

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**PERIODE 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015**  
**SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN**  
*Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman*  
*Kode Pos: 55282, Telp: (0274) 885664*



**Disusun oleh:**

**Desi Ardiyani**

**12601241088**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

**Nama : Desi Ardiyani**  
**NIM : 12601241088**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok dari tanggal 10 Agustus s.d 12 September 2015 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.

Depok, September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

**Dra. Farida Mulyaningsih, M.Or**

**Rismanto, S.Pd, M.Or**

**NIP. 19630714 198812 2 001**

**NIP. 19721220 1999 031 003**

Mengesahkan,

Kepala Sekolah  
SMP Negeri 3 Depok

Koordinator PPL  
SMP Negeri 3 Depok

**Sukendar, S.Pd, M.Pd**  
**NIP.19631007 198412 1 003**

**Supriyana, S.Pd, M.Pd.I**  
**NIP.19690324 199103 1 004**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun akademik 2015/2016 dengan baik dan lancar. Laporan ini merupakan laporan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok mulai tanggal 10 Agustus s.d. 12 September 2015.

Laporan ini di susun berdasarkan data hasil observasi, praktik pengalaman lapangan, dan program kerja PPL yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak lepas dari bantuan dan peran serta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tim UPPL UNY yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PPL dan memberikan panduan tentang pelaksanaan kegiatan PPL.
3. Ibu Siti Mulyani, M.Hum., selaku koordinator Dosen Pamong yang telah membimbing kami baik di kampus maupun di lokasi.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan Praktik Pengalaman Lapangan (DPL PPL) yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PPL selama di SMP Negeri 3 Depok.
5. Bapak Sukendar, S.Pd, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok yang telah memberi kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL UNY 2015 di SMP Negeri 3 Depok.
6. Bapak Supriyana, S.Pd, M.Pd.I., selaku koordinator sekolah PPL UNY 2015 yang telah memberikan informasi yang kami butuhkan selama kegiatan.
7. Bapak Rismanto, M.Or., selaku Guru Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan praktik mengajar.
8. Karyawan dan Tata Usaha SMP Negeri 3 Depok yang telah banyak membantu kelancaran penyusun dalam menjalankan kegiatan PPL baik dalam bentuk tenaga maupun pikiran.
9. Orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan selama pelaksanaan PPL ini.

10. Teman-teman PPL UNY SMP Negeri 3 Depok atas kerjasama dan persahabatannya.
11. Seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang telah membantu pelaksanaan PPL dan telah memberikan kenangan indah bagi penyusun.
12. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015 di SMP Negeri 3 Depok.

Akhirnya penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penyusun membuka hati dengan lapang untuk menerima kritik dan saran yang membangun serta berharap semoga laporan ini sedikitnya dapat berguna bagi Lembaga Pengabdian Masyarakat, sekolah khususnya, maupun mahasiswa PPL selanjutnya.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Depok, September 2015

Penyusun

Desi Ardiyani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Analisis Situasi .....	2
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL</b> .....	12
A. Persiapan .....	12
1. Pembekalan .....	12
2. Pengajaran Mikro.....	12
a. Tujuan Pengajaran Mikro .....	12
b. Praktik Pengajaran Mikro .....	12
c. Observasi Pembelajaran di Kelas .....	13
d. Pembuatan Bahan Ajar dan Media Pembelajaran .....	14
B. Pelaksanaan PPL .....	14
1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran .....	14
2. Persipan Bahan Ajar .....	15
3. Praktik Mengajar di Kelas .....	15
a. Praktik Mengajar Terbimbing .....	16
b. Praktik Mengajar Mandiri .....	16
c. Perincian Praktik Mengajar .....	16
4. Konsultasi dengan Guru Pembimbing .....	18
5. Pemberian <i>Feedback</i> oleh Guru Pembimbing .....	18
6. Pelaksanaan Evaluasi .....	18
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL .....	18
1. Hasil Pembuatan Perangkat Pembelajaran .....	18
2. Hasil Praktik Mengajar .....	18
3. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaan .....	18
a. Observasi Lapangan .....	18
b. Observasi Kegiatan Pembelajaran di Kelas .....	19
c. Praktik Mengajar .....	20

d. Praktik Persekolahan .....	20
e. Faktor Pendukung Program PPL .....	20
f. Faktor Penghambat .....	20
4. Refleksi .....	21
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>23</b>
A. Kesimpulan .....	23
B. Saran .....	23
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>26</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Format Observasi Kondisi Sekolah
2. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
3. Matriks Program Kerja Individu PPL
4. Jadwal Pelajaran
5. Kalender Pendidikan
6. Laporan Mingguan Individu Pelaksanaan PPL
7. Jurnal Mengajar
8. Perangkat Pembelajaran:
  - a. Silabus Kelas VIII
  - b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kelas VIII
9. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII C
10. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII D
11. Daftar Analisis Nilai Siswa kelas VIII C
12. Daftar Analisis Nilai Siswa kelas VIII D
13. Serapan Dana
14. Foto Kegiatan

## **ABSTRAK**

### **KEGIATAN PPL DI SMP NEGERI 3 DEPOK**

**Oleh: Desi Ardiyani / 12601241088**

PPL dalam pengertiannya Praktik Pengalaman Lapangan merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa di semua jurusan pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali mahasiswa agar memiliki kemampuan berupa ketrampilan dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.

Tujuan lain penulis melaksanakan PPL di SMP Negeri 3 Depok adalah memberi kesempatan pada penulis untuk mempelajari, mengenal dan menghayati permasalahan yang dihadapi lembaga pendidikan, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata. Mahasiswa juga dapat belajar dari lembaga sekolah sekaligus dapat menyumbangkan pemikiran dan tenaga guna pengembangan lembaga pendidikan yang bersangkutan. Kegiatan PPL terbagi dalam beberapa tahapan yaitu persiapan mengajar dan pelaksanaan mengajar. Tahap persiapan dimulai dari observasi yang dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015. Selanjutnya mahasiswa menempuh mata kuliah *micro teaching* di kampus yang merupakan mata kuliah untuk melatih mahasiswa dalam mengajar. Sebelum mengajar, mahasiswa juga harus mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Dalam praktik mengajar, praktikan diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VII, VIII dan kelas IX dengan jumlah mengajar sebanyak 17 kali pertemuan.

Dalam pelaksanaannya, praktikan juga mengalami kendala, diantaranya adalah peserta didik yang masih sering ribut sendiri dan kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Kendala tersebut dapat diatasi dengan cara memberikan tugas kepada peserta didik, selain itu juga dengan cara memberikan perhatian khusus kepada siswa tersebut. Konsultasi dengan guru pembimbing juga dilakukan untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.

Dari pelaksanaan kegiatan PPL dapat disimpulkan, bahwa kegiatan ini dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam pengembangan kompetensi di bidang pendidikan, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan mengenal segala permasalahan di sekolah yang terkait dengan proses pembelajaran, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu, pengetahuan, dan ketrampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata di sekolah, serta dapat meningkatkan hubungan kemitraan yang baik antara UNY dengan sekolah yang terkait.

Setelah melaksanakan praktik mengajar, maka didapatkan hasil bahwa siswa SMP Negeri 3 Depok rata-rata mempunyai kesungguhan belajar yang tinggi. Mereka cukup aktif dan memiliki motivasi untuk terus belajar. Dalam mewujudkan *output* yang baik, pihak sekolah menjalankan lembaganya secara profesional seperti konsolidasi kegiatan belajar mengajar, menjalin hubungan antar personal, melengkapi sarana dan prasarana serta tertib administrasi.

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

**Nama** : Desi Ardiyani  
**NIM** : 12601241088  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok dari tanggal 10 Agustus s.d 12 September 2015 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.



**KATA**

## PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun akademik 2015/2016 dengan baik dan lancar. Laporan ini merupakan laporan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok mulai tanggal 10 Agustus s.d. 12 September 2015.

Laporan ini di susun berdasarkan data hasil observasi, praktik pengalaman lapangan, dan program kerja PPL yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak lepas dari bantuan dan peran serta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tim UPPL UNY yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PPL dan memberikan panduan tentang pelaksanaan kegiatan PPL.
3. Ibu Siti Mulyani, M.Hum., selaku koordinator Dosen Pamong yang telah membimbing kami baik di kampus maupun di lokasi.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan Praktik Pengalaman Lapangan (DPL PPL) yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PPL selama di SMP Negeri 3 Depok.
5. Bapak Sukendar, S.Pd, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok yang telah memberi kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL UNY 2015 di SMP Negeri 3 Depok.
6. Bapak Supriyana, S.Pd, M.Pd.I., selaku koordinator sekolah PPL UNY 2015 yang telah memberikan informasi yang kami butuhkan selama kegiatan.
7. Bapak Rismanto, M.Or., selaku Guru Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan praktik mengajar.
8. Karyawan dan Tata Usaha SMP Negeri 3 Depok yang telah banyak membantu kelancaran penyusun dalam menjalankan kegiatan PPL baik dalam bentuk tenaga maupun pikiran.
9. Orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan selama pelaksanaan PPL ini.
10. Teman-teman PPL UNY SMP Negeri 3 Depok atas kerjasama dan persahabatannya.
11. Seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang telah membantu pelaksanaan PPL dan telah memberikan kenangan indah bagi penyusun.

12. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015 di SMP Negeri 3 Depok.

Akhirnya penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penyusun membuka hati dengan lapang untuk menerima kritik dan saran yang membangun serta berharap semoga laporan ini sedikitnya dapat berguna bagi Lembaga Pengabdian Masyarakat, sekolah khususnya, maupun mahasiswa PPL selanjutnya.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Sleman, September 2015

Penyusun

Desi Ardiyani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Analisis Situasi .....	2
C. Perumusan Program .....	11
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL</b> .....	14
A. Persiapan .....	14
1. Pembekalan .....	14
2. Pengajaran Mikro .....	14
a. Tujuan Pengajaran Mikro .....	14
b. Praktik Pengajaran Mikro .....	15
c. Observasi Pembelajaran di Kelas .....	15
d. Pembuatan Bahan Ajar dan Media Pembelajaran .....	17
B. Pelaksanaan PPL .....	17
1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran .....	17
2. Persipan Bahan Ajar .....	18
3. Praktik Mengajar di Kelas .....	18
a. Praktik Mengajar Terbimbing .....	19
b. Praktik Mengajar Mandiri .....	19
c. Perincian Praktik Mengajar .....	19
4. Konsultasi dengan Guru Pembimbing .....	20
5. Pemberian <i>Feedback</i> oleh Guru Pembimbing .....	20
6. Pelaksanaan Evaluasi .....	21
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL .....	21
1. Hasil Pembuatan Perangkat Pembelajaran .....	21
2. Hasil Praktik Mengajar .....	21
3. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaan .....	22
a. Observasi Lapangan .....	22
b. Observasi Kegiatan Pembelajaran di Kelas .....	23
c. Praktik Mengajar .....	23

d. Praktik Persekolahan .....	23
e. Faktor Pendukung Program PPL .....	23
f. Faktor Penghambat .....	24
4. Refleksi .....	24
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>26</b>
A. Kesimpulan .....	26
B. Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>29</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>30</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Format Observasi Kondisi Sekolah
2. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
3. Matriks Program Kerja Individu PPL
4. Jadwal Pelajaran
5. Kalender Pendidikan
6. Laporan Mingguan Individu Pelaksanaan PPL
7. Perangkat Pembelajaran:
  - a. Silabus Kelas VIII
  - b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kelas VIII
8. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII C
9. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII D
10. Daftar Analisis Nilai Siswa kelas VIII C
11. Daftar Analisis Nilai Siswa kelas VIII D
12. Foto Kegiatan

## **ABSTRAK**

### **KEGIATAN PPL DI SMP NEGERI 3 DEPOK**

**Oleh: Desi Ardiyani / 12601241088**

PPL dalam pengertiannya Praktik Pengalaman Lapangan merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa di semua jurusan pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali mahasiswa agar memiliki kemampuan berupa ketrampilan dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.

Tujuan lain penulis melaksanakan PPL di SMP Negeri 3 Depok adalah memberi kesempatan pada penulis untuk mempelajari, mengenal dan menghayati permasalahan yang dihadapi lembaga pendidikan, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata. Mahasiswa juga dapat belajar dari lembaga sekolah sekaligus dapat menyumbangkan pemikiran dan tenaga guna pengembangan lembaga pendidikan yang bersangkutan.

Kegiatan PPL terbagi dalam beberapa tahapan yaitu persiapan mengajar dan pelaksanaan mengajar. Tahap persiapan dimulai dari observasi yang dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015. Selanjutnya mahasiswa menempuh mata kuliah *micro teaching* di kampus yang merupakan mata kuliah untuk melatih mahasiswa dalam mengajar. Sebelum mengajar, mahasiswa berkoordinir dengan guru pembimbing pada tanggal 8 September 2015, mahasiswa juga harus mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Dalam praktik mengajar, praktikan diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VIII C dan VIII D dengan jumlah mengajar sebanyak 10 kali tatap muka.

Dalam pelaksanaannya, praktikan juga mengalami kendala, pengelolaan kelas dan diantaranya adalah peserta didik yang masih sering ribut sendiri dan kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Tetapi kendala tersebut dapat diatasi dengan cara memberikan tugas kepada peserta didik, selain itu juga dengan cara memberikan perhatian khusus kepada siswa tersebut. Praktikan juga senantiasa konsultasi dengan guru pembimbing untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.

Dari pelaksanaan kegiatan PPL dapat disimpulkan, bahwa kegiatan ini dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam pengembangan kompetensi di bidang pendidikan, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan mengenal segala permasalahan di sekolah yang terkait dengan proses pembelajaran, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu, pengetahuan, dan ketrampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata di sekolah, serta dapat meningkatkan hubungan kemitraan yang baik antara UNY dengan sekolah yang terkait.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu bentuk pendidikan dengan memberikan pelatihan dan pengalaman belajar yang berhubungan dengan masyarakat khususnya dunia kependidikan sehingga dapat mengidentifikasi permasalahan dan dapat memberikan solusi yang berkaitan dengan dunia kependidikan.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Lembaga Perguruan Tinggi Negeri yang mempunyai tujuan mendidik (menyiapkan) tenaga kependidikan yang professional agar dapat bersaing dalam dunia kependidikan baik dalam skala nasional maupun internasional. Salah satu cara yang digunakan untuk mendidik tenaga kependidikan yang professional yaitu dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Mengajar ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka waktu tertentu secara bertahap dan berkesinambungan untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. Pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis (profesional kependidikan).

Kegiatan pelaksanaan PPL bagi mahasiswa studi kependidikan meliputi:

1. Observasi Lapangan
2. Pelaksanaan Praktik Mengajar
  - Latihan Mengajar Terbimbing
  - Latihan Mengajar Mandiri
3. Praktik Persekolahan
  - Pengelolaan Administrasi Sekolah dan Administrasi Kelas
  - Pengelolaan Perpustakaan dan Bidang Studi lain
4. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan PPL bertujuan agar mahasiswa memiliki pengalaman faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketearmpilan yang diperlukan dalam profesinya.

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan melakukan observasi ke lapangan terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi lapangan tempat melaksanakan PPL.

## **B. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, setiap mahasiswa tentunya harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, maka setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok harus melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL di SMP Negeri 3 Depok, Sleman, Yogyakarta. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

Analisis situasi ini dibutuhkan untuk mendapatkan data tentang kondisi, baik fisik maupun non-fisik yang ada di SMP Negeri 3 Depok sebelum melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan analisis situasi ini adalah menggali potensi dan kendala yang ada secara obyektif dan riil sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Adapun hasil yang kami peroleh dari kegiatan observasi tersebut kemudian kami rancang dalam beberapa program kerja.

### **1. Kondisi Umum SMP Negeri 3 Depok**

SMP Negeri 3 Depok merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang mempunyai banyak prestasi untuk daerah Kabupaten Sleman. SMP N 3 Depok secara resmi berdiri pada tanggal 30 Juli 1980. Secara geografis SMP Negeri 3 Depok terletak di daerah Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah itu berada pada wilayah yang cukup tenang dan nyaman karena jauh dari jalan raya yang cukup padat lalu lintas sehingga memungkinkan siswa untuk berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. SMP Negeri 3 Depok merupakan salah satu sekolah yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun ajaran 2015/2016.

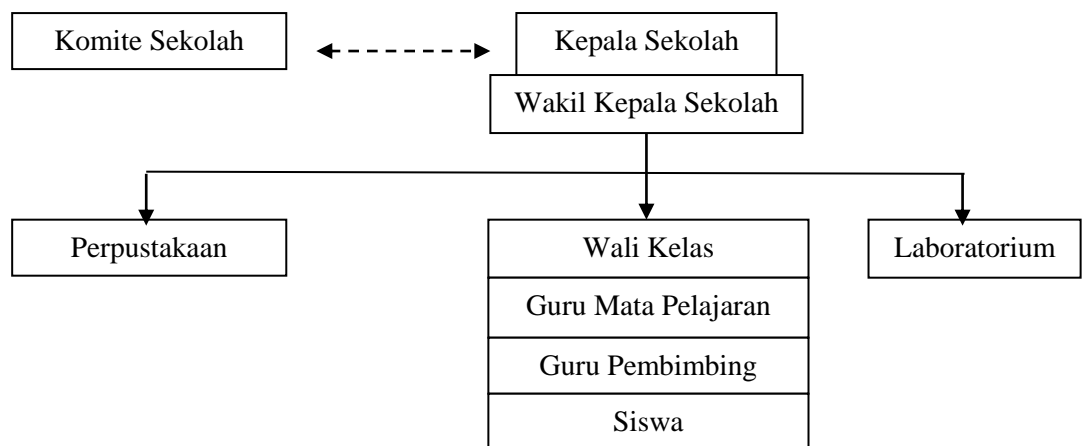
### **2. Profil Sekolah**

Visi yang dimiliki SMP N 3 Depok adalah “UNGGUL DALAM MUTU MENJADI KEBANGGAAN MASYARAKAT”. Sedangkan misi yang dilakukan untuk meraih visi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Melaksanakan pembelajaran secara terpadu agar siswa berkembang secara optimal dan selalu meningkatkan prestasi.

- b. Menumbuh kembangkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang diselenggarakan secara kontinyu.
- c. Melaksanakan kegiatan-kegiatan tambahan yang ada hubungannya dengan peningkatan prestasi siswa.
- d. Mengembangkan kreativitas siswa di bidang seni dan olahraga.
- e. Membiasakan budaya mutu semua warga sekolah.
- f. Menghantarkan anak didik agar peduli pada lingkungan, kebersihan dan kesehatan.

**3. Struktur Organisasi SMP Negeri 3 Depok**



**4. Kondisi Fisik Sekolah**

SMP Negeri 3 Depok secara geografis berada cukup jauh dari jalan raya yaitu sekitar 300 meter. Dilihat dari segi fisik, saarana dan prasarana pendidikan yang ada di SMP Negeri 3 Depok sudah memadai. Sekolah tersebut memiliki berbagai fasilitas yang digunakan untuk membantu kelancaran proses pembelajaran. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pra PPL, diperoleh data sebagai berikut:

- a. SMP Negeri 3 Depok mempunyai ruangan sebanyak 34 ruang, 12 ruang kelas yang terbagi menjadi 4 ruang kelas VII, VIII dan IX.

**Tabel 1. Data ruangan SMP Negeri 3 Depok**

No.	Nama Ruang	Jumlah
1.	Ruang Kelas	12 Ruang
2.	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
3.	Ruang Guru	1 Ruang

4.	Ruang TU	2 Ruang
5.	Ruang OSIS	1 Ruang
6.	Ruang Tamu	1 Ruang
7.	Perpustakaan	1 Ruang
8.	Laboratorium IPA	1 Ruang
9.	Laboratorium Komputer	1 Ruang
10.	Laboratorium Multimedia	1 Ruang
11.	Ruang Keterampilan	1 Ruang
12.	Ruang BK	1 Ruang
13.	Ruang Ibadah/Masjid	1 Ruang
14.	Ruang Agama Kristen + Katolik	1 Ruang
15.	UKS	1 Ruang
16.	Kantin	2 Ruang
17.	Koperasi/Kantin Kejujuran	1 Ruang
18.	Lapangan Upacara dan Basket	1 Ruang
19.	Area Parkir Guru	1 Ruang
20.	Area Parkir Sepeda Siswa	2 Ruang
21.	Kamar Mandi	6 Ruang
22.	Pendapa	1 Ruang
23.	Lapangan Voli	1 Ruang
24.	Gudang Alat-Alat Olahraga	1 Ruang
25.	Ruang Seni	2 Ruang

a) Ruangan kelas berjumlah 12 ruang, diantaranya:

- 4 ruang kelas VII yang terletak di sebelah barat lapangan Voli
- 4 ruang kelas VIII terletak di sebelah selatan Laboratorium IPA
- 4 ruang kelas IX terletak di sebelah utara kantin sekolah

b) Ruang TU dan Ruang Kepala Sekolah berada di lantai 1, sebelah barat lapangan basket. Ruangan ini cukup terjangkau sehingga baik siswa maupun masyarakat luar yang mempunyai kepentingan dengan informasi sekolah dapat segera dilayani. Ruang Komite/Ruang TU Sekolah sebagai tempat untuk koordinasi Komite Sekolah SMP Negeri 3 Depok. Selain itu, ruang tersebut digunakan sebagai tempat untuk membayarkan uang SPP bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.

c) Ruang guru ditempati oleh semua guru dari berbagai bidang mata pelajaran yang ada di SMP Negeri 3 Depok. Beserta dengan toilet yang

berada di sebelah utara ruang guru. Toilet tersebut diperuntukkan bagi guru-guru khususnya SMP Negeri 3 Depok.

- d) Ruang organisasi kesiswaan seperti: OSIS, koperasi sekolah/kantin kejujuran. Ruang OSIS sebagai tempat untuk koordinasi OSIS SM Negeri 3 Depok, sedangkan koperasi sekolah/kantin kejujuran, digunakan sebagai tempat membeli makan saat istirahat bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.
- e) Ruang tamu ini digunakan sebagai tempat untuk menerima tamu dari luar sekolah yang memiliki kepentingan dengan SMP Negeri 3 Depok.
- f) Ruang perpustakaan terletak di sebelah utara lapangan basket. Ruang ini berisikan buku inventarisasi SMP Negeri 3 Depok, yang diharapkan dapat menunjang wawasan putra-putri khususnya siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok. Ruang ini juga berguna untuk menunjang prestasi akademik siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.
- g) Laboratorium komputer, laboratorium IPA dan laboratorium multimedia terletak di sebelah timur lapangan basket. Ketiga ruang tersebut berada dalam satu tempat yang bersebelahan. Laboratorium tersebut digunakan untuk mengembangkan potensi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok khususnya dalam bidang IPA, komputer dan multimedia.
- h) Ruangan BK digunakan sebagai kegiatan konseling bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang mengalami permasalahan saat proses pembelajaran. Ruangan ini terletak di sebelah ruang UKS.
- i) Masjid di SMP Negeri 3 Depok terletak di sebelah barat kelas IX C. Masjid digunakan sebagai tempat ibadah guru, siswa dan karyawan SM Negeri 3 Depok. Masjid ini dilengkapi dengan tempat wudhu pria dan wanita, toilet dan seluruh alat-alat ibadah seperti sajadah, mukena dan Al-Qur'an. Masjid ini juga digunakan untuk kegiatan keagamaan seperti: sholat dhuhur dan sholat jum'at berjamaah, pesantren kilat dll.
- j) Ruang agama Kristen dan Katolik, ruang ini digunakan oleh siswa-siswi untuk memahami lebih jauh dan dalam lagi mengenai agama yang dianutnya (selain agama Islam). Bangunan WC juga telah tersedia di SMP Negeri 3 Depok.
- k) Ruangan UKS digunakan sebagai tempat istirahat apabila terdapat siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang mengalami gangguan kesehatan saat berada di sekolah. Ruangan ini terletak di sebelah ruang BK.
- l) Ruang kantin dan koperasi (kantin kejujuran) digunakan bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok untuk membeli makanan saat jam istirahat. Kantin

terletak di sebelah masjid dan kelas IX C, sedangkan kantin kejujuran letaknya ada di sebelah ruang OSIS.

