai, memantapkan formasi pleton inti dan meningkatkan kedisiplinan siswa.	- Sulitnya untuk mengko ndisikan siswa	- Perlunya cara mendidik dengan tegas
14.	Senin, 24 Agustus 2015	Upacara Bendera dan tadarus (07.00 – 08.00). Mengajar kelas VII A dan B materi Senam / Uji diri, Tes keseimbangan.	Upacara bendera dengan khitmat, mengajar kelas VII A dan B, bertambahnya wawasan siswa mengenai Senam / Uji diri, Tes keseimbangan.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
15.	Selasa, 25 Agustus 2015	Tadarus (07.00-07.15). Meng ngajar kelas VII D dan E ma teri Senam dan pelatihan tonti	Melanjutkan surat Al – Maidah ayat 34 – 49. Pemahaman siswa mengenai materi senam (tes keseimbangan) dan Pendampingan Pawai	- Pengkon disian siswa	- Menyatukan persepsi siswa
16.	Rabu, 26 Agustus 2015	Piket sekolah (07.00 – 07.15) dan pendampingan karnaval (10.00 – 16.00)	3 orang tidak masuk sekolah dengan alasan sakit untuk siswa kelas VII E, VIII C, VIII F.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
17.	Kamis, 27 Agustus 2015	Tadarus (07.00 – 07.15) dan mengajar kelas VIII B dan VIII C materi Lompat Jauh, Gaya Menggantung. (07.15 – 10-15)	Mendampingi kegiatan karnaval di Alun – Alun Wates yang diikuti oleh kurang lebih 80 peserta. Melanjutkan surat Al – Maidah ayat 13 – 27 dilanjutkan dengan KBM. Menambahnya pengetahuan siswa mengenai Materi Lompat Jauh Gaya Menggantung.	- Adanya siswa yang cidera.	- Pemberian Pencegahan, Penanganan Cidera.
18.	Jum'at 28 Agustus 2015	Senam (07.00 – 07.45) dan Mengajar kelas VII C, VIII F (07.45 – 10.40)	Rutinitas kegiatan jum'at sehat (senam angguk). Menambahnya pengetahuan kepada siswa materi Senam Uji diri / Tes Keseimbangan & Senam, Meroda, guling depan dan belakang.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
19.	Sabtu, 29 Agustus 2015	Tadarus (07.00 – 07.15) dan mengajar kelas VIII D, VIII E (07.15 – 10.15) dan Seminar Budaya / Workshop (13.00 – 15.00)	Melanjutkan surat Ali Imron Ayat 13-27. Memberikan materi pembelajaran kepada siswa senam meroda guling depan dan belakang. Menumbuhkan karakter dan nilai – nilai luhur melalui pembelajaran tari nusantara.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
20.	(Minggu ke-4) Senin, 31 Agustus 2015	Upacara bendera dan Tadarus pkl (07.00 – 08.00). Mengajar kelas VII A dan B (08.00-11.35).	Upacara dilanjutkan dengan kegiatan tadarus melanjutkan surat An-Nisa ayat 23 – 49 dan mengajar kelas VII A dan B materi Senam / Uji Diri (hand stand dan head stand).	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
21.	Selasa, 1 September 2015	Tadarus pkl (07.00 – 07.15) dilanjutkan nengajar kelas VII D dan E (07.15 – 08.35)	Melanjutkan surat Al-Maidah ayat 49 – 61 dan mengajar kelas VII D dan E materi Sepak bola, Dribbling dan Shooting.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
22.	Rabu, 2 September 2015	Piket Sekolah	Rekap kehadiran siswa SMP N 4 Wates, 3 siswa dengan alasan ijin dan 2 siswa sakit.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
23.	Kamis, 3 September 2015	Tadarus (07.00 – 07. 15) menagajar kelas VIII B dan C (7.15 – 10.15) TPA (13.00 – 14.00)	Melanjutkan surat Al – Maidah ayat 49 – 73 dilanjutkan dengan KBM. Menambahnya pengetahuan siswa mengenai Materi Senam Meroda, guling depan dan belakang.	- Tidak Ada	- Tidak diperlukan
24.	Jum'at, 4 Agustus 2015	Jalan Sehat (07.00 – 07.15) dan mengajar kelas VII C dan VIII F (7.45 – 10.40) Pramuka (14.30 – 16.30)	Jalan sehat guna menerapkan budaya hidup sehat dilanjutkan mengajar kelas VII C dan VIII F materi sepak bola dan pramuka.	- Tidak Ada	- Tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