- m) Lapangan upacara dan basket terletak dalam 1 tempat yaitu di tengah-tengah antara ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang TU, perpustakaan dan laboratorium. Lapangan upacara digunakan sebagai tempat upacara setiap Senin, sedangkan lapangan basket digunakan pada saat mata pelajaran olah raga dan ekstrakurikuler.
- n) Terdapat 3 tempat parkir (1 tempat untuk guru, 2 tempat untuk parkir sepeda siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok) yang luas sehingga kendaraan guru karyawan dan siswa bisa ditampung dengan rapi.
- o) Kamar mandi digunakan untuk membuang air kecil ataupun air besar oleh siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.
- p) Lapangan voli digunakan untuk proses pembelajaran dengan mata pelajaran olah raga, tempat ini terletak di samping kelas VII B, VII C dan VII D.

b. Jumlah guru dan karyawan sebanyak orang

**Tabel 2. Daftar Guru dan Karyawan**

No.	Nama	Tugas/Mengajar	Jabatan
1.	Sukendar, S.Pd, M.Pd	Seni Budaya	Kepala Sekolah
2.	Suhartono, S.Pd	Elka/Prakarya	Waka Kurikulum
3.	Supriyana, S.Pd, M.Pd.I	Seni Budaya	Waka Kesiswaan
4.	Hj. Maslikhah, S.Pd	BK	Ur-Humas
5.	Suyono, S.Pd	Seni Budaya	Ka Perpustakaan
6.	CH. Mardi Utomo, S.Pd	IPA	Ka Laboratorium IPA/ Wali Kelas VIII D
7.	Purnomo, MA	BK	Koord. BP
8.	Wirani Rahmawuryanti N, S.Pd	B. Inggris	Wali Kelas IX A
9.	JA Suswandari, S.Pd	IPS	Wali Kelas IX B
10.	Walidi Panggung, S.Pd	B. Indonesia	Wali Kelas IX C
11.	Hj. Iswahyunarti, BA	PKK/Prakarya	Wali Kelas IX D
12.	Sasmoko ED, BA	IPS	Wali Kelas VIII A
13.	Rr. Lies Haryanti, S.Pd	Matematika	Wali Kelas VIII B
14.	Drs. Iskak Rohmadi	PKN	Wali Kelas VIII C
15.	Dra. Y. Dyah Murti M	B. Inggris	Wali Kelas VII A
16.	Wasito, S.Pd	Matematika	Wali Kelas VII B

17.	Adi Sudarmono, S.Pd.T	TIK/Prakarya	Wali Kelas VII C
18.	Justin Siringo Ringo	B. Indonesia	Wali Kelas VII D
19.	Endang Wahyutiningsih, S.Pd	Matematika	Guru
20.	GM. Suprpti H, S.Pd	Matematika	Guru
21.	Rismanto, S.Pd, M.Or	PENJASORKES	Guru
22.	Budi Raharjo, MA	PA Hindu	Guru
23.	Surti Handayani, S.Pd	IPA	Guru
24.	V. Susilawati	B. Inggris	Guru
25.	Samuel TR, S.P.Ak	PA Kristen	Guru
26.	Rismiyati, S.Pd	B.Inggris	Guru
28.	Sri Wahyuni, S.Pd,Si	IPA	Guru
29.	Natalia Nugri Mulyanti H.BA	PA Katholik	Guru
30.	Afwas Muhammad Afif, S.Pd	B.Jawa	Guru
31.	Muhamad Iqbal Ihsani, S.Ag, M.Pd.I	PA Islam	Guru
32.	Yuwarni		Tata Usaha
33.	Akhmad Kundori		Tata Usaha
34.	Florensius Slamet Suseno		Tata Usaha
35.	Maryana		Tata Usaha
36.	Mulyata		Tata Usaha
37.	Sularto		Tata Usaha
38.	Srihadi		Tata Usaha
39.	Walyono		Tata Usaha
40.	R. Murdiyanto Indriyatno		Tata Usaha

- c. Jumlah siswa sebanyak 379 orang yang terbagi menjadi kelas VII, kelas VIII dan kelas IX pada tahun ajaran 2015/2016

**Tabel 3. Rincian Jumlah Siswa**

Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
	Laki-Laki	Perempuan		
VII	59	66	4	125
VIII	54	73	4	127
IX	54	73	4	127

- d. Sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan kegiatan belajar mengajar terdiri dari ruang kelas, laboratorium komputer, laboratorium multimedia, laboratorium IPA, lapangan olahraga, UKS, masjid, ruang

agama, perpustakaan, ruang administrasi, ruang bimbingan konseling, pendapa serta ruang guru.

## **5. Kondisi Non Fisik**

### **a. Potensi Siswa**

Enisitas dan pengajar SMP Negeri 3 Depok sangat memahami bahwa seorang siswa tidak hanya memerlukan input kognitif saja dalam perkembangannya, tetapi juga input yang dapat menumbuhkan sikap afektif, sosial, kecerdasan emosi dan kemampuan psikomotorik untuk membentuk sebuah kepribadian ataupun karakter manusia yang utuh. Oleh karena itu, selain menyelipkan nilai-nilai tersebut pada pelajaran di kelas, SMP Negeri 3 Depok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui ekstrakurikuler yang ada, seperti: Musik, Tari, Paduan Suara, Basket, TONTI (Pleton Inti), Pencak Silat, PMR, Pramuka dan *Story Telling*. SMP Negeri 3 Depok mempunyai siswa dan siswi yang cukup berpotensi. Hal tersebut dibuktikan dengan berbagai prestasi yang berhasil diraih baik di bidang intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

### **b. Potensi Guru**

SMP Negeri 3 Depok mempunyai guru yang sebagian besar telah berstatus sarjana Strata 1 (S1) dan beberapa yang sudah Strata 2 (S2).

### **c. Potensi Karyawan**

Sekolah ini mempunyai banyak karyawan yang bertugas sebagai Tata Usaha, Penjaga Perpustakaan, Petugas Laboratorium, Karyawan Kantin, Satpam dan Pemelihara Sekolah serta Petugas Koperasi.

### **d. Bimbingan Konseling**

SMP Negeri 3 Depok telah melaksanakan kegiatan bimbingan konseling. Hal tersebut dibuktikan dengan tersedianya ruangan khusus bagi siswa untuk melakukan kegiatan konsultasi Bimbingan Konseling. Ruang tersebut terletak di sebelah ruang UKS dan telah tersedia berbagai program dan jadwal bimbingan bagi siswa.

### **e. Organisasi dan Fasilitas OSIS**

OSIS di SMP Negeri 3 Depok telah terlaksana dengan baik. Ini dibuktikan dengan sudah terbentuknya struktur organisasi siswa beserta program-program yang telah dirancang oleh pihak OSIS.

f. Ekstrakurikuler

SMP Negeri 3 Depok memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana yang dapat menyalurkan dan mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut antara lain:

- 1) Pramuka
- 2) Pencak Silat
- 3) KIR
- 4) Basket
- 5) Voli
- 6) Futsal
- 7) Tari
- 8) Tonti
- 9) Story Telling
- 10) Musik

### **C. Rumusan Program Kegiatan PPL**

Dari kegiatan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 28 Februari dan 8 Agustus 2015, SMP Negeri 3 Depok sudah mempunyai sarana fisik dan non fisik yang cukup memadai bagi pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Namun SMP Negeri 3 Depok tetap memerlukan usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas di berbagai bidang agar tetap mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain di era perkembangan dalam bidang pendidikan.

Setelah mengetahui permasalahan yang ada, hal selanjutnya yang dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut yang direalisasikan dalam rancangan program. Program-program tersebut secara umum mempunyai beberapa manfaat antara lain:

- a. Membantu meningkatkan suasana nyaman dalam belajar
- b. Membenahi dan merapikan data-data sekolah
- c. Membantu administrasi sekolah

Berbagai kegiatan yang dirumuskan oleh mahasiswa PPL, kemudian akan ditetapkan sebagai program utama dan program penunjang adalah sebagai berikut:

#### **1. Pembekalan PPL**

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh LPPM dengan bimbingan dari Dosen Koordinator PPL masing-masing jurusan.

## **2. PPL 1 (Pengajaran Mikro/ *Micro Teaching*)**

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh praktikan adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro. Disini praktikan sekaligus melakukan praktik mengajar pada kelas yang kecil, dengan seluruh jumlah 9 mahasiswa mikro PPL UNY. Yang berperan sebagai guru adalah praktikan sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah 8 orang dengan satu orang dosen sebagai pembimbing

Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa untuk lebih siap dalam pelaksanaan PPL, baik segi materi maupun penyampaian/metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

## **3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Dalam observasi ini mahasiswa memasuki kelas atau lapangan guru pembimbingnya pada waktu mengajar. Hal ini ditujukan agar mendapat pengalaman dan pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya, sehingga nanti pada saat mengajar mahasiswa mengetahui apa yang harus dilakukannya, serta untuk memperoleh pengalaman dari guru mata pelajaran mengenai bagaimana cara mengajar yang baik dan efektif. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan observasi kondisi sekolah pada tanggal 28 Februari 2015 untuk observasi di kelas, praktikan melakukan pengamatan Proses Belajar Mengajar (PBM), sedangkan aspek yang diamati dalam kegiatan PBM adalah sebagai berikut:

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku siswa

## **4. Penerjunan Mahasiswa ke SMP Negeri 3 Depok**

Penerjunan mahasiswa PPL UNY 2015 ke sekolah dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015 dan dihadiri oleh semua mahasiswa PPL UNY 2015, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL) serta Koordinator PPL SMP Negeri 3 Depok. Pelaksanaan PPL dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

## **5. Pembuatan Perangkat Pembelajaran/ Administrasi Guru**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa membuat persiapan mengajar antara lain Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Hal ini ditujukan untuk mematangkan persiapan mahasiswa PPL sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran dan sebagai

sarana untuk melatih kesiapan mahasiswa PPL untuk menjadi pendidik yang sesungguhnya.

## **6. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Pada pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa sebagai praktikan ditugaskan oleh guru pembimbing untuk melakukan praktik mengajar di dua kelas yaitu kelas VIII C dan VIII D, namun di karenakan guru olahraga bapak Rismanto mendapat tugas di luar kota, maka mulai sabtu tanggal 5 september 2015 sampai jumat tanggal 11 september 2015 dari kelas VII, VIII, IX semua kelas di titipkan ke mahasiswa praktikan, jadi mengajar di semua kelas.

Selain itu praktikan juga harus mempersiapkan media pembelajaran untuk menyampaikan materi kepada siswa.

## **7. Evaluasi**

Evaluasi digunakan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa pada pelaksanaan PPL. Evaluasi dilakukan oleh guru pembimbing PPL dan dosen PPL selama proses praktik berlangsung.

## **8. Penyusunan Laporan**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL dan merupakan pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasi dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disahkan sebelum waktu yang diberikan.

## **9. Penarikan Mahasiswa PPL**

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu di SMP Negeri 3 Depok dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Oktober 2015 menandai juga berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan, dimana mahasiswa harus mempersiapkan diri secara fisik maupun mental. Persiapan yang matang akan menunjang keberhasilan pelaksanaan praktik pengalaman lapangan. Mahasiswa dipersiapkan dari semester-semester sebelumnya untuk belajar dikampus masing-masing dengan mata kuliah yang menunjang untuk pelaksanaan program PPL, hal itu bertujuan agar mahasiswa mampu beradaptasi dan mengatasi masalah yang akan dihadapi saat kegiatan PPL berlangsung. Universitas Negeri Yogyakarta membuat beberapa program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan program PPL. Adapun persiapan tersebut di antaranya adalah:

##### **1. Pembekalan**

Sebelum pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa mendapat pembekalan dari Lembaga Pendidikan UPPL UNY. Lembaga pendidikan UPPL UNY memberikan pembekalan kepada seluruh mahasiswa UNY yang akan melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan dari pembekalan ini adalah memberikan gambaran tentang ruang lingkup program PPL sehingga program itu berjalan dengan lancar. Selain itu program ini berujuan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa sebagai calon guru, agar bersikap sebagai guru yang profesional, baik dalam proses pembelajaran dan proses pelaksanaan PPL di sekolah.

##### **2. Pengajaran Mikro**

###### **a. Tujuan Pengajaran Mikro**

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar di sekolah/lembaga pendidikan dalam Program PPL.

###### **b. Praktik Pengajaran Mikro**

1) Praktik pengajaran mikro meliputi:

- (a) Latihan menyusun RPP
- (b) Latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
- (c) Latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
- (d) Latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3.

- 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, kepribadian, professional dan sosial
- 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek
  - (a) Jumlah siswa (10-15 orang)
  - (b) Materi pelajaran
  - (c) Waktu penyajian (15 menit)
  - (d) Kompetensi (pengetahuan, keterampilan dan sikap) yang dilatihkan
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peerteaching* dengan bimbingan seorang supervisor.
- 6) Pengajaran mikro dilaksanakan dengan supervisi klinis
- 7) Praktik *real microteaching* diselenggarakan dalam rangka menetapkan kompetensi dasar mengajar dengan kondisi kelas atau siswa yang sesungguhnya.

### c. Observasi Pembelajaran di Kelas

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa PPL mengadakan observasi pembelajaran di kelas atau lapangan pada saat guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial mengajar. Kelas tersebut adalah kelas VII. Guru yang mengajar di lapangan adalah bapak Rismanto, S.Pd. M.Or. Tujuan dari observasi ini adalah agar calon praktikan mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing lapangan, dalam hal mengajar dan mengelola kelas. Dalam hal ini, yang diamati adalah berbagai aktivitas yang dilaksanakan di lapangan:

- Membuka pelajaran
- Interaksi dengan siswa
- Metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran
- Penggunaan waktu
- Penampilan guru
- Cara menutup kegiatan belajar mengajar

Adapun aspek-aspek yang diamati adalah:

- 1) Perangkat Pembelajaran
  - a) Perhitungan waktu efektif
  - b) Program tahunan dan program semester
  - c) Silabus dan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

- d) KK dan sistem penilaian
  - e) Program Pelaksanaan Harian
- 2) Proses Pembelajaran
- a) Membuka pelajaran
  - b) Penyajian materi
  - c) Metode pembelajaran
  - d) Penggunaan bahasa
  - e) Penggunaan waktu
  - f) Cara motivasi siswa
  - g) Teknik bertanya
  - h) Teknik penguasaan kelas
  - i) Penggunaan media
  - j) Bentuk dan cara evaluasi
  - k) Menutup pelajaran
- 3) Perilaku Siswa
- a) Di luar kelas

Kegiatan observasi ini meliputi observasi kelas dan juga diskusi dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan diajarkan dan metode yang akan digunakan dalam penyampaian materi.

#### **d. Pembuatan Bahan Ajar dan Media Pembelajaran**

Pembuatan bahan ajar dan media pembelajaran ditujukan agar siswa dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan oleh praktikan. Dalam pelaksanaan PPL, praktikan dapat membuat media pembelajaran berupa media gambar, media gambar tersebut berisi ilustrasi suatu gerak, urutan gerak atau media gambar yang berisi kan tentang suatu materi yang akan disampaikan.

### **B. Pelaksanaan PPL**

Kegiatan praktik mengajar pada dasarnya merupakan wahana latihan mengajar sekaligus sarana membentuk kepribadian guru atau pendidik. Dalam kegiatan mengajar ini mahasiswa praktikan diharapkan dapat menggunakan keterampilan dan kemampuan yang telah diterima untuk menyampaikan materi. Kegiatan yang dilakukan dalam praktik mengajar adalah:

#### **1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu mempersiapkan Silabus dan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP). Adapun komponen dari silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

a. Komponen Silabus meliputi:

- 1) Kompetensi dasar
- 2) Materi pokok
- 3) Pembelajaran
- 4) Penilaian
- 5) Alokasi waktu
- 6) Sumber belajar

b. Komponen RPP meliputi:

- 1) Kompetensi inti
- 2) Kompetensi dasar
- 3) Indikator
- 4) Tujuan pembelajaran
- 5) Materi pembelajaran
- 6) Metode pembelajaran
- 7) Media, alat dan sumber pembelajaran
- 8) Langkah-langkah pembelajaran
- 9) Lembar penilaian
- 10) Rubrik penilaian

## **2. Persiapan Bahan Ajar**

Persiapan mengajar meliputi pencarian sumber-sumber belajar untuk menyampaikan materi yang sesuai dengan mata pelajaran, yang mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Bahan yang dipersiapkan antara lain dari buku-buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang berisikan materi tentang Pendidikan Jasmani kelas VIII.

## **3. Praktik Mengajar di Kelas**

Dalam pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa praktikan menyampaikan materi di dalam kelas yang beberapa kali di dampingi oleh Guru Pembimbing. Pada proses pembelajaran selanjutnya, mahasiswa praktikan beberapa kali mengajar tanpa guru pembimbing, tetapi sudah berkoordinasi terlebih dahulu dengan Guru Pembimbing. Setiap mahasiswa PPL UNY diwajibkan untuk latihan mengajar minimal 8 kali tatap muka dengan materi yang berbeda. Kegiatan Belajar Mengajar dimulai pada pukul 07.00-13.00 WIB pada hari senin sampai kamis, 07.00-11.15 WIB pada hari jumat, dan 07.00-12.20 pada hari sabtu. Mahasiswa praktikan melakukan kegiatan belajar

mengajar pada kelas VIII C dan VIII D yang memiliki jadwal mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebanyak 2 jam pelajaran dalam satu minggu. Mahasiswa praktikan melaksanakan kegiatan mengajar sebanyak 10 kali tatap muka dengan materi yang berbeda, namun di karenakan guru olahraga bapak Rismanto mendapat tugas di luar kota, maka mulai sabtu tanggal 5 september 2015 sampai jumat tanggal 11 september 2015 dari kelas VII, VIII, IX semua kelas di titipkan ke mahasiswa praktikan, jadi mahasiswa praktikan mengajar 17 kali tatap muka.

Kegiatan belajar mengajar dilakukan dalam 2 tahap, yaitu Praktik Pengajar Terbimbing dan Praktek Mengajar Mandiri.

#### **a. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di kelas dengan didampingi oleh guru pembimbing dan melaksanakan bimbingan diluar jam pengajaran. Kegiatan mengajar terbimbing meliputi:

- 1) Merencanakan dan membuat RPP
- 2) Memilih dan menggunakan metode serta strategi mengajar
- 3) Memilih dan membuat bahan ajar yang sesuai
- 4) Mengevaluasi pelaksanaan serta mendiskusikannya dengan guru

#### **b. Praktik Mengajar Mandiri**

Praktik mengajar mandiri adalah mengajar yang dilakukan di kelas tanpa didampingi oleh guru. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan praktik mengajar terbimbing.

#### **c. Perincian Praktik Mengajar**

No.	Hari/ Tanggal	Materi	Kelas	Jam Ke
1.	Rabu, 12 Agustus 2015	Bola Basket (passing setinggi dada atau chest pass)	VIII C	1-2
2.	Kamis, 13 Agustus 2015	Bola Basket (menggiring bola atau dribbling ball)	VIII D	3-4
3.	Rabu, 18 Agustus 2015	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)	VIII C	1-2
4.	Kamis, 19 Agustus 2015	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki	VIII D	3-4

		bagian luar)		
5.	Rabu, 25 Agustus 2015	Atletik (Tolak peluru)	VIII C	1-2
6.	Kamis, 26 Agustus 2015	Atletik (Tolak peluru)	VIII D	3-4
7.	Rabu, 02 Agustus 2015	Permainan Softball	VIII C	1-2
8.	Kamis, 03 Agustus 2015	Permainan Softball	VIII D	3-4
9.	Rabu, 09 September 2015	Senam Lantai	VIII C	1-2
10.	Kamis, 10 September 2015	Senam Lantai	VIII D	3-4
11	Sabtu, 5 September 2015	Atletik (pengambilan nilai start jongkok dan lari sprint)	VII B	2-3
12	Sabtu, 5 September 2015	Permainan Bola Basket (Drible zigzag dan pengambilan nilai shooting bebas)	IX C	4-5
13	Senin, 7 September 2015	Atletik (pengambilan nilai start jongkok dan lari sprint)	VII D	2-3
14	Senin, 7 September 2015	Permainan Bola Basket (Drible zigzag dan pengambilan nilai shooting bebas)	IX B	4-5
15	Selasa, 8 September 2015	Atletik (pengambilan nilai start jongkok dan lari sprint)	VII A	1-2
16	Selasa, 8 September 2015	Permainan Bola Basket (Drible zigzag dan pengambilan nilai shooting bebas)	IX A	3-4
17	Jumat, 11 September 2015	Permainan Bola Basket (Drible zigzag dan pengambilan nilai shooting bebas)	IX D	4-5

#### **4. Dengan Guru Pembimbing**

Pelaksanaan konsultasi dilakukan sebelum ataupun sesudah praktikan melakukan praktik mengajar. Konsultasi yang dilakukan sebelum mengajar agar mahasiswa praktikan dapat mengajar secara maksimal dan dapat meminimalisir hambatan-hambatan dalam proses pengajaran. Konsultasi yang dilakukan setelah mengajar untuk mengevaluasi proses pengajaran yang telah dilakukan oleh praktikan. Selain itu, konsultasi juga dilakukan ketika membantu guru dalam penyusunan bahan ajar dan perangkat pembelajaran. Konsultasi juga dilakukan dengan DPL PPL untuk mendiskusikan permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran.

#### **5. Pemberian *Feedback* Oleh Guru Pembimbing**

Mahasiswa praktikan mendapat banyak masukan dari guru pembimbing mengenai kekurangan-kekurangan praktikan dalam pelaksanaan mengajar. Masukan yang diberikan oleh guru sangat bermanfaat bagi kelanjutan pelaksanaan mengajar. Masukan dari guru pembimbing antara lain mengenai pengelolaan kelas, cara mengendalikan siswa yang hiperaktif, cara menyampaikan materi secara jelas, dan lain-lain.

#### **6. Pelaksanaan Evaluasi**

Pelaksanaan evaluasi berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa praktikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuis. Hasil Evaluasi tersebut dianalisis untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa dengan batas nilai minimal ketuntasan belajar untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan yaitu 75.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL**

#### **1. Hasil Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) beserta lampiran materi dan form penilaian
- b. Soal berupa kuis dan praktek
- c. Analisis kriteria penilaian
- d. Daftar nilai siswa
- e. Presensi siswa
- f. Jadwal mengajar guru
- g. Program pelaksanaan harian

## **2. Hasil Praktik Mengajar**

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- a. Praktikan dapat berlatih membuat perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPP dan materi bahan ajar.
- b. Praktikan dapat belajar untuk mengembangkan materi dan sumber-sumber belajar.
- c. Praktikan dapat belajar untuk menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
- d. Praktikan dapat belajar untuk memilih dan mengorganisasikan materi, media dan sumber pembelajaran.
- e. Praktikan dapat belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Praktikan mendapatkan pengalaman dalam keterampilan mengajar, yaitu pengelolaan tugas, fasilitas belajar, pengelolaan waktu, dan komunikasi dengan siswa.
- g. Praktikan dapat berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar siswa.

## **3. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaan**

Selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), telah disusun rencana program yang akan dilakukan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, rancangan program yang telah disusun dapat terlaksana dengan baik, tidak ada hambatan/kendala yang berarti yang membuat pelaksanaan menjadi terhambat.

### **a. Observasi Lapangan**

Observasi lapangan dilakukan untuk mengetahui dan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik sekolah. Dengan adanya observasi lapangan, mahasiswa praktikan dapat mengetahui letak, jumlah serta beberapa fasilitas yang sudah dimiliki oleh SMP Negeri 3 Depok. Hasil dari observasi lapangan ini bermanfaat untuk menentukan perangkat pembelajaran yang akan diterapkan, yang sesuai dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki

### **b. Observasi Kegiatan Pembelajaran di Lapangan**

Observasi kegiatan pembelajaran di lapangan ini bertujuan agar mahasiswa mengetahui secara langsung mengenai proses kegiatan belajar mengajar di lapangan. Hasil observasi kegiatan pembelajaran di lapangan

berguna untuk menentukan strategi mengajar yang akan diterapkan, sesuai dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki sekolah.