**Untuk
Mahasiswa**

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
25.	Sabtu, 5 September 2015	Tadarus (07.00 – 07. 15), mengajar kelas VIII D dan VIII E (07.15 – 10.15)	Melanjutkan surat Ali Imron ayat 41 – 65 dan mengajar kelas VIII D dan E materi bola basket dribbling dan lay up shoot.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
26.	Senin, 7 September 2015	Upacara dan Tadarus (07.00 – 08.00), mengajar kelas VII A dan B dan Event classmeeting (15.00 – 18.00).	Upacara bendera dan tadarus melanjutkan surat An-nisa 79 – 93 dan mengajar kelas VII A dan B materi Sepak bola dan event classmeeting hari pertama 6 pertandingan.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
27.	Selasa, 8 September 2015	Tadarus (07.00 – 07.15) dan mengajar kelas VII D dan E (07.15 – 10.15) dan Event Classmeeting (15.00 – 18.00)	Melanjutkan surat Al – Maidah ayat 87 – 105, mengajar kelas VII D dan E materi sepak bola dan classmeeting masuk 8 besar.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
28.	Rabu, 9 September 2015	Piket Sekolah	Rekap kehadiran siswa SMP N 4 Wates, 2 siswa dengan alasan ijin dan 3 siswa sakit.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
29.	Kamis, 10 September 2015	Tadarus (07.00 – 07. 15) menagajar kelas VIII B dan C materi Bola basket (7.15 – 10.15) TPA (13.00 – 14.00).	Melanjutkan surat Al – Maidah ayat 49 – 73 dilanjutkan dengan KBM. Menambahnya pengetahuan siswa mengenai Materi Bola basket tentang passing (bounce pass, chest pass dan overhead pass) dan kegiatan TPA		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
30.	Jum'at, 11 September 2015	Jalan Sehat (07.00 – 07.15) dan mengajar kelas VII C dan VIII F (7.45 – 10.40) dan Pramuka (14.30 – 16.30)	Senam guna menerapkan budaya hidup sehat , mengajar kelas VII C dan VIII F materi sepak bola dan bola basket dan pramuka	- Tidak ada	- Tidak diperlukan
31.	Sabtu, 12 September	Penarikan PPL UNY 2015 (09.00 – 10.30)	materi Upacara pramuka. Dihadiri oleh seluruh anggota PPL UNY 2015, guru pembimbing, Kepala sekolah SMP N 4 WATES dan DPL Pamong.	- Tidak ada	- Tidak diperlukan

Wates, 12 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Sujarwo M.Or.
NIP. 19830314 200801 1012

Guru Pembimbing

Supardi, S.Pd.
NIP. 19620617 199003 1 006

Mahasiswa,

Novandaru Dwi Cahyo N
NIM. 12601244085



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL / MAGANG III TAHUN 2015

F03

**Untuk
Mahasiswa**

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 Wates
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Terbahsari 3 Wates
GURU PEMBIMBING : Supardi, S.Pd.

NAMA MAHASISWA : Novandaru Dwi C N
NO. MAHASISWA : 12601244085
FAK./ JUR./ PRODI : FIK/ POR/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo M,Or.

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten/ Dinas	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1.	Lomba Drumband Tingkat Kabupaten Kulon Progo	Juara III Tk. Kab. Kulon Progo	Rp. 9.630.000,00	-	-	-	Rp. 9.630.000,00
2.	Lomba Pawai Tingkat Kabupaten Kulon Progo	-	Rp. 6.442.000,00	-	-	-	Rp. 6.442.000,00
3.	TVRI Masuk Sekolah	Tayang di TV tanggal 3 September 2015 pukul 15.30 - 16.00 (sesi pertama)	Rp. 3.500.000,00	-	-	-	Rp. 3.500.000,00
4.	Lomba Tumpeng dan Kebersihan Kelas	Diperoleh juara I, II, dan III untuk masing-masing lombanya.	Rp. 300.000,00	-	-	-	Rp. 300.000,00
5.	Seminar Sekolah Budaya	Seminar berjalan dengan lancar. Acara seminar ini dihadiri oleh Guru, Siswa, dan orang tua / Wali siswa yg mengikuti ekstrakurikuler Tari.	-	-	Rp. 3.000.000,00	-	Rp. 3.000.000,00
6.	Properti untuk Senam Angguk	Pentas dilakukan pada acara TVRI	-	Rp. 100.0000,00	-	-	Rp. 100.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL / MAGANG III TAHUN 2015

F03

Untuk
Mahasiswa

		Masuk Sekolah					
7.	Pembuatan RPP dan media pembelajaran	Sebanyak enam RPP telah disusun beserta media nya.	-	Rp. 25.000,00	-	-	Rp. 25.000,00
8.	PATWA Futsal Cup	Pertandingan Futsal antar kelas telah berjalan dengan lancar. Masing – masing juara I, II, dan III telah mendapatkan hadiah senilai: Juara I Rp. 150.000 Juara II Rp 125.000 Juara III Rp.100.000	Rp. 700.000,00	Rp. 341.500,00	-	-	Rp. 1.041.500,00
9.	Kenang – Kenangan	Dibeli cinderamata, bola sepak 1, dan bola takraw 2 buah.		Rp. 265.000			Rp. 265.000.00,00
JUMLAH							Rp. 24.303.500,00

Mengetahui,

Kepala Sekolah,



Dosen Pembimbing Lapangan,

Sujarwo M.Or.
NIP. 19830314 200801 1012

Ketua Kelompok,

Novandaru Dwi C N
NIM.12601244085



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL / MAGANG III TAHUN 2015

F03

Untuk
Mahasiswa



KARTU BIMBINGAN PPL
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
 TAHUN 2015

F04
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 4 Wates
 Alamat Sekolah : Jalan Terbahasan No.3 Wates 5611 Fax./Telp. Sekolah : 7733053
 Nama DPL PPL : Sujarwo, M.Or.
 Prodi / Fakultas DPL PPL : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / FK
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	10 Agustus 2015	2	Materi UDD I <i>sebelum bolu</i>	-	<i>[Signature]</i>
2.	15 Agustus 2015	2	Materi bany <i>sepe sebelum bolu</i>	-	<i>[Signature]</i>
3.	22 Agustus 2015	2	Carita Cap. PPL	-	<i>[Signature]</i>
4.	29 Agustus 2015	2	Caporan PPL	-	<i>[Signature]</i>

PERHATIAN :
 • Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
 • Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
 • Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga
 WATES
[Signature]
 Wates, 12 September 2015
 Mhs PPL Prodi : FKJK
[Signature]
 Nalandani Dini C N
 NIM. 12601244085

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	MELIYANA	P																					
22	MOCH BORHANUDIN	L																					
23	MUHAMMAD ROFINGI	L																					
24	NABILA PUJI MARYAM	P																					
25	OKTAVINA WAHYU PINANTI	P																					
26	REINA MIRA SAFIRA	P																					
27	RIZQI ARDYA OKTAFIYANTI	P																					
28	SATRIO BUDI LUHUR	L																					
29	SHAFARTIANA INDAH R	P																					
30	ULFA SAFIRA	P																					
31	WAHYU NUR ARIFAH	P																					
32	YOGI ALFIANDY	L																					

Laki-laki : 18 , Perempuan : 14

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	RENDI HERMAWAN	L																					
22	RIZKI YULINA	P																					
23	ROHMAD AMINUDIN	L																					
24	SALMA INDAH IZAGTRI	P																					
25	SEKAR AULIA FAHMI RAHBITA	P																					
26	SEPTIA PARIS PUTRI	P																					
27	SESA ORVALA	L																					
28	SIDIQ ZULKARNAIN UMBU RESI	L																					
29	SRI MULYANI	P																					
30	THYO EKA PERMATYA PUTRA	L																					
31	VITA AYU LUTHFIANA	P																					
32	YOGA NUR ANDHIKA	L																					
33	YUNIKO RIFKY SAPUTRA	L																					
34	ZAHRATUNNISA	P																					

Laki-laki : 16 , Perempuan : 18

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	MONICH SUTANTRI	P																					
22	MUSTAQIM	L																					
23	PATRICK DWI CAHYO WIKANTIYOSO	L																					
24	PRISKA ANDRIYANI	P																					
25	PUJI LESTARI	P																					
26	RADEN MIKAEL RIZKI GIGIH KUSUMADEWA	L																					
27	SAFRY MUCALIFAH	L																					
28	SALSABILA HANIFA	P																					
29	SITI NUR RAHAYU	P																					
30	VENERA BELISTA HERDIANI	P																					
31	YOHANES SATRIA PAMUNGKAS	L																					
32	YULIANA DAMAYANTI	P																					

Laki-laki : 16, Perempuan : 16

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	REYNA MAHARANI CYNDIKA PUTRI	P																					
22	RIFKI FIKRIANA YUSUP	L																					
23	RIZKA ZAYYI ARDHINA	P																					
24	SEFIA ASTUTININGRUM	P																					
25	SEPTEZA ADIAZWA TIASTO	L																					
26	SYAHRUL ARYAN NUGROHO	L																					
27	TIKA DWI ASTUTI	P																					

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

Laki-laki : 15

Perempuan : 12

Jumlah : 27

NO	NAMA	L/P	JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOPEMBER				DESEMBER				KETERANGAN		
																										S	I	A	
21	LUTFI DHIYA CAHYANI	P																											
22	MELINDA PUTRI AYUNINGSIH	P																											
23	NAUFAL SALMA ZARRORI	L																											
24	NISRINA NOVITASARI	P																											
25	NURUL KHOLIFAH	P																											
26	NURWENDAH	P																											
27	PRACINTA YURINO PUTRI	P																											
28	PUTRI FAJAR SURYANDARI	P																											