**c. Praktik Mengajar**

Pelaksanaan praktik mengajar dan ketentuan minimal jam mengajar yang ditetapkan oleh pihak UNY, yaitu 6 kali pertemuan dengan materi yang berbeda.

**d. Praktik Persekolahan**

Praktik persekolahan merupakan kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa praktikan dalam bidang administrasi sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan persekolahan yang diikuti antara lain:

- 1) Pengelolaan administrasi sekolah
- 2) Mengikuti kegiatan sekolah berupa Upacara Bendera, Upacara Peringatan HUT RI dan Upacara Peringatan Hari Keistimewaan Daerah Istimewa Yogyakarta.

**e. Faktor Pendukung Program PPL**

- 1) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang profesional dalam bidang pendidikan, sehingga mahasiswa praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan sehingga mahasiswa praktikan dapat mengetahui kekurangan-kekurangannya. Guru pembimbing juga memberikan masukan bagi kekurangan praktikan sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan untuk proses pembelajaran selanjutnya.
- 3) Siswa kelas VIII C dan VIII D, dan juga seluruh siswa kelas VII dan IX yang proaktif dan interaktif sehingga dapat tercipta kondisi yang menyenangkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

**f. Faktor Penghambat**

- 1) Dalam pengajaran awal tahun yang terasa suasana liburan siswa sulit untuk diajak belajar. Sehingga mahasiswa praktikan perlu memberikan stimulan atau motivasi agar siswa semangat kembali untuk belajar.
- 2) Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kadang dianggap pelajaran yang membuat lelah dan panas karena pembelajarannya di luar kelas. Terutama pada siswi perempuan di mata

pelajaran penjas tertentu sering dianggap membosankan dan takut untuk mencoba. Hal ini berdampak pada antusias siswa dalam mengikuti pelajaran tersebut. Sehingga praktikan harus dapat menarik siswa untuk dapat mengikuti pelajaran dengan baik.

- 3) Kondisi lapangan yang luas, sehingga praktikan harus benar-benar mampu menguasai kelas agar siswa memperhatikan penjelasan materi yang disampaikan praktikan.

#### **4. Refleksi**

Hasil analisis pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Depok dengan bidang pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan secara garis besar berjalan mulus atau lancar. Akan tetapi proses yang memang tidak terlalu mudah harus dijalani dengan kondisi sosial murid yang bermacam-macam. Mahasiswa selama 17 kali pertemuan dengan 6 RPP.

Pelaksanaan program PPL tidak ditemukan hambatan dan kendala yang berarti yang menunda pelaksanaan program PPL. Hal ini dikarenakan adanya interaksi dan komunikasi yang baik antara mahasiswa praktikan dengan guru pembimbing. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan masukan dan nasehat yang dapat memperbaiki dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan PPL.

Adapun kekurangan praktikan yang perlu diperbaiki antara lain:

- a. Belum dapat menguasai materi dengan baik
- b. Belum dapat mengelola waktu dalam mengajar
- c. Belum dapat mengelola kelas dengan baik
- d. Penyampaian materi yang kadang kurang menarik
- e. Belum dapat mengolah emosi dengan baik

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk perbaikan PPL selanjutnya yaitu:

- a. Mempersiapkan materi ajar dengan matang
- b. Mempersiapkan media pembelajaran yang menarik
- c. Lebih tegas dalam proses pembelajaran
- d. Penyampaian materi disesuaikan dengan waktu yang disediakan
- e. Lebih memperhatikan siswa yang sering membuat gaduh dalam kelas
- f. Membuat beberapa rencana mengajar
- g. Memberikan motivasi kepada siswa
- h. Menyadari bahwa setiap siswa memiliki sifat dan sikap yang berbeda

- i. Lebih sering mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan PPL baik dengan guru pembimbing, DPL PPL, serta teman-teman kelompok PPL sebagai evaluasi dalam praktik mengajar

## **BAB III PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Program PPL yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga mahasiswa dapat meninggalkan lokasi PPL tanpa beban. Kerjasama yang baik dalam satu kelompok PPL Koordinator PPL, DPL PPL dan warga sekolah membantu mahasiswa praktikan menyelesaikan kegiatan PPL dengan lancar. Meskipun terdapat hambatan dan kendala beberapa kali, tetapi hal tersebut tidak menjadi sesuatu yang berarti.

Mahasiswa praktikan merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Depok. Mahasiswa praktikan lebih banyak pengalaman dan latihan baik dalam pengetahuan dan kemampuan di dunia pendidikan. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan:

1. Mahasiswa praktikan melaksanakan PPL di kelas VIII C, VIII D dan seluruh siswa kelas VII dan IX. SMP Negeri 3 Depok dengan mengampu mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
2. Mahasiswa praktikan membuat RPP, mencari bahan ajar dan membuat media pembelajaran untuk menunjang kegiatan belajar mengajar.
3. Mahasiswa praktikan memulai kegiatan PPL sejak tanggal 10 Agustus 2015 sampai tanggal 12 September 2015, mengajar di kelas setiap hari rabu (2 jam pelajaran), Kamis (2 jam pelajaran), dan dari hari sabtu 5 september sampai jumat 11 september 2015 (4 jam).
4. Materi yang diajarkan oleh mahasiswa praktikan berupa seluruh materi pada Standar Kompetensi 1 Kelas VIII.
5. Mahasiswa praktikan melakukan tatap muka sebanyak 17 kali tatap muka.
6. Setelah dilaksanakan evaluasi, praktikan membuat analisis nilai keseluruhan.

### **B. Saran**

Demi mewujudkan program PPL yang akan dapat membawa hasil secara maksimal, dimasa yang akan datang, yang sekiranya mendapat perhatian sehubungan dengan pelaksanaan PPL adalah sebagai berikut:

#### **1. Kepada Pihak LPPMP**

- a. Pelaksanaan PPL terkait dengan waktu pengajaran yang diberikan. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, kendala yang dihadapi di lapangan adalah kurangnya alat atau peralatan yang digunakan

untuk praktek tertentu. Diharapkan kedepannya perlu diperhitungkan dengan baik mengenai mata pelajaran yang membutuhkan praktek.

- b. Perlu adanya peningkatan koordinasi antara LPPMP, dosen pembimbing lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar.
- c. Perlu adanya penjelasan mengenai teknik persiapan dan pelaksanaan PPL.
- d. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan kejelasan, informasi terkait dengan kegiatan PPL, perlu ditingkatkan lagi pelayanan prima terhadap mahasiswa.
- e. Pihak LPPMP perlu lebih meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat PPL supaya terjalin kerjasama yang baik untuk menjalin koordinasi dan mendukung, kegiatan praktik lapangan, dan praktik mengajar.

## **2. Sekolah**

- a. Pemberian bimbingan PPL yang sudah baik harus dipertahankan dan ditingkatkan.
- b. Kerjasama dengan mahasiswa PPL harus senantiasa dipertahankan dan lebih ditingkatkan.

## **3. Mahasiswa PPL**

- a. Pada saat mengajar sangat diperlukan kesabaran agar peserta didik mampu menyerap materi secara maksimal dan tidak menganggap pemberian materi terlalu cepat.
- b. Materi yang diberikan memang harus dibuat sekreatif mungkin, karena tidak semua siswa bisa menerima pelajaran dari hal yang sama.
- c. Hendaknya mahasiswa segera menyelesaikan tugas-tugasnya agar dapat selesai bahkan sebelum tenggang waktu yang diberikan.
- d. Mahasiswa hendaknya lebih aktif dalam melakukan konsultasi dengan Guru Pembimbing dan Dosen Pembimbing.
- e. Apabila terjadi kesalahan dari pihak mahasiswa PPL sebaiknya dibicarakan secara terbuka demi kebaikan bersama .
- f. Mahasiswa harus menjaga kebersamaan dan kekompakan serta lebih terbuka sehingga dapat terencana dan terlaksanakan dengan baik semua program PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

Ngatmansuewito, dkk.2015.*PanduanPengajaranMikro*.Yogyakarta:LPPMP UNY

Ngatmansuewito, dkk.2015.*PanduanPengajaranMikro.PanduanPPL/Magang III  
Universitan Negeri Yogyakarta*.Yogyakarta:LPPMP UNY

Ngatmansuewito, dkk.2015.*Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta:LPPMP UNY

## FOTO KEGIATAN

### 1. Observasi guru mengajar di kelas VII



### 2. Mengajar



3. Senam Pagi



4. Pendampingan Mengajar



5. Penyuluhan Aids



6. Bersih-Bersih Ruang Musik dan ruang alat olahraga



7. Pembuatan Peluru Modifikasi



8. Menjaga tes kendali mutu





## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Lampiran 1

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 Depok NAMA MHS. : Desi Ardiyani  
ALAMAT SEKOLAH : Sopalan, Maguwoharjo NO MHS. : 12601241088  
Depok, Sleman FAK/ JUR. PRODI : FIK/POR/PJKR

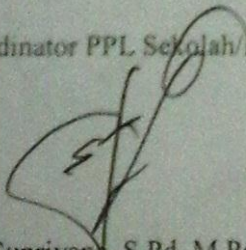
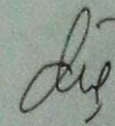
No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi Fisik Sekolah	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki bangunan yang layak untuk kegiatan pembelajaran. Setiap ruangan memiliki ventilasi sebagai tempat keluar masuknya udara. Selain itu bangunan bangunannya kokoh dan dilingkupi tembok yang kuat serta tinggi, lengkap dengan kawat duri di atasnya.	Baik
2.	Potensi Siswa	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki potensi siswa sangat baik dilihat dari sisi karya-karya yang telah dibuat dan berbagai kejuaraan yang diperoleh. Kejuaraan yang sering diraih oleh siswa SMP Negeri 3 Depok diantaranya adalah mading, seni tari, olahraga.	Baik
3.	Potensi Guru	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki guru yang sebagian besar telah lulus S1 dan adapula yang lulus S2. Pada saat ini guru-guru sedang giat meraih sertifikasi. Mayoritas telah memperoleh sertifikasi.	Baik
4.	Potensi Karyawan	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki karyawan yang kompeten dan rata-rata karyawan telah lulus S1.	Baik
5.	Fasilitas KBM, Media	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki fasilitas yang	Baik

		mendukung kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut terdapat di setiap ruangan kelas seperti papan tulis, papan absensi, peralatan sekolah seperti meja dan kursi serta terdapat LCD.	
6.	Perpustakaan	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki perpustakaan yang digunakan untuk membaca serta meminjam buku. Buku yang terdapat di perpustakaan SMP Negeri 3 Depok beragam, mulai dari buku pelajaran, novel, majalah, serta buku-buku pengetahuan lainnya.	Baik
7.	Laboratorium	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki laboratorium IPA, Komputer dan Multimedia yang dapat digunakan peserta didik untuk praktik IPA, Komputer maupun Multimedia. Dalam laboratorium tersebut terdapat peralatan untuk praktik, seperti gelas ukur, timbangan, penjepit, komputer dll. Selain itu laboratorium yang terdapat di SMP Negeri 3 Depok cukup luas dan dilengkapi dengan meja, kursi dan ventilasi udara.	Baik
8.	Bimbingan Konseling	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki ruang bimbingan konseling. Ruang tersebut cukup luas dan dapat digunakan sebagai ruang untuk mengingatkan peserta didik yang tidak menaati peraturan yang ada di SMP Negeri 3 Depok.	Baik
9.	Bimbingan Belajar	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki bimbingan belajar bagi peserta didik. Kegiatan	Baik

		bimbingan belajar di SMP Negeri 3 Depok dilakukan sepulang sekolah setiap hari Senin dan Selasa.	
10.	Ekstrakurikuler	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki beragam ekstrakurikuler seperti pramuka, PMR, basket, volley, paduan suara, tari, dll. Untuk ekstrakurikuler wajib di SMP Negeri 3 Depok yaitu pramuka, sedangkan ekstra kurikuler lain yaitu ekstrakurikuler pilihan.	Baik
11.	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Organisasi tersebut beranggotakan peserta didik kelas VII, VIII dan IX. Anggota OSIS juga memiliki ruangan tersendiri yang dapat digunakan untuk kegiatan OSIS.	Baik
12.	Organisasi dan Fasilitas UKS	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki ruang UKS yang digunakan untuk beristirahat peserta didik yang sedang sakit. Di ruangan tersebut terdapat tempat tidur, dan kotak obat yang berisi obat-obatan.	Baik
13.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Berdasarkan hasil pengamatan, karya tulis ilmiah remaja di SMP Negeri 3 Depok sudah ada. Peserta didik di SMP Negeri 3 Depok aktif untuk membuat karya tulis ilmiah remaja.	Baik
14.	Karya Ilmiah oleh Guru	Berdasarkan hasil pengamatan, karya tulis oleh guru di SMP Negeri 3 Depok masih kurang dibuktikan dengan masih sedikit guru yang membuat karya tulis ilmiah.	Kurang
15.	Koperasi Siswa	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok mempunyai koperasi	Baik

		siswa. Koperasi tersebut tidak hanya menjual makanan, tetapi juga peralatan sekolah seperti buku, bolpoin, pensil, topi, dll.	
16.	Tempat Ibadah	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki tempat ibadah, yaitu masjid. Masjid berada di depan sekolah dengan bangunan yang kokoh dan cukup luas. Masjid setiap hari digunakan oleh peserta didik untuk melakukan ibadah khususnya peserta didik beragama Islam. Selain itu juga terdapat tempat ibadah untuk yang beragama Kristen dan Katholik. Ruangan tersebut terletak di samping Perpustakaan.	Baik
17.	Kesehatan Lingkungan	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP Negeri 3 Depok memiliki banyak sekali tanaman, sehingga sirkulasi udara yang ada di sekolah tersebut cukup baik.	Baik

Depok, 28 Februari 2015

<p>Koordinator PPL Sekolah/Instansi</p>  <p><u>Supriyana, S.Pd, M.Pd.I</u> NIP. 19690324 199103 1 004</p>	<p>Mahasiswa</p>  <p><u>Desi Ardiyani</u> NIM. 12601241088</p>
--	---



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

Lampiran 2

Universitas Negeri Yogyakarta


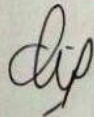
---

NAMA MAHASISWA : Desi Ardiyani PUKUL : 08.00 – 09.10 WIB  
NO. MAHASISWA : 12601241088 TEMPAT PRAKTIK : Kelas VII B  
TGL. OBSERVASI : 28 Februari 2015 SMP N 3 Depok  
FAK/ JUR. PRODI : FIK/PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A.</b>	<b>Perangkat Pelatihan/ Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Kurikulum yang digunakan oleh SMP Negeri 3 Depok adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Penerapannya sudah sesuai dengan KTSP.
	2. Silabus	Silabus yang digunakan sudah sesuai dengan KTSP.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang digunakan sesuai dengan KTSP dan proses pembelajaran.
<b>B.</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam, presensi peserta didik, dan memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya mengenai materi yang sudah dijelaskan sebelumnya.
	2. Penyajian Materi	Guru menjelaskan materi kemudian guru memberikan penjelasan, dan siswa memperhatikan.
	3. Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan komando.
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan bahasa Indonesia dan memberikan penekanan-penekanan pada bagian kata yang penting. Namun sesekali Guru menggunakan bahasa daerah .
5. Penggunaan Waktu	15 menit digunakan untuk kegiatan pendahuluan seperti membariskan siswa, memimpin berdoa, mempresensi dan guru melakukan apersepsi, dan melakukan pemanasan kemudian 50 menit untuk kegiatan inti termasuk menjelaskan suatu materi, siswa mempraktekkan materi tersebut, lalu 15 menit untuk kegiatan penutup yaitu pendinginan dan melakukan refleksi terhadap proses dan hasil	

		pembelajaran.
6. Gerak		Pembawaan guru di dalam kelas berwibawa, guru dapat memposisikan diri agar dapat memantau seluruh gerak siswa, di lapangan guru dapat mengelola kelas dengan baik sehingga dapat menciptakan keamanan dan kenyamanan bagi siswa.
7. Cara Memotivasi Peserta Didik		Guru memberi tugas seluruh siswa sesuai dengan kelompoknya melakukan urutan gerakan pemanasan yang sudah di ajarkan.
8. Teknik Bertanya		Guru bertanya langsung kepada peserta didik dengan menyebut nama peserta didik pada saat diskusi. Guru menanyakan/ memastikan jawaban apakah sesuai dengan materi yang telah disampaikan.
9. Teknik Penguasaan Kelas		Dengan jumlah peserta didik 32 orang dalam satu kelas sehingga penguasaan kelas di lapangan cukup baik, terbukti siswa yang berbincang-bincang dengan temannya hamper tidak ada.
10. Penggunaan Media		Media yang digunakan melalui gerak siswa out sendiri.
11. Bentuk dan Cara Evaluasi		Penilaian dilakukan dengan pemberian tugas kuis dan tugas praktek. Evaluasi juga dilakukan selama proses pengerjaan tugas praktek.
12. Menutup Pelajaran		Pelajaran ditutup dengan menanyakan pemahaman peserta didik mengenai materi yang telah disampaikan dan diakhiri salam.
<b>C.</b>	<b>Perilaku Peserta Pelatihan/ Diklat</b>	
1. Peserta Didik di Luar Kelas		Peserta didik bersosialisasi dengan baik antar peserta didik maupun guru , namun saat di berikan tugas praktek peserta didik sering melakukan gerak atau membuat kegaduhan yang membahayakan diri sendiri maupun peserta didik yang lain.

Sleman, 28 Februari 2015

<p>Guru Pembimbing</p>  <p><b>Rismanto, S.Pd, M.Or</b> NIP. 19721220 199903 1 003</p>	<p>Mahasiswa</p>  <p><b>Desi Ardiyani</b> NIM. 12601241088</p>
--	---



**MATRIK PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**NOMOR LOKASI** : 43  
**NAMA SEKOLAH/LEMBAGA** : SMP Negeri 3 Depok  
**ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA** : Sopolan, Maguwoharjo, Depok, Sleman

o	Program/Kegiatan PPL/Magang III	Pra	Agustus																				
			Minggu ke-I					Minggu ke-II					Minggu ke-III										
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Tanggal																							
<b>A.</b>	<b>MENGAJAR</b>																						
	<b>1. Persiapan</b>																						
	a. Konsultasi dengan Guru dan Dosen Pembimbing			0.5	1							0.5	0.5						0.5		1		
	b. Koordinasi dengan Guru		0.5																				
	c. Membuat RPP			3								3							3				
	d. Menyiapkan Media			1								1							1				
	e. Pendampingan Mengajar		0.5	3	1.3	1.3	3.5	3.5					1.3	1.3	1					1.3	1.3		
	<b>2. Pelaksanaan</b>				1.3	1.3							1.3	1.3						1.3	1.3		
	<b>3. Evaluasi dan Tindak Lanjut</b>																						
	a. Pelaksanaa evaluasi				0.5	0.5							0.5	0.5						0.5	0.5		
	b. Koreksi dan Pengolahan nilai																						
<b>B.</b>	<b>NON MENGAJAR</b>																						
	<b>1. Pembuatan Program PPL</b>																						
	a. Observasi		1																				
	b. Menyusun Matriks PPL																						
	<b>2. Administrasi Pembelajaran/Guru</b>																						
	a. Pembuatan RPP dan Silabus																						
	b. Pendataan Buku Perpustakaan																						
	d. Pembuatan Jadwal Pelajaran																						
	e. Pembuatan Kalender Akademik																						
	<b>3. Kegiatan Sekolah</b>																						
	a. Upacara Bendera Hari Senin		0.5																	0.5			
	b. Upacara HUT RI								3.5														
	c. Upacara Hari Keistimewaan DIY																						
	d. Briefing dengan Guru		0.5																	0.5			

**JADWAL PELAJARAN**  
**SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN**  
**SEMESTER I (SATU) TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

BERLAKU MULAI 27 JULI 2015

HARI	JAM	WAKTU	KELAS VII				KELAS VIII				KELAS IX				GURU JAGA	KETERANGAN		
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
<b>SENIN</b>	0	07.00 - 07.50	UPACARA BENDERA												1	Seni Budaya	Sukendar, M.Pd	
	1	07.50 - 08.30	24	6	14	22	25	8	10	20	12	15	11	23	2	PAI	Muhamad Iqbal I, S.Ag, M.Pd.I	
	2	08.30 - 09.10	24	6	14	22	25	8	10	20	12	15	11	23	7	PA.Hindu	Budi Raharjo, MA	
	3	09.25 - 10.05	18	10	14	8	15	20	6	25	26	22	11	12	22	PA.Kristen	Samuel T.R, S.P.Ak (GTT)	
	4	10.05 - 10.45	18	24	8	14	15	13	6	25	26	22	19	11	28	PA.Katholik	Natalia Nugri Mulyanti H. BA	
	5	10.45 - 11.25	16	24	8	14	15	13	28	10	27	12	19	21	6	PKn	Drs. Iskak Rokhmadi	
	6	11.40 - 12.20	16	18	24	26	6	13	20	10	19	12	15	21	7	B. Indonesia	Walidi Panggung, S.Pd	
	7	12.200 - 13.00	16	18	24	26	6	28	20	13	19	27	15	21	8	B.Indonesia	Justina Siringo Ringo, S.Pd	
	8	13.25 - 14.45	Ekstrakur Pramuka												9	B.Indonesia	Rismiyati, S.Pd	
<b>SELASA</b>	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS												10	B.Ingggris	Dra. Dyah Murti M	
	1	07.10 - 07.50	22	16	14	18	7	8	17	19	6	1	2/5	12	11	B.Ingggris	Wirani Rahmawuryanti, S.Pd	
	2	07.50 - 08.30	22	16	14	18	7	8	17	19	6	1	2/5	12	12	Matematika	Endang Wahyu Ningsih, S.Pd	
	3	08.30 - 09.10	25	18	2/5	11	13	10	23	17	22	1	26	6	12	Matematika	Rr.Lies Haryanti, S.Pd	
	4	09.25 - 10.05	25	18	2/5	11	13	10	23	17	22	12	26	6	15	Matematika	GM Suprapti Hartini, S.Pd	
	5	10.05 - 10.45	8	25	23	11	15	17	20	13	7	2	6	26	16	IPA	CH.Mardi Utomo, S.Pd	
	6	10.45 - 11.25	8	25	23	14	15	17	10	13	7	2	6	26	16	IPA	Surti Handayani, S.Pd	
	7	11.40 - 12.20	26	13	11	14	18	17	2/5	10	25	6	23	7	17	IPA	Sri Wahyuni, S.Pd,Si	
	8	12.200 - 13.00	26	13	11	14	18	8	2/5	10	25	6	23	7	18	IPS	Sasmoko ED	
<b>RABU</b>	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS												19	IPS	J.A Suswandari, S.Pd	
	1	07.10 - 07.50	8	10	16	18	2	6	22	19	1	23	25	7	20	Seni Budaya	Suyono,S.Pd	
	2	07.50 - 08.30	8	10	16	18	2	6	22	19	1	23	25	7	21	Seni Budaya	Supriyana, S.Pd.M.Pd.I	
	3	08.30 - 09.10	27	2	6	16	22	20	9	10	1	11	7	25	8	22	Penjasorkes	Rismanto, M.Or
	4	09.25 - 10.05	10	2	6	16	22	20	13	9	11	15	7	25	19	23	TIK	Adi Sudarmono, S.Pd.T
	5	10.05 - 10.45	10	21	25	8	15	2	13	9	23	16	11	7	20	24	B. Jawa	Afwaz Muhammad Afif
	6	10.45 - 11.25	12	21	25	8	15	2	9	13	23	16	11	27	25	25	PKK	Iswahyunarti,BA
	7	11.40 - 12.20	2	21	18	25	23	26	9	13	15	7	12	11	26	26	Elka	Suhartono,S.Pd
	8	12.200 - 13.00	2	8	18	25	23	26	13	9	15	7	12	11	27	27	BK	Pumomo, S.Pd, MA
<b>KAMIS</b>	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS												28	BK	Hj.Maslikhah, S.Pd	
	1	07.10 - 07.50	12	8	18	24	26	22	10	2/4	16	11	21	19	13			
	2	07.50 - 08.30	12	8	18	24	26	22	10	2/4	16	11	21	19	18			
	3	08.30 - 09.10	18	16	8	11	7	10	24	22	15	25	21	2/4	20			
	4	09.25 - 10.05	18	16	8	11	7	10	24	22	12	25	15	2/4	18			
	5	10.05 - 10.45	23	16	28	8	10	25	9	24	2	7	19	15	20			
	6	10.45 - 11.25	23	27	21	8	10	25	9	24	2	7	19	15				
	7	11.40 - 12.20	16	23	21	2/4	13	18	19	9	24	12	7	11				
	8	12.20 - 13.00	16	23	21	2/4	13	18	19	9	24	12	7	11				
<b>JUMAT</b>	0	07.00 - 07.40	Jum at bersih /				senam pagi /				Pembinaan							
	1	07.40 - 08.20	21	13	22	28	10	24	25	17	11	7	12	16				
	2	08.20 - 09.00	21	13	22	23	10	24	25	26	11	19	12	16	3		jam ke 9 Program peningkatan mutu kelas IX	
	3	09.15 - 09.55	21	13	11	23	24	10	17	26	7	19	12	22	25		Senin jam pertama upacara bendera,	
	4	09.55 - 10.35	10	8	11	6	24	13	19	20	12	26	16	22	28		jam ke 9 Program peningkatan mutu kelas IX	
	5	10.35 - 11.15	10	8	11	6	20	13	19	28	12	26	16	15			Selasa s/d Kamis sampai jam ke delapan	
<b>SABTU</b>	1	07.10 - 07.50	Embun Pagi				Embun Pagi				Embun Pagi							
	2	07.50 - 08.30	10	22	26	16	20	18	13	17	11	19	24	12				
	3	08.30 - 09.10	8	22	26	16	20	18	13	17	11	19	24	12	6		jam ke nol kerohanian	
	4	09.25 - 10.05	12	26	8	16	10	23	17	6	7	24	22	19	23		pendamping guru jam pertama	
	5	10.05 - 10.45	12	26	16	21	13	23	17	6	7	24	22	19	27		Sabtu s/d jam ke 9	
	6	11.00 - 11.40	6	10	16	21	28	17	26	23	19	11	7	24			jam ke 8-9 Pengembangan diri kelas VII, VIII	
<b>DOMINGU</b>	7	11.40 - 12.20	6	10	16	21	7	17	26	23	19	11	27	24				
	8	12.50 - 13.50	Pengb.diri tenis meja, pencak				Pengb.diri tenis meja, pencak											
	9	13.50 - 14.50	silat,S musik, S tari, Batik				silat,S musik, S tari, Batik											

Depok, 7 Juli 2015  
Kepala Sekolah  
**Sukendar, M.Pd**  
NIP 19631007 198412 1 003

**KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 3 DEPOK**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARAHGA KABUPATEN SLEMAN**  
**TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016**

JULI 2015					AGUSTUS 2015					SEPTEMBER 2015				
5	12	19	26	MINGGU	2	9	16	23	30	MINGGU	6	13	20	27
6	13	20	27	SENIN	3	10	17	24	31	SENIN	7	14	21	28
7	14	21	28	SELASA	4	11	18	25		SELASA	8	15	22	29
1	8	15	22	RABU	5	12	19	26		RABU	9	16	23	30
2	9	16	23	KAMIS	6	13	20	27		KAMIS	3	10	17	24
3	10	17	24	JUMAT	7	14	21	28		JUMAT	4	11	18	25
4	11	18	25	SABTU	1	8	15	22	29	SABTU	5	12	19	26

OKTOBER 2015					NOVEMBER 2015					DESEMBER 2015				
4	11	18	25	MINGGU	1	8	15	22	29	MINGGU	6	13	20	27
5	12	19	26	SENIN	2	9	16	23	30	SENIN	7	14	21	28
6	13	20	27	SELASA	3	10	17	24		SELASA	8	15	22	29
7	14	21	28	RABU	4	11	18	25		RABU	9	16	23	30
1	8	15	22	KAMIS	5	12	19	26		KAMIS	3	10	17	24
2	9	16	23	JUMAT	6	13	20	27		JUMAT	4	11	18	25
3	10	17	24	SABTU	7	14	21	28		SABTU	5	12	19	26

JANUARI 2016					FEBRUARI 2016					MARET 2016					
3	10	17	24	31	MINGGU	7	14	21	28	MINGGU	6	13	20	27	
4	11	18	25		SENIN	1	8	15	22	29	SENIN	7	14	21	28
5	12	19	26		SELASA	2	9	16	23		SELASA	8	15	22	29
6	13	20	27		RABU	3	10	17	24		RABU	9	16	23	30
7	14	21	28		KAMIS	4	11	18	25		KAMIS	3	10	17	24
1	8	15	22	29	JUMAT	5	12	19	26		JUMAT	4	11	18	25
2	9	16	23	30	SABTU	6	13	20	27		SABTU	5	12	19	26

APRIL 2016					MEI 2016					JUNI 2016				
3	10	17	24	MINGGU	1	8	15	22	29	MINGGU	5	12	19	26
4	11	18	25	SENIN	2	9	16	23	30	SENIN	6	13	20	27
5	12	19	26	SELASA	3	10	17	24	31	SELASA	7	14	21	28
6	13	20	27	RABU	4	11	18	25		RABU	1	8	15	22
7	14	21	28	KAMIS	5	12	19	26		KAMIS	2	9	16	23
1	8	15	22	JUMAT	6	13	20	27		JUMAT	3	10	17	24
2	9	16	23	SABTU	7	14	21	28		SABTU	4	11	18	25

JULI 2016					
3	10	17	24	31	MINGGU
4	11	18	25		SENIN
5	12	19	26		SELASA
6	13	20	27		RABU
7	14	21	28		KAMIS
1	8	15	22	29	JUMAT
2	9	16	23	30	SABTU

- 20 8 Feb. 16 Hari Libur Nasional Tahun Baru Imlek
- 21 25 Maret 16 Libur Nyepl
- 22 5 Mei 16 kenaikan Yesus Kristus
- 23 Embun pagi kelas VII, VIII, IX
- 24 Pendalaman Les kelas IX
- 25 Tes Pendalaman Materi/ Uji Kompetensi kelas IX
- 26 14-15-16 Des.15 dan 22-23-24 Juni 2016 POSENITAS

- KETERANGAN**
- 27-29 Jul.15 Hari I masuk sek. (MOS), Kelas VII, Pend.karakter Kelas VIII-IX
  - 13-16 Jul.15 Hari libur akhir Ramadhan
  - 17-18 Jul.15 Hari Raya Idul Fitri 1436 tahun 2015
  - 20 - 25 Jul.15 Hari libur Idul Fitri 1433 H
  - Embun pagi kelas VII, VIII, IX
  - 24 September 2015 Hari Raya Idul Adha 1436 tahun 2015
  - 5-10 Okt.15 Mid Semester Gasal (1 Minggu)
  - Hari Guru Nasional
  - 30 Nov.-1 - 9 Des.15 Ulangan Akhir Semester gasal
  - 20 Des.15 Pemb. Raport Sem Gasal
  - 21-31 Des 15-2 Jan 16 Libur Semester Gasal dan masuk 4 Jan
  - 29 Febr.-1-5 Mar 16 Mid Semester Genap (1 Minggu)
  - 25-30 April 2016 Ujian Sekolah
  - 9 - 12 Mei 2016 Ujian Nasional
  - 2 Mei 2016 Hari Pendidikan Nasional
  - 6-13 Juni 2016 Ulangan Kenaikan Kelas
  - 25 Juni 2016 Pemb. Rapor (Kenaikan Kelas)
  - 27 Jun - 9 Juli 2016 Libur Kenaikan Kelas
  - 14 Okt.15 Tahun Baru Hijriah 1436 H

  
 Depok, 16 Juli 2015  
 Kepala Sekolah  
 SUKENDAR, M.Pd  
 NIP 19631007 198412 1 003

14,15,16 DES. PORSEN

ULANGAN MID SEMESTER I  
5-6-7-8-9-10 OKTOBER 2015

**JADWAL EMBUN PAGI VII-V**

11-8-11	MATEMATIKA
2-5-8-11	B. INDONESIA
3-2-8-11	IPA
4-9-8-11	B. INGGRIS
5-5-9-11	MATEMATIKA
6-2-9-11	B. INDONESIA
7-9-9-11	IPA
8-6-9-11	B. INGGRIS
9-10-11	MATEMATIKA
10-10-11	B. INDONESIA
11-5-10-11	IPA
12-7-10-11	B. INGGRIS

ULANGAN MID SEMESTER II  
29 Febr.16, 1-5 MARI

USEK SMP-25-30 APRIL  
UNAS-9-12 MEI 16

UNAS-SUSULAN 16



PROGRAM TAHUNAN

Lampiran 5

Universitas Negeri Yogyakarta

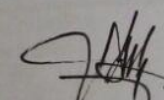
Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Depok  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas : VIII  
Tahun Pelajaran : 2015/2016

Semester	Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar/Materi Pembelajaran	Jumlah Jam Pelajaran	Keterangan		
1	1. Permainan dan olahraga		Diambil dari SK & KD kl VIII sem 1		
	1.1 Sepak bola	6			
	1.2 Bolavoli	4			
	1.3 Bola Basket	6			
	1.4 Bulutangkis	2			
	1.5 Lari jarak pendek 60 M	2			
	1.6 Lempar lembing awalan menyamping	4			
	1.7 Tolak peluru gaya menyamping	4			
	2. Kebugaran Jasmani	2			
	3. Senam lantai	6			
	4. Senam Irama dengan alat	2			
	5. Kesehatan				
	5.1 Bahaya Kebakaran	2			
	Jumlah	40 JP			
	2	1. Permainan dan Olahraga			Diambil dari SK & KD kl VIII sem.2
		1.1 Sepak bola		4	
1.2 Bolavoli		4			
1.3 Bola basket		4			
1.4 Bulutangkis		4			
1.5 Lari jarak menengah		2			
1.6 Lompat jauh gaya menggantung		2			
1.7 Tolak peluru gaya belakang		2			
2. Kebugaran Jasmani		2			
3. Senam lantai		2			
4. Senam Irama dengan alat		2			
5. Penjelajahan		2			
6. Kesehatan					
5.1 Bencana alam		2			
Jumlah		32 JP			

Depok, 12 September 2015

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
Sukendar, M.Pd.  
NIP. 19631007 198412 1 003

Guru Mata Pelajaran

  
Rismanto, S.Pd, M.Or.  
NIP. 19721220 199903 1 003

## ALOKASI WAKTU SEMESTER

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Kelas : VIII  
Semester : 1  
Tahun Pelajaran : 2015/2016

### A. Perhitungan Waktu

#### 1. Minggu dalam Semester

No	Nama Bulan	Banyaknya Minggu
1.	Juli	2
2.	Agustus	5
3.	September	4
4.	Oktober	4
5.	November	5
6.	Desember	5
	Jumlah	25

#### 2. Minggu Tidak Efektif

No	Nama Bulan	Banyaknya Minggu
1.	Juli	0
2.	Agustus	0
3.	September	1
4.	Oktober	2
5.	November	1
6.	Desember	1
	Jumlah	5

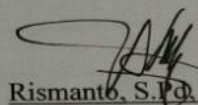
3. Minggu Efektif =  $25 - 5 = 20$  Minggu  
4. Jumlah Jam Efektif =  $20 \times 2 = 40$  Jam Pelajaran

**B. Distribusi Alokasi Waktu**

No	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu
1.	Permainan Olahraga	14 pertemuan
2.	Kebugaran Jasmani	1 pertemuan
3.	Senam Lantai	3 pertemuan
4.	Senam Irama	1 pertemuan
5.	Budaya Hidup Sehat	1 pertemuan
	Jumlah	20 pertemuan

Depok, 12 September 2015

Guru Mata Pelajaran

  
Rismanto, S.Pd. M.Or.

NIP. 19721220 199903 1 003

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
Sukendar, M.Pd.  
NIP. 19631007 198412 1 003



Universitas Negeri Yogyakarta

## JURNAL KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

No.	Hari/Tanggal	Kelas	Jam	Materi
1.	Rabu, 12 Agustus 2015	VIII C	07.10 – 08.30	Bola Basket (passing setinggi dada atau chest pass)
		VIII A	08.30 – 10.05	Bola Basket (passing setinggi dada atau chest pass)
2.	Kamis, 13 Agustus 2015	VIII B	07.10 – 08.30	Bola Basket (passing setinggi dada atau chest pass)
		VIII D	08.30 – 10.05	Bola Basket (passing setinggi dada atau chest pass)
3.	Rabu, 19 Agustus 2015	VIII C	07.10 – 08.30	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)
		VIII A	08.30 – 10.05	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	VIII B	07.10 – 08.30	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)
		VIII D	08.30 – 10.05	Sepakbola (passing dan control bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)
5.	Rabu, 26 Agustus 2015	VIII C	07.10 – 08.30	Atletik (Tolak peluru)
		VIII A	08.30 – 10.05	Atletik (Tolak peluru)

9.	Sabtu, 5 September 2015	VII B	07.50 – 09.10	Atletik (start jongkok dan lari sprint)
		IX C	09.25 – 10.45	Permainan Bola Basket (Drible zig zag dan Shooting bebas)
10.	Senin, 7 September 2015	VII D	07.50 – 09.10	Atletik (start jongkok dan lari sprint)
		IX B	09.25 – 10.45	Permainan Bola Basket (Drible zig zag dan Shooting Bebas)
11.	Selasa, 8 September 2015	VII A	07.10 – 08.30	Atletik (start jongkok dan lari sprint)
		IX A	09.25 – 10.45	Permainan Bola Basket (Drible zig zag dan Shooting Bebas)
12.	Rabu, 9 September 2015	VIII C	07.10 – 08.30	Senam Lantai (Guling Depan)
		VIII A	09.25 – 10.45	Senam Lantai (Guling Depan)
13.	Kamis, 10 September 2015	VIII B	07.10 – 08.30	Senam Lantai (Guling Depan)
		VIII D	09.25 – 10.45	Senam Lantai (Guling Depan)
14.	Jumat, 11 September 2015			
		IX D	09.25 – 10.45	Permainan Bola Basket (Drible zig zag dan Shooting Bebas)

**PERANGKAT PEMBELAJARAN**  
**PANDUAN PENGEMBANGAN**  
**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.

**Kelas/Semester** : VII s/d IX /1-2

**Nama Guru** : .....

**NIP/NIK** : .....

**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## **PANDUAN PENGEMBANGAN SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

### **I. PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab IV Pasal 10 menyatakan bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah berhak mengarahkan, membimbing, dan mengawasi penyelenggaraan pendidikan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Selanjutnya, Pasal 11 Ayat (1) juga menyatakan bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib memberikan layanan dan kemudahan, serta menjamin terselenggaranya pendidikan yang bermutu bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi. Dengan lahirnya Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah, wewenang Pemerintah Daerah dalam penyelenggaraan pendidikan di daerah menjadi semakin besar. Lahirnya kedua undang-undang tersebut menandai sistem baru dalam penyelenggaraan pendidikan dari sistem yang cenderung sentralistik menjadi lebih desentralistik.

Kurikulum sebagai salah satu substansi pendidikan perlu didesentralisasikan terutama dalam pengembangan silabus dan pelaksanaannya yang disesuaikan dengan tuntutan kebutuhan siswa, keadaan sekolah, dan kondisi sekolah atau daerah. Dengan demikian, sekolah atau daerah memiliki cukup kewenangan untuk merancang dan menentukan materi ajar, kegiatan pembelajaran, dan penilaian hasil pembelajaran.

Untuk itu, banyak hal yang perlu dipersiapkan oleh daerah karena sebagian besar kebijakan yang berkaitan dengan implementasi Standar Nasional Pendidikan dilaksanakan oleh sekolah atau daerah. Sekolah harus menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) atau silabusnya dengan cara melakukan penjabaran dan penyesuaian Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan yang ditetapkan dengan Permendiknas No. 23 Tahun 2006.

Di dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan dijelaskan:

- Kurikulum dan silabus SD/MI/SDLB/Paket A, atau bentuk lain yang sederajat menekankan pentingnya kemampuan dan kegemaran membaca dan menulis, kecakapan berhitung serta kemampuan berkomunikasi (Pasal 6 Ayat 6)
- Sekolah dan komite sekolah, atau madrasah dan komite madrasah, mengembangkan kurikulum tingkat satuan pendidikan dan silabusnya berdasarkan kerangka dasar kurikulum dan standar kompetensi lulusan di bawah supervisi Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota yang bertanggung jawab terhadap pendidikan untuk SD, SMP, SMA, dan SMK, serta Departemen yang menangani urusan pemerintahan di bidang agama untuk MI, MTs, MA, dan MAK (Pasal 17 Ayat 2)
- Perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang memuat sekurang-kurangnya tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, sumber belajar, dan penilaian hasil belajar (Pasal 20)

Berdasarkan ketentuan di atas, daerah atau sekolah memiliki ruang gerak yang seluas-luasnya untuk melakukan modifikasi dan mengembangkan variasi-variasi penyelenggaraan pendidikan sesuai dengan keadaan, potensi, dan kebutuhan daerah, serta kondisi siswa. Untuk keperluan di atas, perlu adanya panduan pengembangan silabus untuk setiap mata pelajaran, agar daerah atau sekolah tidak mengalami kesulitan.

## **B. Karakteristik Mata Pelajaran**

### **1. Definisi Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

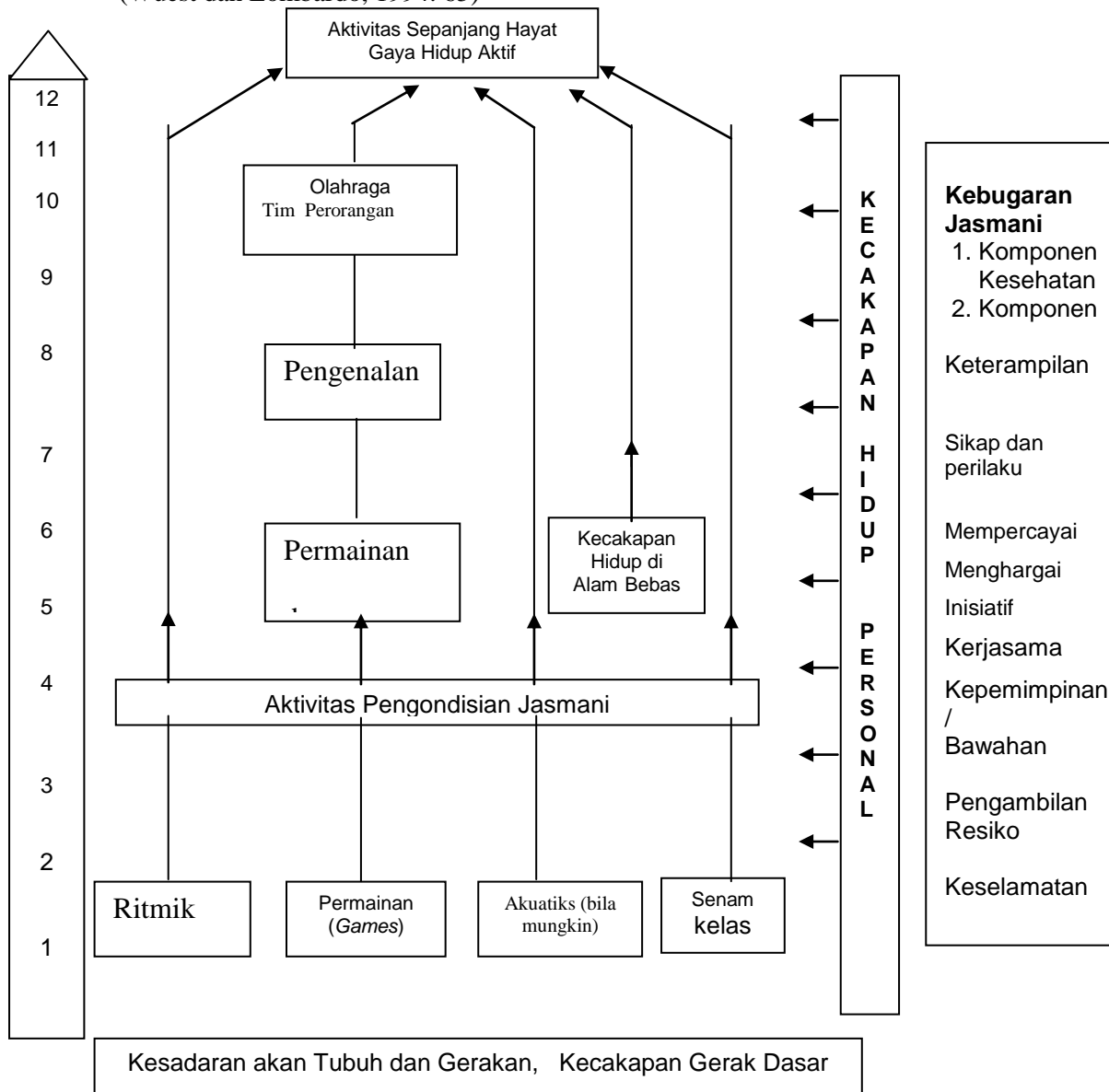
Materi mata pelajaran Penjas SMP yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmik; akuatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*outdoor*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

### **2. Materi Pendidikan Jasmani SMP**

Struktur materi Penjas dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewett, Ennis, & Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar. Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Struktur materi penjas dari TK sampai SMU dapat dijelaskan sebagai berikut. Materi untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air) bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMU adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Struktur materi yang telah diterangkan dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. Struktur Materi Pendidikan Jasmani  
(Wuest dan Lombardo, 1994: 65)



### 3. Manajemen Pembelajaran

Guru perlu membedakan antara kegiatan pengajaran dan manajemen kelas. Kegiatan pengajaran meliputi (1) mendiagnosa kebutuhan kelas, (2) merencanakan dan mempresentasikan informasi, (3) membuat pertanyaan, (4) mengevaluasi kemajuan. Kegiatan manajemen kelas terdiri dari (1) menciptakan dan memelihara kondisi kelas, (2) memberi pujian terhadap perilaku yang baik, dan (3) mengembangkan hubungan guru-siswa.

Keterampilan manajemen kelas merupakan hal yang penting dalam pengajaran yang baik. Praktik manajemen kelas yang baik yang dilaksanakan oleh guru akan menghasilkan perkembangan keterampilan manajemen diri siswa yang baik pula. Ketika siswa telah belajar untuk mengatur diri lebih baik, guru akan lebih mudah berkonsentrasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Teknik manajemen kelas harus diupayakan agar tidak mengganggu aspek pembelajaran dalam pelajaran. Bila direncanakan dengan baik, pembelajaran akan bergerak dengan cepat dan lancar dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya. Manajemen kelas yang efektif akan dapat terwujud dengan melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Menetapkan aturan kelas

Salah satu bagian penting dalam manajemen kelas adalah penetapan aturan kelas. Siswa adalah insan yang memiliki kebiasaan. Aturan kelas mencakup bagaimana pelajaran dimulai, apa tanda yang dipakai untuk mengumpulkan perhatian siswa, apa yang diharapkan saat siswa mendengarkan dan mengikuti perintah, bekerjasama, saat menggunakan ruangan untuk kegiatan tertentu, dan penggunaan yang lainnya. Aturan perilaku tetap ini harus diketahui oleh siswa pada awal pertemuan.

2) Memulai kegiatan tepat waktu

Pemberian suatu tanda mulai segera dilakukan bila kegiatan sudah siap untuk dilaksanakan. Banyak waktu akan terbuang bila aturan ini tidak ditetapkan. Aba-aba untuk melaksanakan kegiatan jangan sampai membingungkan siswa. Contohnya, jangan memberikan perintah dengan tanda-tanda yang mirip untuk dua kegiatan yang berbeda.