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

Laki-laki : 10

Perempuan : 18

Jumlah : 28

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	ERIX PRIHAMBODHO	L																					
22	FARRAS NUR FAUZAN	L																					
23	FEBRIANA DWINURCAHYANI	P																					
24	IBNU ARDHAN HIMAWAN	L																					
25	KURNIA NURHAYATI	P																					
26	LISSA NUR RISMA	P																					
27	MAQBULAH SALMA AMALIA	P																					
28	MERLINDA CAHYA WULAN OKTAVIA	P																					

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

Laki-laki : 12

Perempuan : 16

Jumlah : 28

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	DETY RANTIYEM	P																					
22	DHANI PANGESTU	L																					
23	DIVA HAYUNINGTYAS	P																					
24	DWI ENDARWATI SUSANTI	P																					
25	EVI NUR OKTAVIANI	P																					
26	FAIQ DHANI PRATAMA	L																					

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

Laki-laki : 14

Perempuan : 12

Jumlah : 26

NO	NAMA	L/P	JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOPEMBER				DESEMBER				KETERANGAN		
																										S	I	A	
21	AMELIA FATIKA PUTRI	P																											
22	ANANDA IKHWANU IKROM	L																											
23	ANANDA YUNITA SARI	P																											
24	ARIF RENDY ASTINA	L																											
25	ARYA TRI WIDIANTO	L																											
26	CHRISNAWAN RADITYA JATI	L																											

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001

NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085

Laki-laki : 12

Perempuan : 14

Jumlah : 26

NO	NAMA	L/P	JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			KETERANGAN		
																					S	I	A
21	VANNY WAHYU KURNIASANDI	L																					
22	VARENDHA DWITAMA	L																					
23	WAHYU SENO SATRIO AJI	L																					
24	YUSUF WASKITO	L																					
25	YULIANTI SULISTYO PUTRI	P																					
26	NINDY ELISIANA OKTARIN	P																					

MENGETAHUI

WATES, 16 Juli 2015

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Mahasiswa

GURYADI, S.Pd, M.Pd

SUPARDI, S.Pd

NOVANDARU DWI CAHYO N

NIP.19630703 198501 1 001










NIP. 19600106 198103 1 006

12601244085







Laki-laki : 11
Perempuan : 15
Jumlah : 26

DOKUMENTASI

No.	Hari / Tanggal	Gambar		
1.	<p>Senin, 10 Agustus 2015 Pendampingan Drumb band dilakukan setelah Kegiatan Belajar Mengajar.</p>			
2.	<p>Kamis, 13 Agustus 2015 Hari Ulang Tahun SMP N 4 WATES Ke-61 diisi dengan kegiatan lomba tumpeng antar kelas dan diramaikan dengan gladhi kotor Acara TVRI masuk sekolah.</p>			
3.	<p>Sabtu, 15 Agustus 2015 Kegiatan pembelajaran kelas VII materi gerak dasar sepak bola dilanjutkan pendampingan Drumband.</p>			

4.	<p>Senin, 17 Agustus 2015 Pendampingan Upacara 17 Agustus guna memperingati kemerdekaan Republik Indonesia Ke-70 dilanjutkan pendampingan Tontu dan Pelatihan Senam Angguk.</p>			
5.	<p>Rabu, 19 Agustus 2015 Gladhi Kotor II untuk mengisi Acara TVRI Masuk Sekolah.</p>			
6.	<p>Kamis, 20 September 2015 Pendampingan Siswa SMP N 4 WATES dalam acara TVRI Masuk Sekolah.</p>			

7.	<p>Jum'at, 21 Agustus 2015 Mengajar Kelas VII materi Gerak Dasar Sepak Bola fokus pada passing dan control (stopping)</p>			
8.	<p>Sabtu, 22 Agustus 2015 Kegiatan Belajar Mengajar siswa kelas VIII materi Atletik, Nomor Lompat Jauh dilanjutkan pendampingan Tonti.</p>			
9.	<p>Rabu, 26 Agustus 2015 Pendampingan Drumb Band dalam Acara Karnaval Kabupaten Kulon Progo dalam rangka memperingati HUT RI Ke-70</p>			

<p>10. Sabtu, 29 Agustus 2015 Kegiatan Belajar Mengajar kelas VIII materi Senam Lantai, Meroda dilanjutkan Workshop (Seminar Budaya)</p>			
<p>11. Kamis, 27 Agustus 2015 Kegiatan Belajar Mengajar kelas VIII materi Atletik, Lompat Jauh (Gaya Menggantung)</p>			
<p>12. Rabu-Jum'at, 9-11 September 2015 Kegiatan TPA, Pramuka dilaksanakan setelah pulang sekolah dan mengadakan Event Classmeeting guna mengolahragakan siswa/siswi SMP N 4 WATES.</p>	