Guru berupaya membawa siswa secara tepat menuju ke suatu kegiatan. Guru perlu mengarahkan siswa untuk segera melakukan kegiatan secara tepat agar pelajaran berlangsung secara efektif. Pelajaran harus dimulai tepat pada waktunya. Ketika siswa masuk ruangan atau lapangan, pelajaran segera dimulai.

3) Mengatur pelajaran

Guru harus tetap menjaga kegiatan tetap berlangsung dan tidak terganggu oleh kegiatan yang tak terduga. Pergantian antartopik harus dilakukan oleh guru secara cermat dan penuh kesadaran. Guru perlu memaksimalkan kesempatan keikutsertaan setiap siswa dalam proses pembelajaran. Guru perlu memaksimalkan penggunaan peralatan dan mengorganisasikan kelompok agar siswa sebanyak mungkin bergerak aktif sepanjang pelajaran. Bila peralatan yang ada terbatas jumlahnya, gunakan pendekatan *stasion/learning centers*, dan modifikasi aktivitas.

4) Mengelompokkan siswa

Guru perlu mengelompokkan siswa agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat siswa memiliki: peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

5) Memanfaatkan ruang dan peralatan

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, siswa perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

6) Mengakhiri pelajaran

Setiap pertemuan pelajaran di dalam maupun di luar kelas harus diakhiri tepat pada waktunya dan diupayakan memberikan kesan mendalam bagi siswa. Dengan kesan yang baik, setiap episode pelajaran akan menjadi lebih bermanfaat dan bermakna. Dengan demikian, siswa akan selalu mengingat kegiatan yang dilakukan, dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas, karakteristik pendidikan jasmani SMP dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMP, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.
2. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi, dan ilmu-ilmu yang lain. Pendukung utama pendidikan jasmani adalah ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, sejarah olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga, dan biomekanika olahraga.
3. Materi pendidikan jasmani berupa kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual, dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang secara proporsional yang mencakup ranah psikomotor, jasmani, kognitif, dan afektif.

### **C. Karakteristik Peserta Didik**

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru Pendidikan jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia –psikomotor, kognitif, dan afektif- mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru. Rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif disajikan sebagai berikut.

#### **1. Perkembangan Aspek Psikomotor**

Menurut Bloom dan Krathwohl (Arma Abdoellah dan Agusmanaji, 1994) aspek psikomotor menyangkut jasmani, keterampilan motorik yang mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf dan otot-otot. Lebih lanjut, Wuest dan Lombardo (1994) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh.

Tulang rangka (*skeletal*) mengalami perubahan. Saat tumbuh tambah matang, tulang bertambah keras. Proporsi tubuh mengalami pertumbuhan. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda. Remaja biasanya mengalami perbedaan proporsi tangan dan lengan, kaki dan tungkai, kepala dan badan, sehingga proporsi antar anggota tubuh kelihan tidak sempurna. Kekuatan otot meningkat selaras dengan pertumbuhan individu. Jaringan adiposa (lemak) mengalami perubahan variasi jumlah dan distribusi. Kondisi ini akan menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk.

Perubahan lain yang dialami siswa SMP adalah pubertas dan pematangan seksual. Perubahan jasmani yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian

siswa. Selain sistem otot rangka dan reproduksi, perubahan terjadi pada sistem fisiologis, seperti perubahan ukuran dan berat jantung-paru, perubahan sistem syaraf dan pencernaan.

Perubahan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

## **2. Perkembangan Aspek Kognitif**

Bloom dan Krathwohl (Arma Abdoellah dan Agusmanaji, 1994) menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa SMP, perkembangan kognitif utama yang dialami adalah operasional formal yaitu kemampuan berpikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu. Menurut Wuest dan Lombardo (1994) perkembangan kognitif yang terjadi pada siswa SMP meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Perkembangan kematangan intelektual sangat bervariasi, dan variabilitasnya perlu mendapatkan perhatian guru saat merencanakan pelajaran. Memori remaja ekuivalen dengan memori orang dewasa dalam hal kemampuan untuk menyerap, memproses, dan mengungkapkan informasi. Siswa mampu berkonsentrasi lebih lama, dan mampu mengingat lebih lama apa yang dilihat dan didengar.

Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan cangguh, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan, dan menganalisa situasi secara kritis. Karenanya, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

## **3. Perkembangan Aspek Afektif**

Menurut Bloom dan Krathwohl (Arma Abdoellah dan Agusmanaji, 1994) ranah afektif menyangkut perasaan, moral, dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMP menurut Wuest dan Lombardo (1994) mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, disebut sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Pihak yang sangat berpengaruh dari ketiganya bagi remaja adalah teman sebaya.

Siswa mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan penampilan, tindakan dan perasaan, perhatian, dan penampilan dan tindakan diri sendiri. Siswa SMP mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri. Selain itu, guru perlu memberikan berbagai kesempatan agar siswa mengalami keberhasilan dalam melakukan berbagai tugas, sehingga kepuasan diri siswa akan tumbuh. Kepuasan diri mengalami perkembangan yang pesat selama masa remaja.

Secara emosional, siswa SMP mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya. Remaja belajar untuk mengatur emosi, dengan cara mampu mengekspresikan emosi dan

mengetahui waktu dan tempat yang tepat untuk mengekspresikannya. Siswa belajar memformulasikan sistem nilai yang akan diantunya, sikap terhadap sesuatu. Siswa mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

## **II. PENGERTIAN, PRINSIP, DAN TAHAP-TAHAP PENGEMBANGAN SILABUS PEMBELAJARAN**

### **A. Pengertian Silabus Pembelajaran.**

Silabus Pembelajaran merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi ketercapaian kompetensi, materi pokok, pengalaman belajar, dan penilaian. Dengan demikian, silabus pada dasarnya menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

1. Kompetensi apa yang harus dicapai siswa yang dirumuskan dalam standar kompetensi, kompetensi dasar dan materi pokok ;
2. Bagaimana cara mencapainya, yang dijabarkan dalam pengalaman belajar serta alokasi waktu dan sumber belajar yang diperlukan ; dan
3. Bagaimana mengetahui ketercapaian kompetensi berdasarkan Indikator Pencapaian Kompetensi sebagai acuan dalam menentukan jenis dan aspek yang akan dinilai.

### **B. Pengembang Silabus Pembelajaran**

Pengembangan silabus Pembelajaran dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) pada atau Pusat Kegiatan Guru (PKG), dan Dinas Pendidikan.

#### **1. Guru**

Sebagai tenaga profesional yang memiliki tanggung jawab langsung terhadap kemajuan belajar siswa, seorang guru diharapkan mampu mengembangkan silabus sesuai dengan kompetensi mengajarnya secara mandiri. Di sisi lain guru lebih mengenal karakteristik siswa dan kondisi sekolah serta lingkungannya.

#### **2. Kelompok Guru**

Apabila guru kelas atau guru mata pelajaran karena sesuatu hal belum dapat melaksanakan pengembangan silabus secara mandiri, maka pihak sekolah dapat mengusahakan untuk membentuk kelompok guru kelas atau guru mata pelajaran untuk mengembangkan silabus yang akan dipergunakan oleh sekolah tersebut

#### **3. Kelompok Kerja Guru (MGMP/PKG)**

Sekolah yang belum mampu mengembangkan silabus secara mandiri, sebaiknya bergabung dengan sekolah lain melalui forum MGMP/PKG untuk bersama-sama mengembangkan silabus yang akan digunakan oleh sekolah-sekolah dalam lingkup MGMP/PKG setempat.

#### **4. Dinas Pendidikan**

Dinas Pendidikan setempat dapat memfasilitasi penyusunan silabus dengan membentuk sebuah tim yang terdiri dari para guru berpengalaman di bidangnya masing-masing.

Dalam pengembangan silabus Pembelajaran ini sekolah, kelompok kerja guru, atau dinas pendidikan dapat meminta bimbingan teknis dari perguruan tinggi, LPMP, atau unit utama terkait yang ada di Departemen Pendidikan Nasional

### **C. Prinsip Pengembangan Silabus Pembelajaran**

#### **1. Ilmiah**

Keseluruhan materi dan kegiatan yang menjadi muatan dalam silabus harus benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara keilmuan.

#### **2. Relevan**

Cakupan, Kedalaman, tingkat kesukaran dan urutan penyajian materi dalam silabus sesuai dengan tingkat perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual peserta didik.

**3. Sistematis**

Komponen-komponen silabus saling berhubungan secara fungsional dalam mencapai kompetensi.

**4. Konsisten**

Ada hubungan yang konsisten (ajeg, taat asas) antara kompetensi dasar, Indikator Pencapaian Kompetensi, materi pokok, pengalaman belajar, sumber belajar, dan sistem penilaian.

**5. Memadai**

Cakupan Indikator Pencapaian Kompetensi, materi pokok, pengalaman belajar, sumber belajar, dan sistem penilaian cukup untuk menunjang pencapaian kompetensi dasar

**6. Aktual dan Kontekstual**

Cakupan Indikator Pencapaian Kompetensi, materi pokok, pengalaman belajar, dan sistem penilaian memperhatikan perkembangan ilmu, teknologi, dan seni mutakhir dalam kehidupan nyata, dan peristiwa yang terjadi.

**7. Fleksibel**

Keseluruhan komponen silabus dapat mengakomodasi variasi peserta didik, pendidikan, serta dinamika perubahan yang terjadi di sekolah dan tuntutan masyarakat. Sementara itu, materi ajar ditentukan berdasarkan dan atau memperhatikan kultur daerah masing-masing. Hal ini dimaksudkan agar kehidupan peserta didik tidak tercerabut dari lingkungannya.

**8. Menyeluruh**

Komponen silabus mencakup keseluruhan ranah kompetensi ( kognitif, afektif, psikomotor)

**9. Desentralistik**

Pengembangan silabus ini bersifat desentralistik. Maksudnya bahwa kewenangan pengembangan silabus bergantung pada daerah masing-masing, atau bahkan sekolah masing-masing.

**D. Tahap-tahap Pengembangan Silabus Pembelajaran**

**1. Perencanaan**

Tim yang ditugaskan untuk menyusun silabus terlebih dahulu perlu mengumpulkan informasi dan mempersiapkan kepustakaan atau referensi yang sesuai untuk mengembangkan silabus. Pencarian informasi dapat dilakukan dengan memanfaatkan perangkat teknologi dan informasi seperti multi media dan internet.

**2. Pelaksanaan**

Dalam melaksanakan penyusunan silabus perlu memahami semua perangkat yang berhubungan dengan penyusunan silabus, seperti Standar Isi yang berhubungan dengan mata pelajaran yang bersangkutan dan Standar Kompetensi Lulusan serta Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan.

**3. Perbaikan**

Buram silabus perlu dikaji ulang sebelum digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Pengkajian dapat terdiri atas para spesialis kurikulum, ahli mata pelajaran, ahli didaktik-metodik, ahli penilaian, psikolog, guru/instruktur, kepala sekolah, pengawas, staf profesional dinas pendidikan, perwakilan orang tua siswa, dan siswa itu sendiri.

**4. Pemantapan**

Masukan dari pengkajian ulang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memperbaiki buram awal. Apabila telah memenuhi kriteria dengan cukup baik dapat segera disampaikan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan komunitas sekolah lainnya.

### 5. Penilaian Silabus Pembelajaran

Penilaian pelaksanaan silabus perlu dilakukan secara berkala dengan menggunakan model-model penilaian kurikulum.

### III. KOMPONEN DAN LANGKAH-LANGKAH PENGEMBANGAN SILABUS PEMBELAJARAN

#### A. Komponen silabus Pembelajaran

Silabus memuat sekurang-kurangnya komponen-komponen berikut ini :

- a. Identitas Silabus Pembelajaran
- b. Standar Kompetensi
- c. Kompetensi Dasar
- d. Materi Pokok/Pembelajaran
- e. Kegiatan Belajar Mengajar
- f. Indikator Pencapaian Kompetensi
- g. Penilaian
- h. Alokasi Waktu
- i. Sumber Belajar

Komponen-komponen silabus Pembelajaran di atas, selanjutnya dapat disajikan dalam contoh format silabus secara horisontal sebagai berikut.

#### *Silabus Pembelajaran*

Sekolah : SMP  
 Kelas : VII  
 Semester : 1(Satu )  
 Mata Pelajaran : .....  
 Kompetensi Dasar : .....

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Belajar Mengajar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			AW	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		

#### Catatan:

- \* Pengalaman belajar: Hal-hal pokok yang dilakukan siswa
- \* Alokasi waktu: Termasuk alokasi penilaian yang terintegrasi dg pembelajaran (n x 40 menit)
  - \* Sumber belajar: Buku teks (tanpa menyebut judul dan pengarang dan penerbit, alat, bahan, nara sumber, lingkungan, media cetak, media elektronik, dsb)

## B. Langkah-langkah Pengembangan Silabus Pembelajaran

### 1. Mengisi Identitas

Identitas adalah sesuatu yang akan diuraikan atau penanda silabus Pembelajaran, seperti nama sekolah, mata pelajaran, kelas/jurusan, dan semester. Identitas silabus Pembelajaran ditulis di atas matriks silabus.

### 2. Menentukan Standar Kompetensi

Standar Kompetensi adalah kualifikasi kemampuan minimal peserta didik yang menggambarkan penguasaan sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diharapkan dicapai pada setiap tingkat dan atau semester untuk mata pelajaran tertentu. Standar Kompetensi yang dipilih atau digunakan sesuai dengan yang terdapat dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran.

Sebelum menentukan atau memilih Standar Kompetensi, penyusun terlebih dahulu mengkaji standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran dengan memperhatikan hal-hal berikut :

- a. urutan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi;
- b. keterkaitan antar standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam mata pelajaran;
- c. keterkaitan standar kompetensi dan kompetensi dasar antar mata pelajaran.
- d. menuliskan Standar Kompetensi di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

### 3. Menentukan Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar merupakan sejumlah kemampuan yang harus dimiliki peserta didik dalam mata pelajaran tertentu sebagai rujukan untuk menyusun Indikator Pencapaian Kompetensi kompetensi. Kompetensi dasar yang digunakan atau dipilih sesuai dengan yang tercantum dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran.

Sebelum menentukan atau memilih Kompetensi Dasar, penyusun terlebih dahulu mengkaji standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. urutan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi;
- b. keterkaitan antarstandar kompetensi dan kompetensi dasar dalam mata pelajaran ;
- c. keterkaitan standar kompetensi dan kompetensi dasar antarmata pelajaran,

### 4. Mengidentifikasi Materi Pokok

Dalam mengidentifikasi materi pokok harus dipertimbangkan:

- a. tingkat perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritual peserta didik
- b. kebermanfaatan bagi peserta didik
- c. struktur keilmuan
- d. kedalaman dan keluasan materi
- e. relevansi dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan lingkungan
- f. alokasi waktu

Selain itu juga harus diperhatikan:

- a. kesahihan (*validity*): materi memang benar-benar teruji kebenaran dan kesahihannya
- b. tingkat kepentingan (*Significance*): materi yang diajarkan memang benar-benar diperlukan oleh siswa
- c. kebermanfaatan (*utility*) : materi tersebut memberikan dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan pada jenjang berikutnya
- d. layak dipelajari (*learnability*): materi layak dipelajari baik dari aspek tingkat kesulitan maupun aspek pemanfaatan bahan ajar dan kondisi setempat.
- e. menarik minat (*interest*) : materinya menarik minat siswa dan memotivasinya untuk mempelajari lebih lanjut.

- Menuliskan materi pokok yang sudah teridentifikasi di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

#### 5. Mengembangkan Pengalaman Belajar

Pengalaman belajar adalah kegiatan fisik maupun mental yang dilakukan siswa dalam berinteraksi dengan bahan ajar.

Kriteria mengembangkan pengalaman belajar sebagai berikut :

- Pengalaman belajar disusun bertujuan untuk memberikan bantuan kepada para pendidik, khususnya guru, agar mereka dapat bekerja dan melaksanakan proses pembelajaran secara profesional sesuai dengan tuntutan kurikulum
- Pengalaman belajar disusun berdasarkan atas satu tuntutan kompetensi dasar secara utuh
- Pengalaman belajar memuat rangkaian kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa secara berurutan untuk mencapai kompetensi dasar.
- Pengalaman belajar berpusat pada siswa (*student centered*). Guru harus selalu berfikir kegiatan apa yang bisa dilakukan agar siswa memiliki kompetensi yang telah ditetapkan
- Materi (*content*) pengalaman belajar dapat berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan.
- Perumusan pengalaman belajar harus jelas materi/konten yang ingin dikuasai siswa.
- Penentuan urutan langkah pembelajaran sangat penting artinya bagi materi-materi yang memerlukan prasyarat tertentu.
- Pendekatan pembelajaran yang di gunakan bersifat spiral (mudah ke sukar; konkret ke abstrak; dekat ke jauh) dan juga memerlukan urutan pembelajaran yang berstruktur.
- Rumusan pernyataan dalam pengalaman belajar minimal mengandung dua unsur penciri yang mencerminkan pengelolaan pengalaman belajar siswa, yaitu kegiatan siswa dan materi.

Dalam memilih kegiatan siswa mempertimbangkan hal sebagai berikut:

- memberikan peluang bagi siswa untuk mencari, mengolah dan menemukan sendiri pengetahuan, di bawah bimbingan guru.
- mencerminkan ciri khas dalam pengembangan kemampuan mata pelajaran.
- Disesuaikan dengan kemampuan siswa, sumber belajar dan sarana yang tersedia
- Bervariasi dengan mengkombinasikan kegiatan individu/perorangan, berpasangan, kelompok dan klasikal.
- Memperhatikan pelayanan terhadap perbedaan individual siswa seperti: bakat, minat, kemampuan, latar belakang keluarga, sosial-ekonomi dan budaya serta masalah khusus yang dihadapi siswa yang bersangkutan.

- Mencantumkan pengalaman belajar siswa yang diskenariokan guru di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

#### 6. Merumuskan Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator Pencapaian Kompetensi merupakan penjabaran dari kompetensi dasar yang menunjuk tanda-tanda, perbuatan dan atau respon yang dilakukan atau ditampilkan oleh peserta didik. Indikator Pencapaian Kompetensi dirumuskan sesuai dengan karakteristik satuan pendidikan, potensi daerah dan peserta didik dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan atau dapat diobservasi. Indikator Pencapaian Kompetensi digunakan sebagai dasar dalam menyusun alat penilaian.

Kriteria Indikator Pencapaian Kompetensi sebagai berikut.

- Sesuai tingkat perkembangan berfikir siswa
- Berkaitan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
- Memperhatikan aspek manfaat dalam kehidupan sehari-hari (*Life Skills*).
- Harus dapat menunjukkan pencapaian hasil belajar siswa secara utuh (kognitif, afektif dan psikomotor).
- Memperhatikan sumber-sumber belajar yang relevan

- Dapat diukur / dapat dikuantifikasi
  - Memperhatikan ketercapaian standar lulusan secara nasional
  - Berisi kata kerja operasional
  - Tidak boleh mengandung pengertian ganda (ambigu).
- Menuliskan Indikator Pencapaian Kompetensi yang sudah ditentukan ke dalam kolom matriks silabus yang sudah tersedia.

#### **7. Menentukan Alokasi waktu**

Alokasi waktu adalah waktu yang dibutuhkan untuk ketercapaian satu Kompetensi dasar, dengan memperhatikan:

- a. Minggu efektif per semester
- b. Alokasi waktu mata pelajaran
- c. Jumlah kompetensi per semester.

- Jumlah waktu yang diperlukan untuk ketercapaian suatu Standar Kompetensi dan atau Kompetensi dasar dituliskan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

#### **8. Menentukan Sumber /Fasilitas/Alat**

##### ❖ Sumber

Merupakan rujukan, referensi atau literatur yang digunakan dalam menyusun silabus atau pembelajaran.

##### ❖ Fasilitas

Fasilitas adalah sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran yang sifatnya menetap seperti: lapangan, ruang senam, kolam

##### ❖ Alat

Alat adalah segala sesuatu yang digunakan pembelajaran yang sifatnya mudah dipindahkan, misalnya: bola, net, satelkok, matras, boks senam, simpai, tongkat, pita

Sumber /fasilitas/alat ini dicantumkan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

#### **9. Penentuan Penilaian**

Di dalam kegiatan penilaian ini terdapat tiga komponen penting, yang meliputi: (a) teknik penilaian, (b) bentuk instrumen, dan (c) contoh instrumen.

##### **a. Teknik Penilaian**

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis dan menafsirkan proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan. Adapun yang dimaksud dengan teknik penilaian adalah cara-cara yang ditempuh untuk memperoleh informasi mengenai proses dan produk yang dihasilkan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik. Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam rangka penilaian ini, yang secara garis besar dapat dikategorikan sebagai teknik tes dan teknik nontes.

- Teknik tes merupakan cara untuk memperoleh informasi melalui pertanyaan yang memerlukan jawaban betul atau salah, sedangkan teknik nontes adalah suatu cara untuk memperoleh informasi melalui pertanyaan yang tidak memerlukan jawaban betul atau salah.

Untuk melaksanakan teknik penilaian diperlukan adanya berbagai kriteria berikut ini.

- 1) Penulisan jenis penilaian harus disertai dengan aspek-aspek yang akan dinilai sehingga memudahkan dalam pembuatan soal-soalnya.
- 2) Penilaian diarahkan untuk mengukur pencapaian Indikator Pencapaian Kompetensi.
- 3) Penilaian menggunakan acuan kriteria; yaitu berdasarkan apa yang bisa dilakukan siswa setelah siswa mengikuti proses pembelajaran, dan bukan untuk menentukan posisi seseorang terhadap kelompoknya.

- 4) Sistem yang direncanakan adalah sistem penilaian yang berkelanjutan. Berkelanjutan dalam arti semua Indikator Pencapaian Kompetensi ditagih, kemudian hasilnya dianalisis untuk menentukan kompetensi dasar yang telah dimiliki dan yang belum, serta untuk mengetahui kesulitan siswa.
- 5) Hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tindakan perbaikan, berupa program remedi. Apabila siswa belum menguasai suatu kompetensi dasar, ia harus mengikuti proses pembelajaran lagi, sedang bila telah menguasai kompetensi dasar, ia diberi tugas pengayaan.
- 6) Siswa yang telah menguasai semua atau hampir semua kompetensi dasar dapat diberi tugas untuk mempelajari kompetensi dasar berikutnya.
- 7) Dalam sistem penilaian berkelanjutan, guru harus membuat kisi-kisi penilaian dan rancangan penilaian secara menyeluruh untuk satu semester dengan menggunakan teknik penilaian yang tepat.
- 8) Penilaian dilakukan untuk menyeimbangkan berbagai aspek pembelajaran: kognitif, afektif dan psikomotorik dengan menggunakan berbagai model penilaian, formal dan tidak formal secara berkesinambungan.
- 9) Penilaian merupakan suatu proses pengumpulan pelajaran dan penggunaan informasi tentang hasil belajar siswa dengan menerapkan prinsip berkelanjutan, bukti-bukti otentik, akurat dan konsisten sebagai akuntabilitas publik.
- 10) Penilaian merupakan proses identifikasi pencapaian kompetensi dan hasil belajar yang dikemukakan melalui pernyataan yang jelas tentang standar yang harus dan telah dicapai disertai dengan peta kemajuan hasil belajar siswa.
- 11) Penilaian berorientasi pada Standar Kompetensi, Kompetensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi dengan demikian hasil akan memberikan gambaran mengenai perkembangan pencapaian kompetensi.
- 12) Penilaian dilakukan secara berkelanjutan ( direncanakan dan dilakukan terus menerus) guna mendapatkan gambaran yang utuh mengenai perkembangan penguasaan kompetensi oleh siswa, baik sebagai efek langsung (*main effect*) maupun efek pengiring (*nurturant effect*) dari proses pembelajar.
- 13) Sistem penilaian harus disesuaikan dengan pengalaman belajar yang ditempuh dalam proses pembelajaran. Misalnya, jika pembelajaran menggunakan pendekatan tugas observasi lapangan maka evaluasi harus diberikan baik pada proses (keterampilan proses) misalnya teknik wawancara, maupun produk/hasil melakukan observasi lapangan yang berupa informasi yang dibutuhkan.

#### **b. Bentuk Instrumen**

Bentuk instrumen yang dapat dikembangkan dapat meliputi instrumen-instrumen yang erat terkait dengan jenis tes. Oleh karena itu, bentuk instrumen dapat dibedakan menjadi:

- 1) Instrumen Tes, dapat berbentuk: esai/uraian, objektif, isian, menjodohkan, unjuk kerja
- 2) Instrumen Nontes, dapat berupa: lembar observasi, penugasan, kuesioner,

Penentuan dan pencantuman bentuk instrumen ini dapat diperhatikan jenis tes apa yang akan digunakan. Sesudah penentuan instrumen tes telah dipandang tepat, selanjutnya instrumen tes itu dituliskan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

#### **c. Contoh Instrumen**

Instrumen yang sudah tersusun, selanjutnya diberikan contoh yang dapat dituliskan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia. Namun, apabila dipandang hal itu menyulitkan karena kolom yang tersedia tidak mencukupi, selanjutnya bentuk instrumen penilaian diletakkan di dalam lampiran.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, selanjutnya keseluruhan komponen yang semestinya terdapat di dalam suatu silabus mata pelajaran dapat dilihat di bawah ini.

**Silabus**

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Belajar Mengajar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1. Mempraktekkan 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	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi mengumpan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri keberanian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi mengumpan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>Melakukan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes	Tes ketetrampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi dan kombinasi mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki	4x40 menit	Buku teks, buku referensi, bola, lapangan
				Tes	Tes sikap	Observasi		

**C. Pengembangan Silabus Berkelanjutan**

Dalam implementasinya, silabus dijabarkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran, dilaksanakan, dievaluasi dan ditindaklanjuti oleh masing-masing guru.

Silabus harus dikaji dan dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan masukan hasil evaluasi belajar, evaluasi proses (pelaksanaan pembelajaran) dan evaluasi rencana pembelajaran.

**IV. PENUTUP**

Contoh silabus yang terdapat di dalam Lampiran 3 bukan contoh satu-satunya di dalam pengembangan silabus yang disusun berdasarkan Standar Isi. Untuk itu, diharapkan sekolah atau daerah dapat mengembangkan sendiri bentuk silabus yang lain.

## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.

**Kelas/Semester** : VII /1

**Nama Guru** : .....

**NIP/NIK** : .....

**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



**SILABUS PEMBELAJARAN**

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam !</li> <li>Apa yang membedakan antara menggiring dan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam !</li> <li>Lakukan bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi !</li> </ul>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing atas dan bawah bolavoli</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan teknik dasar passing atas dan bawah bolavoli !</li> <li>• Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah ....                             <ol style="list-style-type: none"> <li>diluruskan dan rapat</li> <li>ditekuk dan rapat</li> <li>disilang dan rapat</li> <li>diduluskan dan dibuka</li> </ol> </li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli,net, lapangan bolavoli
	Bola Basket			Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat			
			<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) !</li> <li>• Posisi kedua lengan setelah</li> </ul>		
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) secara</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes observasi	singkat        Lembar observasi	melakukan passing bola basket, adalah .... <ol style="list-style-type: none"> <li>diluruskan ke depan</li> <li>ditekuk di depan badan</li> <li>disilang di depan badan</li> <li>diduluskan ke samping</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		berpasangan atau kelompok  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan</li> </ul>						
1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati	Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand</li> <li>Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang raket, servis, dan pukulan forehand	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bulu tangkis, net, raket, shuttlecock, lapangan bulutangkis.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
lawan **)	Tenis Meja	peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand,</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang bat, pukulan servis, dan pukulan forehand, berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk memegang bat, pukulan servis, dan pukulan forehand</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		
	Tennis		<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket dan pukulan forehand</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang bat untuk servis dan pukulan forehand	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket dan pukulan forehand, berpasangan atau-kelompok</li> <li>Bermain dengan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket dan pukulan forehand</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Soft Ball	<p>peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menangkap dan melempar bola, berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</li> </ul>	<p>pukulan forehand</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir)</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>forehand, adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) !</p> <p>Posisi lutut saat menangkap bola bergulir di tanah, adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>direndahkan</li> <li>diluruskan</li> <li>disilangkan</li> <li>diputar</li> </ol> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, stick, bola softball, glove

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3 Mempraktikkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki</li> <li>Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki)</li> <li>Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lari jarak 50 m !</p> <p>Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>agak condong ke depan</li> <li>ditegakkan</li> <li>agak miring ke samping</li> <li>agak melenting ke belakang</li> </ol> <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera, stop watch
	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menolak tanpa awalan, posisi di udara dan mendarat</li> <li>Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan keberanian</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> <li>Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan teknik dasar lompat jauh gay jongkok !</p> <p>Posisi badan yang benar saat di udara , adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>jongkok</li> <li>melenting</li> <li>membulat</li> <li>lurus</li> </ol>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi awalan, memegang dan menolak peluru</li> <li>• Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain</li> </ul>	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan posisi awalan</li> <li>• Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak</li> <li>• Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar awalan, memegang peluru dan menolak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p> <p>Lakukan teknik dasar tolak peluru awalan menyamping !</p> <p>Posisi badan yang benar saat awalan menolak peluru gaya menyamping , adalah...</p> <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, peluru, lapangan, tali
1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga perorangan beladiri lanjutan serta nilai	Pencak Silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan dasar kuda-kuda, dan teknik dasar langkah</li> <li>• Merangkai teknik dasar kuda kuda dan langkah berpasangan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar kuda-kuda</li> <li>• Melakukan teknik dasar langkah</li> <li>• Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian</p>	<p>Lakukan teknik dasar kuda-kuda ,langkah, dan gerak rangkai !</p> <p>Posisi lutut kaki depan saat</p>	2x2x40	Buku teks, buku referensi, lapangan , pelindung badan, matras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan **)	Karate	untuk menanamkan nilai keberanian dan menghormati lawan	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes observasi	singkat  Lembar observasi	melakukan kuda-kuda adalah ...  Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, matras
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar kuda-kuda, dan teknik dasar langkah</li> <li>Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> <li>Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar kuda-kuda, langkah, dan gerak rangkai !		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghormati lawan</li> </ul>	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi lutut kaki depan saat melakukan kuda-kuda adalah ...			
	Judo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan</li> <li>Merangkai teknik langkah dan jatuhan untuk menanamkan nilai</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan</li> <li>Merangkai teknik dasar langkah dan jatuhan</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar langkah, jatuhan, dan gerak rangkai !		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		lai keberanian dan menghormati lawan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar langkah dan jatuhan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Tumpuan yang benar saat melakukan teknik jatuhan ke depan, adalah ...		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin (<i>Discipline</i>)                      Tekun (<i>diligence</i>)                      Tanggung jawab (<i>responsibility</i>)                      Ketelitian (<i>carefulness</i>)                      Kerja sama (<i>Cooperation</i>)                      Toleransi (<i>Tolerance</i>)                      Percaya diri (<i>Confidence</i>)                      Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

(.....)  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

(.....)  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab</li> <li>Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki</li> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan kekuatan, daya tahan otot lengan dan kaki</p> <p>Bentuk gerakan naik turun bangku merupakan bentuk latihan ....</p> <p>Disiplin dan tanggungjawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan lari jarak menengah atau lari 12 menit dan untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes praktik (Kinerja)</li> <li>Tes tertulis</li> <li>Tes observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes Contoh Kinerja</li> <li>Pilihan ganda/uraian singkat</li> <li>Lembar observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) !</li> <li>Apa tujuan dan maksud dari tes lari 12 menit ?</li> <li>Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin (<i>Discipline</i>)                      Tekun (<i>diligence</i>)                      Tanggung jawab (<i>responsibility</i>)                      Ketelitian (<i>carefulness</i>)</p>								

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )					

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) dan untuk menanamkan nilai keberanian</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan sikap melayang,</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</p> <p>Diskripsikan gerakan belayang 9sikap kapal terbang)</p> <p>Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras
3.2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan sikap lilin, dan berdiri</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan sikap lilin</li> <li>Berdiri dengan dahi</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan) sikap lilin, dan berdiri dengan dahi !</p>	2x2x40 menit	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab		dengan dahi secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan, sikap lilin dan berdiri dengan dahi</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</li> </ul>	Tes observasi	Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Posisi kedua telapak tangan dan dahi saat melakukan kopstand, adalah ..  Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab		
<b>❖ Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

Guru Mapel PJOK.

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi :4.Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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  4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesa	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak langkah kaki biasa,rapat, keseimbangan,secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai tolerasni dan keluesan</li> <li>Melakukan ayunan satu lengan depan ,belakang dan sam-ping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai tolerasni dan keluesan</li> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa</li> <li>Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat</li> <li>Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan</li> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping</li> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan teknik dasar gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan,secara !</li> <li>Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan ,belakang dan sam-ping !</li> <li>Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping, belakang dan sam-ping !</li> </ul>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras, tape, kaset atau CD

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		memindahkan berat badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluesan	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan dan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang, samping serta ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesa</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerakan lutut kaki yang benar setiap melakukan langkah kaki adalah ...		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesa		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin (<i>Discipline</i>)                      Tekun (<i>diligence</i>)                      Tanggung jawab (<i>responsibility</i>)                      Ketelitian (<i>carefulness</i>)                      Kerja sama (<i>Cooperation</i>)                      Toleransi (<i>Tolerance</i>)                      Percaya diri (<i>Confidence</i>)                      Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya \*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang gaya dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya dada !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam renang
5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan lengan renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar gerakan, lengan dan pernafasan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada adalah ... a telungkup b telentang c miring d membulat		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.3.Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan kaki, lengan dan pernafasan secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan		
<b>❖ Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa	Pendidikan luar kelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi tempat untuk mendirikan tenda perkemahan secara kelompok atau regu</li> <li>Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet,iris,memar, dan tusuk secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan</li> <li>Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan dan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan identifikasi lapangan atau tempat mendirikan tenda untuk perkemahan !</li> <li>Lakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk !</li> </ul> <p>Salah satu bentuk identifikasi yang tepat untuk tempat mendirikan tenda adalah ...</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, peralatan P3K dan lingkungan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.2.Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

..... 20 .....  
Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi: 7.Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1.Memahami pola makan sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unsur-unsur makanan sehat</li> <li>Manfaat makanan sehat</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi dan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, tanggungjawab dan kebersihan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan identifikasi makanan apa saja yang mengandung unsur gizi dan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh !	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, ruang boga
7.2.Memahami perlunya keseimbangan gizi				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Unsur zat makanan yang mengandung karbohidrat, adalah ... a. roti b. tomat c. wortel d. bayam		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, tanggungjawab dan kebersihan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                      Tekun ( <i>diligence</i> )                      Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                      Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                      Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                      Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                      Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                      Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

..... 20 .....  
Guru Mapel PJOK.

( ..... )  
NIP/NIK : .....

( ..... )  
NIP/NIK : .....

## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.  
**Kelas/Semester** : VII /2

**Nama Guru** : .....  
**NIP/NIK** : .....  
**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : VII (Tujuh)

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar <i>lanjutan</i> dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola .
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki, adalah ... a. menghadap arah bola b. menyamping		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Voli		serta menahan dengan telapak  <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan)</li> <li>• Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	arah bola c. memutar arah bola d. membelakangi arah bola Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli.net, lapangan bolavoli
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasa (passing, servis ,smash tan- pa awalan) !		
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi telapak tangan yang benar saat melakukan servis bawah, adalah ...		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p>atas dan bawah, servis bawah dan smash tanpa awalan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan))</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian</p>	<p>a. menghadap arah bola</p> <p>b. menyamping arah bola</p> <p>c. memutar arah bola</p> <p>d. membelakangi arah bola</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala, shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot)</p> <p>Posisi lengan yang benar setelah</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola kecil <i>lanjutan</i> dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi	Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan keberanian</li> </ul>	variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) dan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot  <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	singkat  Lembar observasi	melakukan passing, adalah ... a. lurus b. menyilang c. memutar d. meneukuk  Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis.
			<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket untuk servis dan pukulan backhand</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , pukulan servis</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket dan pukulan servis dan backhand !  Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan servis backhand,		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
tempat dan peralatan **)	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing bola dari dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk</li> </ul>	<p>dan pukulan backhand</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang bat servis dan pukulan backhand</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket, pukulan servis dan pukulan backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri,</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>memukul</li> <li>mendorong</li> <li>memutar</li> <li>meneukuk</li> </ol> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan bat pukulan servis dan back hand !</p> <p>Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan servis</p> <p>backhand, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mengayun</li> <li>mendorong</li> <li>memutar</li> <li>meneukuk</li> </ol>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, badminton, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis	memupuk sikap menghargai lawan	keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan  <b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dan pukulan backhand</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , dan pukulan backhand</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket pukulan servis dan back hand !		
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal raket yang benar sebelum memukul bola dengan teknik pukulan backhand, adalah ...		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Soft Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pegangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengang stick dan memukul (swing dan bunch)</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan stick , dan pukulan (swing dan bunch)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan vriasi dan kombinasi teknik dasar pegangan stick pukulan swing dan bunch !</p> <p>Posisi badan yang benar saat melakukan pukulan bunch, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>menghadap arah bola</li> <li>membelakangi arah bola</li> <li>menyamping arah bola</li> <li>memutar arah bola</li> </ol> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku refensi, stick, bola softball, glove

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang bat servis dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start jongkok, lari, finish</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar start jongkok, lari, finish</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar start jongkok, lari, finish</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar start jongkok, lari, finish !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera stop watch
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru,</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat melakukan lari jarak pendek, adalah ... a. condong ke depan b. membungkuk ke depan c. melenting ke belakang d. miring ke samping		
				Tes observasi	Lembar observasi	Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar posisi awalan, Lakukan memegang		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan kerja sama</li> </ul>	<p>meletakan peluru dan menolak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan,</li> </ul>			<p>peluru, meletakan peluru dan menolak !</p> <p>Cara meletakan peluru yang benar adalah ....</p> <p>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi teknik dasar awalan,</p>		bendera
	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang stick dan memukul (swing dan bunch) secara berkelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>		Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat			
				Tes observasi	Lembar observasi			
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja		2x2x40 menit	Buku teks, buku

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu	Pencak Silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lari dengan peraturan yang</li> </ul>	menolak, posisi di udara, dan mendarat <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	menolak, posisi di udara, dan mendarat !	2x2x40 menit	referensi, bak lompat, bendera
			<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> </ul>			Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
			<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tenendang dan pukulan !		Buku teks, buku referensi, lapangan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
permainan olah raga beladiri <i>lanjutan</i> dengan dengan koordinasi baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri	Karate	dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri	(depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) dan pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tendangan dan pukulan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan tendangan, adalah ..		pelindung badan, matras	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai</li> </ul>		Tes observasi	Lembar observasi	Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		
					Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan dan tendangan !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan ,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		keberanian dan percaya diri	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar tendangan dan pukulan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar kuncian</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan dan kuncian</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan tendangan, adalah ...</p> <p>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan dan kuncian !</p> <p>Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik bantingan adalah ....</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>pelindung badan, matras</p> <p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, matras</p>
	Judo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar cara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk</li> </ul>						

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<p>menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar tenendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar tendangan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan teknik dasar pukulan secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>						

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar bantingan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan teknik dasar kuncian secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>						
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                      Tekun ( <i>diligence</i> )                      Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                      Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                      Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                      Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                      Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                      Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

.....,..... 20 .....  
Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)  
 Standar Kompetensi: 9. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1. Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kelentukan pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap melayang berjalan pada garis lurus sambil jinjit berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)</li> <li>Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan), dan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan kelentukan, dan keseimbangan !</p> <p>Posisi badan, kaki dan kepala yang benar saat melakukan sikap melayang adalah ....</p> <p>Disiplin dan tanggung jawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras, tiang, bandana, bola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>					
9.2.Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag) berpasangan atau kelompok</li> <li>Latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)</li> <li>Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag), dan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis          Tes observasi	Tes Contoh Kinerja   Pilihan ganda/uraian singkat       Lembar observasi	Lakukan bentuk latihan kelincahan dan kecepatan !   Bentuk latihan kelincahan yang benar, adalah lari ... <ol style="list-style-type: none"> <li>zig-zag</li> <li>cepat</li> <li>jogging</li> <li>jarak jauh</li> </ol> Disiplin dan tanggung jawab		Buku teks, buku referensi, media, tiang, bangku, endera, bangku senam, ban, bola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			berkelompok  <b>Aspek Afektif</b> • Disiplin dan tanggung jawab					
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)  
 Standar Kompetensi: 10. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1. Mempraktikan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	Uji Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berguling ke depan dengan membulatkan badan, berguling ke depan dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau berkelompok untuk penanaman nilai keberanian</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan guling depan dari posisi jongkok dan berdiri !</p> <p>Posisi badan yang benar saat berguling ke depan, adalah ...</p> <p>Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku refe – rensi, mat- ras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab</li> </ul>					
10.2.Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	Uji Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berguling ke belakang dengan membulatkan badan,ber- guling ke belakang dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis  Tes observasi	Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Lakukan guling belakang dari posisi jongkok dan berdiri !  Posisi awal badan yang benar untu melakukan guling belakang, adalah .....  Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab		Buku teks, buku refe rensi,mat- ras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			berat badan dipindahkan  <b>Aspek Afektif</b> • Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan					
11.2.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun lengan, serta disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis  Tes observasi	Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Lakukan teknik dasar gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan !  Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan		Buku teks, buku referensi, materi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</li> </ul>					
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)  
 Standar Kompetensi: 12. Memparaktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya \*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Renang Gaya Dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi gerakan kaki ,lengan renang ga ya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian dan</li> <li>Melakukan koordinasi gerakan lengan dan pernafasan renang ga ya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernafasan diawali meluncur dari pinggir kolam</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan koordinasi teknik dari pinggir kolam dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur!</li> <li>Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam !</li> <li>Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernafasan diawali meluncur dari pinggir kolam !</li> </ul>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi,pakaian renang, kolam renang

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.2.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lengan dan pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		menanamkan nilai disiplin,keberanian dan kebersihan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan koordinasi teknik dasar gerak kaki, lengan dan pernafasan renang gaya</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat renang gaya dada, adalah ...		
12.3.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan				Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan		
<b>❖ Karakter siswa yang diharapkan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin ( <i>Discipline</i> )</li> <li>Tekun ( <i>diligence</i> )</li> <li>Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )</li> <li>Ketelitian ( <i>carefulness</i> )</li> <li>Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )</li> <li>Toleransi ( <i>Tolerance</i> )</li> <li>Percaya diri ( <i>Confidence</i> )</li> <li>Keberanian ( <i>Bravery</i> )</li> </ul>								

**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)  
 Standar Kompetensi: 13. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1 Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS)	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi penyakit menular seksual secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan pencegahan penyakit menular seksual</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi penyakit menular seksual</li> <li>Cara pencegahan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui identifikasi penyakit menular seksual dan cara pencegahan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja sama dan kebersihan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan identifikasi jenis penyakit, cara penularan, masa tunas ! Lakukan cara pencegahan penyakit menular seksual !	1x2x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi, lingkungan
13.2 Memahami cara menghindari Penyakit Menular Seksual (PMS)				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Cara pencegahan yang sangat efektif agar tidak tertular penyakit seksual, adalah .....		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerja sama dan kebersihan		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                      Tekun ( <i>diligence</i> )                      Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                      Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                      Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )</p>								

Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... 20 .....

**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**



## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.  
**Kelas/Semester** : VIII/1

**Nama Guru** : .....  
**NIP/NIK** : .....  
**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 .Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<b>Sepak Bola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menendang menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar,telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik se cara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya dini,</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, lapangan sepakbola
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Teknik menahan bola menggunakan telapak kaki, digunakan bila arah bola .....		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percayadini,		



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		koordinasi yang baik  • Bermain dengan peraturan yang dimodi fikasi untuk memupuk kerja sam	kepala), • Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan yang di modifikasi  <b>Aspek Kognitif</b> • Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik  <b>Aspek Afektif</b> • Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	yang baik !  Gerak langkah yang diperbolehkan untuk melakukan lay-up shoot adalah ...		lapangan bolabasket
1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai	Bulu tangkis	• Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau	<b>Aspek Psikomotor</b> • Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis , pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	koordinasi yang baik !  Akhir gerakan pukulan backhand, adalah ....	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk</li> </ul>		<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan			
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik !		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan	backhand dengan koordinasi yang baik  <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes tertulis  Tes observasi	Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Akhir gerakan pukulan forehand, adalah ....  Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
	Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis	Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Lakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik  Akhir gerakan pukulan forehand, adalah ....  Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			tempat dan peralatan			tempat dan peralatan		
1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Softball  • Lari jarak pendek 50 M	Melakukan teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok  Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitcher) dan mengangkap (catcher) memegang stick dan pukulan (swing/bunch) dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap memegang stick pukulan swing serta bunch dengan koordinasi yang baik !  Posisi badan yang benar saat menangkap bola, adalah ....	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, stick, bola softball, glove
				<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, ya/go)</li> <li>• Melakukan kombinasi tehnik dasar strat, lari</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat		
				Tes observasi	Lembar observasi			
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik start jongkok, lari dan finish	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama	<p>dan finish</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba, teknik lari dan finish</li> </ul> <p><b>Afektie</b></p> <p>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak jarak pendek, adalah ....		
	Lari jarak menengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar strat, lari dan finish dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar dasar start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera stop watch
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak menengah, adalah ....		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak peluru gaya menyamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru</li> <li>Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Kogniti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk kombinasi teknik dasar posisi awal menolak peluru, dan gerak ikutan</li> </ul> <p><b>Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak menolak dan gerak ikutan</p> <p>Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan tolak peluru gaya menyamping, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, meteran

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lempar lembing awalan menyamping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Arah gerak melempar lembing yang benar, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, lembing
	Lompat Jauh Gaya Melenting	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) dengan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasidan kombinas teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, lompat jauh

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		kelom- pok • Melakukan variasidan kombinasi teknik dasar cara ber pasangan atau kelompok • Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebe ranian dan percaya diri	koordinasi yang baik • Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi  <b>Aspek Kognitif</b> • Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik  <b>Aspek Afektif</b> Percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralata	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...		
	Lempat Cakran Awalan Menyamping	• Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok • Melakukan lomba lempar	<b>Aspek Psikomotor</b> • Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik • Melakukan lomba melempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes observasi   Tes praktik (Kinerja)	Lembar observasi   Tes Contoh Kinerja	Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan   Lakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, cakram

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		cakram dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Arah gerak melempar cakram yang benar, adalah ....		
				Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pencak silat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan gerak berpasangan (pukulan dan tangkisan)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Arah gerak tangkisan dalam dilakukan ke .....		





## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)  
 Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan mekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu</li> <li>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan,mat ras
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah ....		
				Tes observasi	Lembar observasi	Nilai disiplin dan tanggung jawab		



**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)  
 Standar Kompetensi: 3.Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar meroda</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar meroda</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar meroda !</p> <p>Posisi awal badan untuk melakukan meroda, adalah ....</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras

<p>3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>	<p>Senam lantai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan melenting dari posisi pundak menempel matras secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab</li> <li>Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar guling lenting</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar guling lenting</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar guling lenting !</p> <p>Sumber gerakan saat melenting, adalah .....</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b></p>		<p>Disiplin ( <i>Discipline</i> )                  Tekun ( <i>diligence</i> )                  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                  Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                  Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                  Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                  Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>						

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... 20 .....

**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)  
 Standar Kompetensi: 4.Mempraktikan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Senam irama dengan alat (tongkat )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika</li> <li>Melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar memegang tokat (regular grips, revers grips, mixed grips)</li> <li>Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar memegang tokat (regular grips, revers grips, mixed grips)</li> <li>Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan,</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips, dan mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan !</p> <p>Posisi telapak tangan yang benar saat memegang tongkat regular grips, adalah .....</p> <p>Disiplin, toleransi dan estetika</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat,tape

			<p>samping dan dibelakang badan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, toleransi dan estetika</li> </ul>					
4.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika	Senam irama dengan alat (tongkat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan, samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dengan tongkat kedepan, samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, toleransi dan estetika</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan, samping, dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah !</p> <p>Bentuk gerakan lutut yang benar saat mengayun tongkat, adalah .....</p> <p>Disiplin, toleransi dan estetika</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                  Tekun ( <i>diligence</i> )                  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )</p>								

Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )
--

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : VIII (Delapan)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 5.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p> <p>5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p> <p>5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta</p>	Renang gaya bebas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian</li> <li>Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian</li> <li>Melakukan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan pernafasan renang gaaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas !</li> <li>Lakukan gerakanlengan renang gaya bebas !</li> <li>Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas !</li> </ul> <p>Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas yang benar, adalah .....</p> <p>Disiplin dan kebersihan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam-renang

nilai disiplin dan kebersihan		teknik dasar pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelom pok untuk menanamkan nilai disiplin dan keberanian						
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

....., 20 .....

Guru Mapel PJOK.  
( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : VIII (Delapan)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala</li> <li>Melakukan penolakan terhadap penyakit seks (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma norma agama)</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS)</li> <li>Melakukan penolakan terhadap penyakit seks</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui cara melakukan penolakan terhadap budaya sek bebas !</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja sama dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS) !</li> <li>Sebutkan dan tuliskan cara melakukan penolakan terhadap budaya sek bebas !</li> </ul> <p>Kerja sama dan kebersihan</p>	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, ling - kungan

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

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTS .....**

( ..... )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( ..... )  
**NIP/NIK : .....**

## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.

**Kelas/Semester** : VIII/2

**Nama Guru** : .....

**NIP/NIK** : .....

**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : VIII (Delapan)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 2 (Dua )

Standar Kompetensi: 7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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 koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sepak Bola</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki se cara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik!</p> <p>Posisi pergelangan kaki yang benar saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<p>bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>					
	<i>Bola voli</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memu puk kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dank ombinasi teknik dasar passing atas, bawah bola voli dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah bola voli dan smash tanpa awalan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dankombinasi passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik</p> <p>Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan passing atas, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli.net, lapangan bolavoli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<p>dengan koordinasi yang baik</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>					
	<i>Bola Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, shooting dan lay-up shoot) dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala, menggiring, shooting dan lay-up shoot) dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Bentuk gerakan tangan saat melakukan teknik dasar menggiring bola, adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> </ul>	<p>percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bet forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik memegang bat forehand dan back- hand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</p> <p>Posisi kedua kaki yang benar saat akan melakukan pukulan forehand, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			bersedia berbagi tempat dan peralatan					
	Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</p> <p>Posisi kedua kaki yang benar saat akan melakukan pukulan forehand, adalah ....</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket, bola tennis, lapangan



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai ,percaya diri,keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari jarak menengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik</li> <li>Lomba lari lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri,keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Posisi badan saat start berdiri, pada aba-aba ”siap”, adalah....</p> <p>Percaya diri,keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera stop watch
	Lempar lembing awalan menyamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang,</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar memegang</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		posisi awal , melempar dan gerak iku tan lempar lembing dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</li> </ul>	lembing, posisi awal melempar, dan gerak ikutan dengan koordinasi yang baik <ul style="list-style-type: none"> <li>Lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar, dan gerak ikutan dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Arah gerak pinggang yang benar saat melakukan gerak melempar lembing, adalah ...		lembing
	Lompat jauh gaya melenting	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting dengan	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<p>gaya me- melenting (awalan, tolakan, sikap udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri</li> </ul>	<p>(awalan, tolakan, sikap udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>koordinasi yang baik !</p> <p>Posisi badan yang benar saat di udara, adalah ....</p>		
7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pencak silat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)		<p>koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan</li> </ul>	<p>yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerak berpasangan kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Arah gerakan tangkisan luar yang benar, adalah ....</p> <p>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</p>		
	Karate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi kombinasi teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan gerak</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkis</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik !</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		berpasangan pukulan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p>          <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>       <p>Lembar observasi</p>	<p>Arah gerakan tangkisan atas yang benar, adalah ...</p>       <p>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</p>		
	Judo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik secara perorangan atau berpasangan</li> <li>Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik</li> <li>Gerak berpasangan berpasangan pukulan dan tangkisan</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>          <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>       <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik !</p>       <p>Posisi badan yang benar saat melakukan teknik jatuhan ke belakang, adalah ...</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua )

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kecepatan dan kelincahan otot lengan, dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok (mengoper bola.memantulkan bola keding dengan menghitung jumlah overan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan</li> <li>Melakukan latihan kecepatan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kecepatan dan kelincahan lengan, bahu dan dada (mengoper bola.memantulkan bola keding dengan menghitung jumlah overan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan)</li> <li>Melakukan latihan kecepatan dan kelincahan otot paha dan kaki (melompat bangku senam, arah lurus dan zigzak)</li> <li>Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan lengan, bahu dan dada, kaki dan paha</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<p>Lakukan bentuk tes kecepatan dan kelincahan otot lengan,dada dan bahu !</p> <p>Lakukan bentuk tes kecepatan dan kelincahan otot paha dan kaki !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras



**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : VIII (Delapan)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 2 (Dua)

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian teknik dasar meroda dan guling depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian tehnik dasar gerak meroda dan guling depan</li> <li>Melakukan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan guling lenting</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan gerak rangkai meroda dan guling depan !  Lakukan rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras
9.2 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian teknik dasarsi guling depan</li> </ul>	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan rangkaian tehnik dasar gerak meroda dan guling</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Akhir gerakan meroda yang benar, adalah ....		

nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		dan guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab	depan dan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan guling lenting  <b>Aspek Afektif</b> • Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( ..... )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....  
Guru Mapel PJOK.

( ..... )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua )  
 Standar Kompetensi: 10.Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan	Senam irama dengan alat (tongkat )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluasan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi tehnik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang)</li> <li>Melakukan variasi tehnik dasar gerak memutar tongkat (depan,samping dan belakang)</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan, samping dan belakang) !  Lakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan, samping dan belakang) !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat,tape
10.2 Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan variasi tehnik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) dan gerak memutar tongkat (depan,samping dan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerakan badan yang benar saat mengayun tongkat, adalah....		

		untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan	belakang) <b>Aspek Afektif</b> • Disiplin, toleransi dan keluwesan	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, toleransi dan keluwesan		
❖ Karakter siswa yang diharapkan :		Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )						

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua )  
 Standar Kompetensi: 11.Mempraktikan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renag gaya bebas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki ,lengan dan pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi tehnik dasar gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya bebas</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar pernafasan renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk koordinasi tehnik dasar gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya bebas</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan koordinasi gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya bebas !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam renang
11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar pernafasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi tehnik dasar gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk koordinasi tehnik dasar gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya bebas</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan leher saat melakukan nafas renang gaya bebas, adalah .....		

kebersihan		menanamkan nilai keberanian dan kebersihan	<b>Aspek Afektif</b> • Disiplin, keberanian dan kebersihan	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.  
( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua )  
 Standar Kompetensi: 12.Mempraktikan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya \*\*\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	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	Penjelajahan disekitar sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama,toleransi,tolong menolong,etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajaan di sekitar sekolah</li> <li>Penjelajahan disekitar sekolah</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah ! Lakukan tugas penjelajahan di sekitar sekolah secara ber kelompok !	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, obat dan peralatan P3K

<p>12..2 Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, estetika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penjelajahan di sekitar sekolah secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui cara pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah dan pelaksanaan penjelajahan disekitar sekolah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Sebutkan 3 macam langkah cara pembuatan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah !</p> <p>Kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                  Tekun ( <i>diligence</i> )                  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                  Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                  Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                  Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                  Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( ..... )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( ..... )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua )  
 Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi macam, penyebab dan gejala penyakit</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macam penyakit</li> <li>Penyebab penyakit</li> <li>Gejala penyakit</li> <li>Melakukan cara pencegahan terhadap penyakit</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan identifikasi dengan menuliskan jenis,penyebab dan gejala penyakit menular yang bersumber dari lingkungan !	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi,lingkungan
13.2Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat								

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			menolong dan kebersihan lingkungan			tolong menolong dan kebersihan lingkungan		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.  
**Kelas/Semester** : IX /1

**Nama Guru** : .....  
**NIP/NIK** : .....  
**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : IX  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1.Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<b>Sepak Bola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar,telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik</li> <li>Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi menggiring, menendang,menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,luar,telapak kaki dan punggung kaki	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola





Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		untuk memupuk kerja sama	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing, mengiring, shooting dan lay-up shoot</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerak langkah yang diperbolehkan untuk melakukan lay-up shoot adalah ...		
				Tes observasi	Lembar observasi	Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman		
1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan	Bulu tangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis
				Tes tertulis	Tes tertulis/lisan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskripsikan variasi dan kombinasi</li> </ul>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
peralatan**)	Tenis Meja	menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan	<p>dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis , pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang ba-ik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>teknikdasar memegang raketforehand !</p> <p>Lakukan bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi dan mencerminkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.</p> <p>Lakukan variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang ba-ik</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Softball	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar ( pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik variasi dan kombinasi dasar melempar, menangkap,</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Tes tertulis/lisan</p>	<p>Sebutkan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand !.</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar ( pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik</p> <p>Diskripsikan teknik dasar variasi dan kombinasi melempar pada permainan softball</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, stick, bola softball, glove

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tennis	<p>peraturan yang yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan</li> </ul>	<p>memegang stick dan pukulan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Tes tertulis/lisan</p>	<p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik</p> <p>Diskripsikan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar forehand dan backhand dalam permainan tenis !.</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis





Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		berpasangan atau kelompok	yang dimodifikasi					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk teknik dasar lempar cakram</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Sebutkan teknik dasar lempar cakram !.</p> <p>Toleransi, dan percaya diri !.</p>		
	Lompat tinggi gaya straddle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan mendarat secara berpasangan atau kelompok</li> <li>melakukan lomba lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang dimodifikas untuk menanamkan nilai keberanian</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan mendarat</li> <li>Melakukan lomba lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang dimodifikas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk teknik dasar lompat jauh gaya melenting</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukanteknik dasar awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan mendarat lompat tinggi gaya straddle !</p> <p>Sebutkan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle !.</p> <p>Toleransi, dan percaya diri !.</p>	2x2x40 men	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, lapangan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak peluru awalan membelakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, menolak dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru gaya membelakang dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri</li> </ul>	<p>dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, menolak dan gerak ikutan secara berpasangan</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru gaya membelakang dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar lempar cakaram</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan tehnik Dasar memegang, posisi awal, memutar, melempar dan gerak ikutan lempar cakram awalan memutar !</p> <p>Sebutkan tehnik dasar tolak peluru !.</p> <p>Toleransi, dan percaya diri !.</p>	2x2x40 men	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, lapangan dan peluru

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga	Lempar lembing langkah silang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, gerak awalan, langkah silang, melempar dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lempar lembing langkah silang dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, gerak awalan, langkah silang, melempar dan gerak ikutan secara berpasangan</li> <li>Melakukan lomba lempar lembing langkah silang dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk teknik dasar lempar cakram</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan tehnik Dasar memegang, posisi awal, gerak awalan, langkah silang, melempar dan gerak ikutan lempar lembing langkah silang !</p> <p>Sebutkan teknik dasar lempar lembing !.</p> <p>Toleransi, dan percaya diri !.</p>	2x2x40 men	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, lapangan dan lembing
	Pencak silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah,</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkis) dan</p>	2x2x40 men	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
bela diri lanjutan dengan benar dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)	Karate	<ul style="list-style-type: none"> <li>kuda, langkah, pukulan dan tangkis) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan gerak berpasangan (sambungan)</li> </ul>	<p>pukulan dan tangkis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak berpasangan (sambungan)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar, gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkis</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	Tes tertulis	Tes tertulis/lisan	sambung	2x2x40 men	badan, matras
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (gerak memukul, tangkis dan menendang) secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, tangkis dan menendang)</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Sebutkan bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar, gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkis		



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah, jatuhan, dan kunci  <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	gerak langkah, jatuhan, dan kunci  Kerjasama dengan teman dalam kelompok, keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( ..... )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....  
Guru Mapel PJOK.

( ..... )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : IX  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikan jenis latihan beban dengan alat sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan	Keb jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan ( persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) Secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah)</li> <li>Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan ( persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kak</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah serta latihan untuk kelentukan ( persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan bentuk –bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah !</li> </ul> <p>Semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Keb. jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah)</li> <li>Melakukan bentuk latihan untuk kelentukan ( persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki</li> <li>Melakukan bentuk latihan untuk kecepatan (untuk otot badan bagian atas dan bawah)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan daya tahan,kekuatan dan kecepatan</p> <p>Sebutkan bentuk – bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah !</p> <p>Semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
❖ Karakter siswa yang diharapkan :		Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )						

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : IX

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 3.Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan dengan gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan keselamatan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan dengan gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan dengan gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan dengan gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan</p> <p>Sebutkan bentuk – bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki)</p> <p>Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan</li> </ul>					
3.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan keselamatan</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis  Tes observasi	Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting  Sebutkan bentuk – bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki)  Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			keselamatan					
❖ Karakter siswa yang diharapkan : <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin ( <i>Discipline</i> )</li> <li>Tekun ( <i>diligence</i> )</li> <li>Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )</li> <li>Ketelitian ( <i>carefulness</i> )</li> <li>Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )</li> <li>Toleransi ( <i>Tolerance</i> )</li> <li>Percaya diri ( <i>Confidence</i> )</li> <li>Keberanian ( <i>Bravery</i> )</li> </ul>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : IX

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Senam irama tanpa alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelom pok untuk menanamkan nilai estetika</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik</p> <p>• Jelaskan bentuk – bentuk gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki !.</p> <p>Disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat,tape

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.2 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika	Senam irama dengan alat (tongkat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai estetika</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan, samping dan belakang badan, diikuti dengan gerak melangkah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik</p> <p>Sebutkan bentuk – bentuk tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan, samping dan belakang badan, diikuti dengan gerak melangkah</p> <p>Disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika</p>		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b>		<p>Disiplin ( <i>Discipline</i> )                  Tekun ( <i>diligence</i> )                  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                  Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                  Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                  Percaya diri ( <i>Confidence</i> )</p>						

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : IX

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 11.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang gaya punggung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung secara berpasangan atau ke-ompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan kebersihan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukani gerakan kaki renang gaya bebas dan observ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas !.</li> </ul> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam-renang

<p>5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung secara berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya be-bas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan gerakan lengan renang gaya bebas dan observ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas !.</li> </ul> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		
<p>5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung secara berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya be-bas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar pernafasan renang gaya bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas dan observ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan tehnik dasar pernafasan renang gaya bebas !</li> </ul> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )          Tekun ( <i>diligence</i> )          Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )          Ketelitian ( <i>carefulness</i> )          Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )          Toleransi ( <i>Tolerance</i> )          Percaya diri ( <i>Confidence</i> )          Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>								

**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

(.....)  
**NIP/NIK : .....**

..... 20 .....  
**Guru Mapel PJOK.**

(.....)  
**NIP/NIK : .....**



			keselamatan, kebersihan, dan etika			kebersihan, dan etika			
6.2	Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika	Pendidikan luar kelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan ketrampilan dasar mempertahankan hidup                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Kompas dan peta</li> <li>Mencari makanan dan minuman</li> <li>Mendapatkan air dengan proses kondensasi</li> <li>Penyulinagn dengan matahari(soa l still)</li> <li>Air dari tanaman</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui cara memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan Ketrampilan dasar mempertahankan hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan cara memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas !.</li> </ul> <p>Kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                      Tekun ( <i>diligence</i> )                      Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                      Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                      Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                      Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                      Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                      Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>									

**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... 20 .....

**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**



7.2 Melakukan cara menghindari bahaya kebakaran	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pencegahan bahaya kebakaran (pencegahan terhadap penyebab, perlengkapan pemadam kebakaran)</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifikasi cara pencegahan bahaya kebakaran</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui cara menghindari bahaya kebakaran</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, kedisiplinan dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukanidentifikasi cara pencegahan bahaya kebakaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan cara menghindari bahaya kebakaran !</li> </ul> <p>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, kedisiplinan dan kebersihan</p>		
<p>❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> )                  Tekun ( <i>diligence</i> )                  Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )                  Ketelitian ( <i>carefulness</i> )                  Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )                  Toleransi ( <i>Tolerance</i> )                  Percaya diri ( <i>Confidence</i> )                  Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( ..... )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( ..... )  
NIP/NIK : .....

## **PERANGKAT PEMBELAJARAN SILABUS PEMBELAJARAN**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs.  
**Kelas/Semester** : IX /2

**Nama Guru** : .....  
**NIP/NIK** : .....  
**Sekolah** : .....

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....

Kelas : IX

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 2 (Dua)

Standar Kompetensi: 8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1.Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<b>Sepak Bola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan Variasi dan kombinasi teknik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan dan punggung kaki dengan tepat dan lancar secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan dan punggung kaki dengan tepat dan lancar</li> <li>Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk Variasi dan kombinasi tehnik</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi menggiring, menendang,menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,luar,telapak kaki dan punggung kaki dengan tepat dan lancar Lembar soal terlampir	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan 2 bentuk Variasi dan kombinasi tehnik</li> </ul>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p>dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan dan punggung kaki dengan tepat dan lancar</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	<p>dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam serta menahan bola dengan telapak kaki !.</p> <p>Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>		
	<b>Bola voli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan bola voli dengan tepat secara berpasangan atau ke-lompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dank ombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan bola voli</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi tehnik</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan variasi dank ombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan</p> <p>Sebutksn 2 bentuk variasi dan kombinasi tehnik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan pada</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli.net, lapangan bolavoli





Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<p>dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	<p>melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand !</p> <p>Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>		
	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan tepat secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk –bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</p> <p>Sebutkan salah satu bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dengan Tepat !.</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tennis	<p>lawan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (memegang raket, servis dan pukulan) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain tenis dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri</li> </ul>	<p>dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (memegang raket, servis dan pukulan)</li> <li>Bermain tenis dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar (memegang raket, servis dan pukulan)</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (memegang raket, servis dan pukulan) !</p> <p>Sebutkan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk servis ?.</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis





Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<p>mendarat lompat jauh gaya melenting, secara perorangan, berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan loba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memnanamkan nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>mendarat lompat jauh gaya melenting</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat lompat jauh gaya melenting</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan mendarat</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Mengetahui teknik dasar saat mendarat pada lompat jauh gaya melenting !</p> <p>Nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukanteknik dasar awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>stop watch</p> <p>Buku teks, buku refernsi,</p>







Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.4 Memperaktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	Pencak silat	<p>dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan secara perorangan, berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan latihan tanding dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)</li> <li>Melakukan latihan tanding dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar variasi dan kombinasi (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Toleransi, dan percaya diri !.</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)</p> <p>Jelaskan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar kuda-kuda pada pencak silat !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, lembing

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>		Lembar observasi	Nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		
	Karate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan secara perorangan, berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan latihan tanding dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)</li> <li>• Melakukan latihan tanding dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar variasi dan kombinasi (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik teknik dasar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkisan)	2x2x40 menit	
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Jelaskan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar kuda-kuda pada bela diri karate !		
				Tes				



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			menghormati lawan dan percaya diri					
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....





## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : IX  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling lenting dan guling belakang secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan keselamatan</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling lenting dan guling belakang</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk –bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki)</p> <p>Diskripsikan gerak rangkai keseimbangan, guling depan dan guling lenting !.</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras, box senam



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<b>Aspek Afektif</b> • Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri	Tes observasi	Lembar observasi	Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....

.....,..... 20 .....

Guru Mapel PJOK.

( \_\_\_\_\_ )  
NIP/NIK : .....





**Mengetahui,  
Kepala SMP/MTS .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**

.....,..... **20 .....**  
**Guru Mapel PJOK.**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK : .....**





## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : .....  
 Kelas : IX  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)  
 Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1 Mempraktikan identifikasi bahaya bencana alam	Budaya hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi jenis bencana secara kelompok</li> <li>Melakukan identifikasi penyebab bencana secara kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi jenis bencana dan penyebab bencana</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk – bentuk identifikasi jenis bencana dan penyebab bencana</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai kepedulian , kerjasama dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan identifikasi jenis, penyebab kebakaran (merokok, zat yang mudah terbakar, nyala api terbuka)</p> <p>Sebutkan 3 penyebab terjadinya banjir !</p> <p>Nilai kepedulian , kerjasama dan kebersihan</p>	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, peralatan pertolongan darurat





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Sekolah / Instansi</b>	: SMP N 3 DEPOK
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / Ganjil
<b>Materi Pokok</b>	: Bola Basket
<b>Pertemuan ke</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit
<b>JumlahSiswa</b>	:32 ( Tiga puluh dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	:1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Aspek Psikomotor** :Melakukan teknik dasar menggiring bola (dribbling ball) dalam permainan bola basket dan bermain dengan peraturan yang di modifikasi.
- 2. Aspek Kognitif** :Mengetahui rangkaian gerakan teknik dasar menggiring bola (dribbling ball) dalam permainan bola basket.

**3. Aspek Afektif** : Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

## **B. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat mengetahui rangkaian gerak menggiring bola (dribbling ball) dalam teknik dasar dalam permainan bola basket.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menggiring bola (dribbling ball) dalam permainan bola basket.
- Siswa dapat melakukan kombinasi menggiring bola (dribbling ball) di tempat, berjalan dan berlari.
- Siswa dapat bermain permainan bola basket yang telah di modifikasi.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## **C. Materi ajar**

Bola Basket (Menggiring bola/ dribbling ball)

#### D. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando

#### E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

##### Pertemuan 1

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Siswa di bariskan menjadi 2 shaf, guru memimpin untuk berdoa, di lanjutkan mempresensi siswa, kemudian guru melakukan apersepsi kepada siswa di mulai menanyakan keadaan siswa, kesiapan siswa menerima materi pelajaran, dan juga memberikan gambaran sederhana mengenai materi yang akan diajarkan.

- Pemanasan :

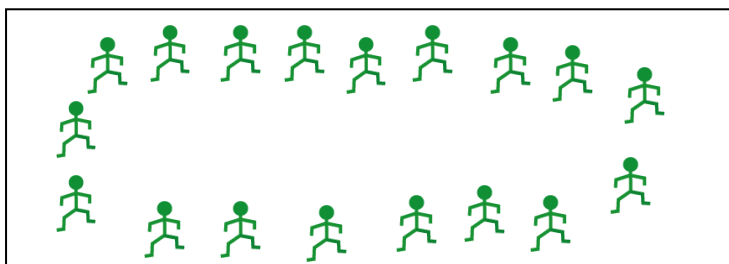
- Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis sesuai dengan kelompoknya masing-masing.

✓ Game 1 :

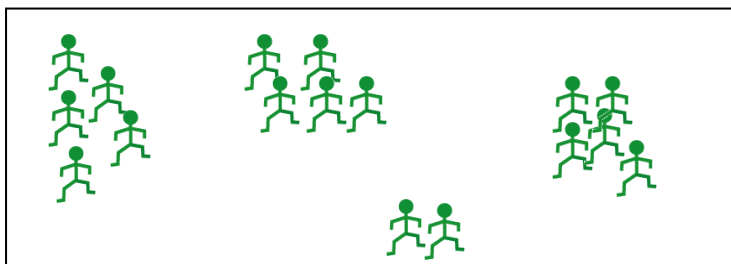
- Mula-mula siswa siswa berjalan mengelilingi lapangan basket dengan berjalan seperti biasa kemudian setelah guru meniup peluit dua kali siswa melakukan lari-lari kecil atau jogging mengelilingi lapangan, kemudian saat guru meniup peluit tiga kali dan menyebutkan angka, misalnya guru menyebutkan angka 5, maka siswa harus membentuk kelompok sebanyak 5 orang, dan jika ada siswa yang tidak mendapat kelompok akan di beri hukuman.

- Gambar:

Peluit kedua → Siswa berjalan biasa mengelilingi lapangan basket, setelah bunyi peluit kedua siswa berlari-lari kecil(jogging)



Peluit ketiga → Siswa berkelompok sesuai dengan angka yang di sebutkan oleh guru, misalnya angka 5, maka siswa harus membentuk kelompok berjumlah 5 orang tidak boleh kurang atau lebih.



## 2. Kegiatan Inti (50 Menit)

### ▪ Eksplorasi

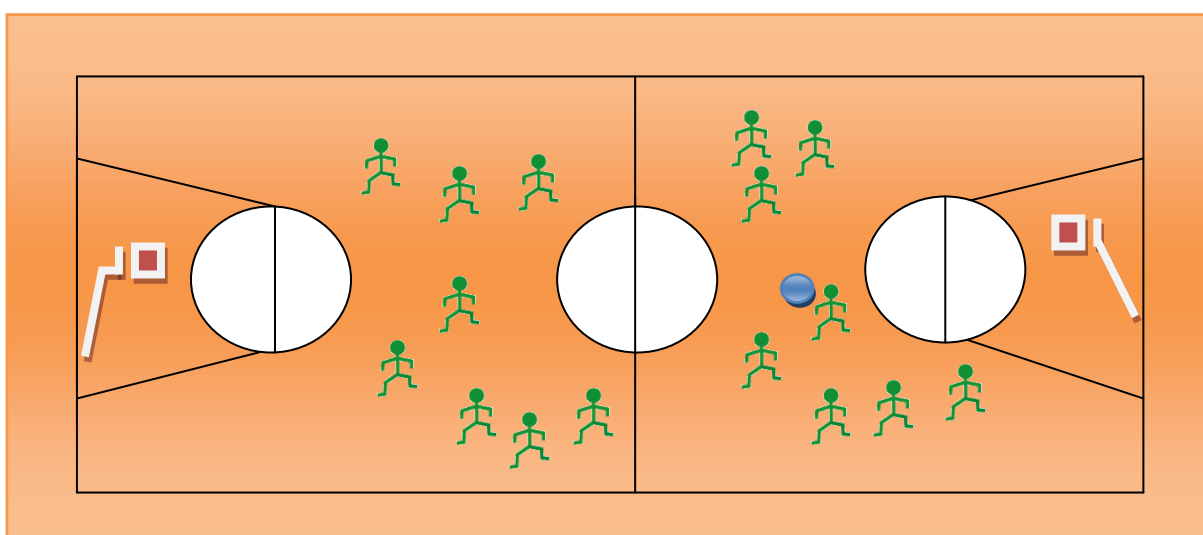
1. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 2

• Peraturan :

- Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B
- Satu tim terdiri dari 6-8 siswa
- Menggunakan satu lapangan penuh
- Permainan di mulai dengan lemparan ke dalam menggunakan passing (bebas menggunakan passing(chest pass, bounce pass atau overhead pass))
- Mencetak point dengan cara memasukkan bola ke dalam ring, namun bola harus maksimal 5 kali sentuhan terlebih dahulu kemudian boleh memasukkan bola kedalam ring.

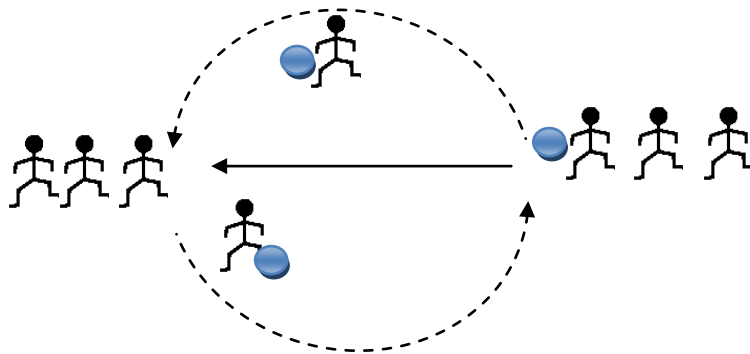
• Gambar :



▪ **Elaborasi**

1. Pada tahap ini guru memberikan tambahan materi tentang teknik dasar menggiring bola (dribbling ball) dalam permainan bola basket
2. Siswa melakukan teknik menggiring bola (dribbling ball)
3. Siswa di bagi menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok saling berhadapan, siswa yang paling depan menggiring bola sampai ke teman yang ada di hadapannya yang berjarak 7 meter, setiap siswa melakukan 3kali menggiring bola dengan di tempat terlebih dahulu lalu di lanjutkan berjalan kemudian menggiring bola dengan berlari sebanyak 3 kali.

Gambar :



4. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 3

• Peraturan :

- Peraturan nya sama dengan game 2, perbedaannya jika akan mencetak point bebas melakukan passing(passing tidak di tentukan harus berapa kali)
- Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B
- Satu tim terdiri dari 6-8 siswa
- Permainan di mulai dengan lemparan ke dalam menggunakan passing (bebas menggunakan passing(chest pass, bounce pass atau overhead pass))

▪ **Konfirmasi**

Dalam tahap ini guru :

1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa.
2. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan oleh peserta didik.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna.
4. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

### 3. Kegiatan Penutup (15 Menit )

- Pendinginan
  - 1) Pendinginan (cooling down) siswa melakukan permainan “ular tangga” sambil menyanyikan lagu “balonku” namun huruf vokalnya di ganti huruf “i”. Siswa yang tertangkap memimpin pendinginan.
- Gambar:



- 2) Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- 4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran

#### F. Sumber Belajar

1. Bola Basket
  2. Peluit
- Buku referensi, **Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII. Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII**
  - Lembar Kerja Proses Belajar, **Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

## G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar menggiring bola (dribling ball) dalam permainan bola basket</p>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Contoh Lakukan teknik dasar menggiring bola(dribling ball) dalam permainan bola basket
<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui teknik dasar menggiring bola (dribling ball) dalam permainan bola basket</p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bagaimana gerakan tangan saat menggiring bola (dribling ball) dalam permainan bola basket ?
<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, keberanian, menghargai lawan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

## 1. Teknik penilaian:

### a. Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan Gerakan tangan pantul ke atas dan bawah dengan berporos pada siku. Pada saat bola bergerak telapak tangan mengikuti gerakan bola ke atas seolah-olah bola melekat melekat pada telapak tangan dan selanjutnya didorong ke bawah.

- Mendribble bola di tempat :
  1. Berdiri dengan salah satu kaki di belakang dan kaki yang lainnya di depan lutut dan ditekuk, dan badan sedikit condong ke depan.
  2. Pantulkan bola ke bawah dan ke atas dengan satu tangan secara berulang-ulang
  3. Konsentrasi selalu pada bola
- Menggiring sambil berjalan dan berlari :
  1. Menggiring sambil berjalan pantulan bola agak tinggi dan pantulan bola saat kebawah berada jatuh diantara kedua kaki disamping kaki depan.
  2. Menggiring bola basket sambil berlari. Pantulan bola agak rendah dan gerakan tangan lebih cepat. Tujuannya menerobos ke daerah pertahanan lawan. Menggiring dapat dilakukan dengan pergantian tangan kanan dan kiri.

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

### - Kriteria penilaian :

- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

### b. Pengamatan sikap (afeksi):

Melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang melakukan teknik dasar menggiring bola atau dribbling ball dalam permainan bola basket dan pembelajaran yang di modifikasi

untuk menanamkan percaya diri, keberanian mengungkapkan pendapat dan menghargai orang lain.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

**c. Kuis/embedded test (kognisi):**

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar menggiring bola (dribling ball) dalam permainan bola basket

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai ku**

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA DALAM MENGGIRING BOLA (DRIBLING BALL) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Teknik Dasar menggiring bola (dribiling ball) 1. Gerakan tangan saat melakukan dribling 2. Sikap atau posisi badan dan pandangan mata saat melakukan dribling				

3. Pantulan bola saat melakukan dribling				
4. Kombinasi menggiring bola (dribling ball) dengan berjalan				
5. Kombinasi menggiring bola (dribling ball) dengan berlari				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM MENGGIRING BOLA (DRIBLING BALL) PERMAINAN  
BOLA BASKET**

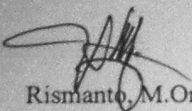

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
2. Mentaati peraturan	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan	
4. Bertanggungjawab	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**

***PEMAHAMAN KONSEP GERAK MENGGIRING BOLA (DRIBLING BALL)*  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana gerakan tangan saat melakukan dribling di tempat?</li> <li>2. Bagaimana pantulan bola saat melakukan dribling dengan berjalan ?</li> <li>3. Bagaimana pantulan bola saat melakukan dribling dengan berlari ?</li> </ol>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

<p>Mengetahui, Guru Pembimbing</p>  <p>Rismanto, M.Or NIP : 19721220 1999 031 003</p>	<p>Yogyakarta, 13 agustus 2015 Mahasiswa</p>  <p>Desi Ardiyani NIM. 12601241088</p>
---	---

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Sekolah / Instansi</b>	: SMP N 3 DEPOK
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / Ganjil
<b>Materi Pokok</b>	: Bola Basket
<b>Pertemuan ke</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 menit
<b>JumlahSiswa</b>	:32( Tiga puluh dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	:1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.1Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Aspek Psikomotor** :Melakukan teknik dasar passing setinggi dada(chest pass)dalam permainan bola basket dan bermain dengan peraturan yang di modifikasi.
- 2. Aspek Kognitif** :Mengetahui rangkaian gerakan teknik dasar passing setinggi dada(chest pass) dalam permainan bola basket.

**3. Aspek Afektif** : Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

## **B. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat mengetahui rangkaian gerak dalam teknik dasar passing setinggi dada(chest pass) dalam permainan bola basket.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar passing setinggi dada(chest pass) dalam permainan bola basket.
- Siswa dapat bermain permainan bola basket yang telah di modifikasi.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## **C. Materi ajar**

Bola Basket

## **D. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- Komando

## E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Siswa di bariskan menjadi 2 shaf, guru memimpin untuk berdoa, di lanjutkan mempresensi siswa, kemudian guru melakukan apersepsi kepada siswa di mulai menanyakan keadaan siswa, kesiapan siswa menerima materi pelajaran, dan juga memberikan gambaran sederhana mengenai materi yang akan diajarkan.

- Pemanasan :

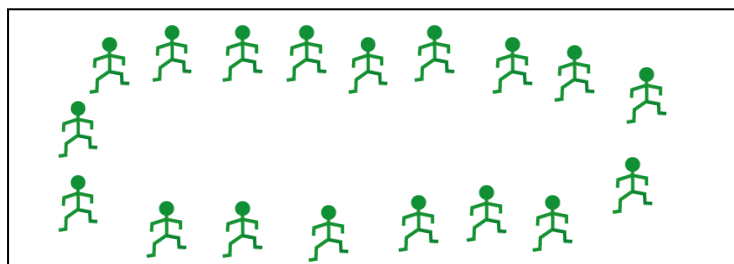
- Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis sesuai dengan kelompoknya masing-masing.

- ✓ Game 1 :

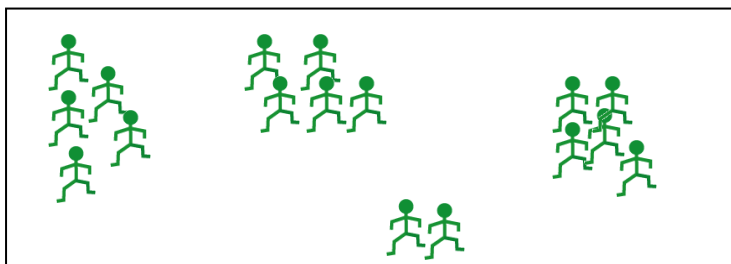
- Mula-mula siswa siswa berjalan mengelilingi lapangan basket dengan berjalan seperti biasa kemudian setelah guru meniup peluit dua kali siswa melakukan lari-lari kecil atau jogging mengelilingi lapangan, kemudian saat guru meniup peluit tiga kali dan menyebutkan angka, misalnya guru menyebutkan angka 5, maka siswa harus membentuk kelompok sebanyak 5 orang, dan jika ada siswa yang tidak mendapat kelompok akan di beri hukuman.

- Gambar:

Peluit kedua → Siswa berjalan biasa mengelilingi lapangan basket, setelah bunyi peluit kedua siswa berlari-lari kecil(jogging)



Peluit ketiga → Siswa berkelompok sesuai dengan angka yang di sebutkan oleh guru, misalnya angka 5, maka siswa harus membentuk kelompok berjumlah 5 orang tidak boleh kurang atau lebih.



## 2. Kegiatan Inti

### ▪ *Eksplorasi*

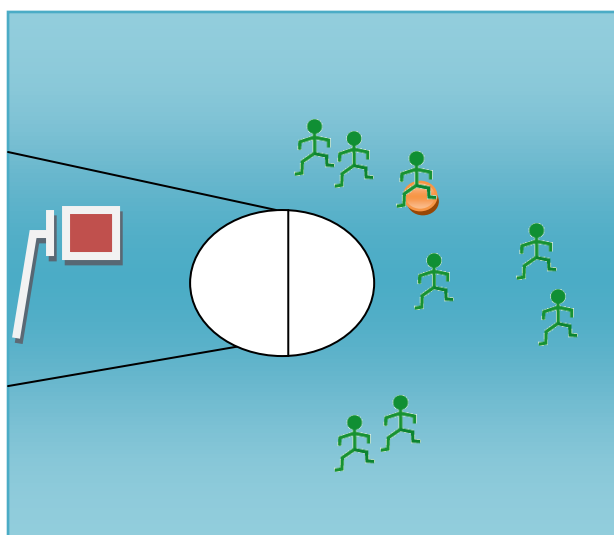
1. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 2

• Peraturan :

- Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B
- Satu tim terdiri dari 4 orang siswa
- Menggunakan setengah lapangan dan satu ring saja
- Permainan di mulai dengan lemparan ke dalam menggunakan passing (bebas menggunakan passing(chest pass, bounce pass atau overhead pass))
- Siswa bebas menggunakan passing(chest pass, bounce pass atau overhead pass)
- Mencetak point dengan cara memasukkan bola ke dalam ring, namun bola harus maksimal 4 kali sentuhan terlebih dahulu kemudian boleh mencetak point

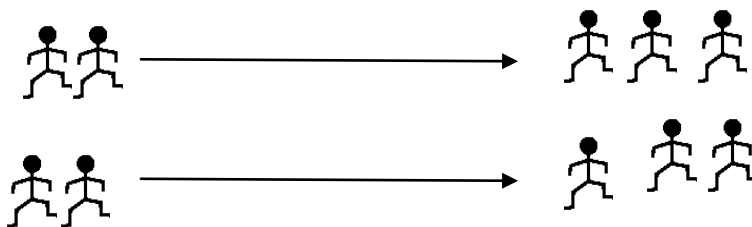
• Gambar :



▪ **Elaborasi**

1. Pada tahap ini guru memberikan tambahan materi tentang teknik dasar passing setinggi dada (chest pass) dalam permainan bola basket.
2. Siswa melakukan teknik chest pass secara bergantian
3. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok saling berhadapan dan melakukan chest pass sesungguhnya secara bergantian dengan jarak 5 meter. Siswa yang sudah melakukan berlari kebelakang barisan dan seterusnya.

- Gambar :



▪ **Konfirmasi**

Dalam tahap ini guru :

1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa.
2. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan oleh peserta didik.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna.
4. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

### 3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan

- 1) Pendinginan (cooling down) siswa melakukan permainan “ular tangga” sambil menyanyikan lagu “balonku” namun huruf vokalnya di ganti huruf “i”. Siswa yang tertangkap memimpin pendinginan.

• Gambar:



- 2) Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- 4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran

#### F. Sumber Belajar

1. Bola Basket
  2. Peluit
  3. cones
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII. Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*
  - Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

#### G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor Melakukan teknik dasar	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar passing

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
passing setinggi dada atau chest pass dalam permainan bola basket  <b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui teknik dasar passing setinggi dada atau chest pass dalam permainan bola basket  <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, keberanian, menghargai lawan</li> </ul>	Tes tertulis          Tes observasi	Pilihan ganda/uraian singkat          Lembar observasi	setinggi dada atau chest pass dalam permainan bola basket          Bagaimana posisi awal dan saat pelaksanaan teknik passing setinggi dada atau chest pass dalam permainan bola basket          Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

## 1. Teknik penilaian:

### a. Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan Teknik Dasar Chest Pass

#### 1. Cara memegang bola

Kedua tangan di depan dada dengan ujung jari kedua tangan yaitu ibu jari menghadap ke arah bawah dan semua jari selain jempol menyebar ke berbagai arah sisi bola.

#### 2. Awalan melakukan chest pass

Siku dekat dengan tubuh atau di tekuk, lutut agak di tekuk berat badan di antara kedua kaki, badan condong kedepan posisi santai atau tidak tegang agar seimbang

3. Lemparan bola.

Arah lemparan di perkirakan tepat setinggi dada dengan sentakan pergelangan tangan.

4. Sikap akhir gerakan

Sambil melempar kaki kanan ke depan agar tenaga mengumpan kuat dan badan agak condong ke depan, saat melempar posisi jari-jari tangan terbuka keluar.

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

- **Kriteria penilaian :**

4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

**b. Pengamatan sikap (afeksi):**

Melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang melakukan teknik dasar passing setinggi dada atau chest pass dalam permainan bola basket dan pembelajaran yang di modifikasi untuk menanamkan percaya diri, keberanian mengungkapkan pendapat dan menghargai orang lain.

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

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

**c. Kuis/embedded test (kognisi):**

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar passing atau chest pass dalam permainan bola basket.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa** = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

**2. RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA DALAM PASSING SETINGGI DADA ATAU CHEST PASS  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Teknik Dasar Chest Pass 1. Cara memegang bola 2. Awalan melakukan chest pass 3. Lemparan bola 4. Sikap akhir gerakan				
JUMLAH				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

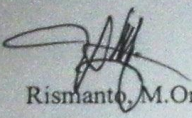

**PERILAKU DALAM PASSING SETINGGI DADA ATAU CHEST PASS DALAM  
PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	

2. Mentaati peraturan	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan	
4. Bertanggung jawab	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAMPASSING SETINGGI DADA ATAU CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap awalan saat melakukan chest pass ? 2. Bagaimana posisi atau sikap tubuh saat menerima bola ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui, Guru Pembimbing	Yogyakarta, 13 agustus 2015 Mahasiswa
 Rismanto, M.Or NIP : 19721220 1999 031 003	 Desi Ardiyani NIM. 12601241088

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Sekolah / Instansi</b>	: SMP N 3 DEPOK
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / Ganjil
<b>Materi Pokok</b>	: Sepak Bola
<b>Pertemuan ke</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 Menit
<b>JumlahSiswa</b>	:32 (Tiga puluh dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	:7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Aspek Psikomotor** :Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagianluar) danbermain permainansepakbola dengan peraturan yang telahdimodifikasi.
- 2. Aspek Kognitif** : Mengetahui variasi dan kombinasi teknik dasar(menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagianluar).
- 3. Aspek Afektif** : Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

## B. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- Siswa dapat bermain permainan sepakbola yang telah di modifikasi.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## C. Materi ajar

Sepak Bola (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)

## D. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando

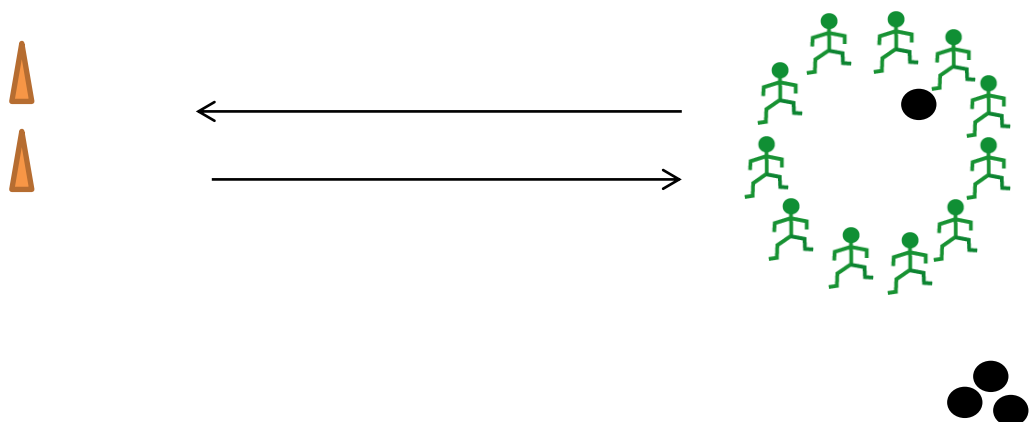
## E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

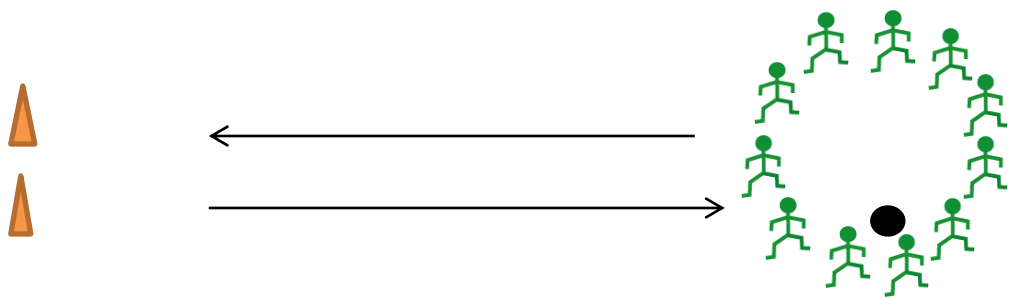
### Pertemuan 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Siswa di bariskan menjadi 2 shaf, guru memimpin untuk berdoa, di lanjutkan mempresensi siswa, kemudian guru melakukan apersepsi kepada siswa di mulai menanyakan keadaan siswa, kesiapan siswa menerima materi pelajaran, dan juga memberikan gambaran sederhana mengenai materi yang akan diajarkan.
- Pemanasan :
  - ✓ Game 1 :
    - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing tim terdiri dari 16 orang
    - Setiap tim atau kelompok saling bergandengan tangan dan membentuk lingkaran
    - Kedua tim berlomba memasukkan bola ke dalam kun yang menjadi gawangnya
    - Mula-mula setiap kelompok yang bergandengan tangan dan membentuk lingkaran harus berjalan membawa bola, sambil berjalan setiap kelompok harus mempassing bola ke teman satu tim sampai ke kun, kemudian salah satu orang menendang bola memasukkan ke dalam kun namun masih bergandengan tangan dan masih melingkar
    - Jadi siswa harus berjalan membentuk lingkaran dan bergandengan tangan sambil mempassing bola sampai ke gawang yang terbuat dari kun
    - Sesudah melakukan kemudian kembali lagi ketempat semula masih dengan bergandengan tangan dan membentuk lingkaran, kemudian mengambil bola lagi dengan cara yang sama, sampai bola yang di sediakan habis
    - Tim yang paling banyak memasukkan bola adalah tim yang menang.

- Gambar :





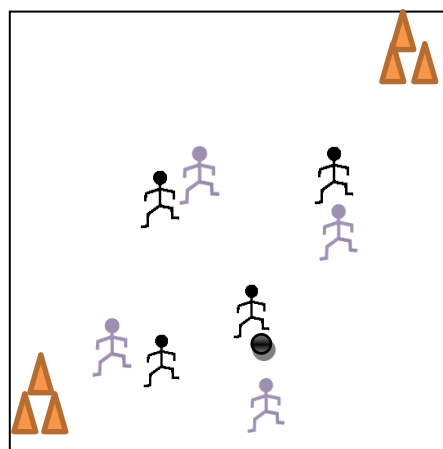
## 2. Kegiatan Inti (50 Menit)

### ▪ *Eksplorasi*

1. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 2 :

- Peraturan :
  - 4 vs 4
  - Setiap kelompok terdiri dari 4 orang
  - Menggunakan lapangan dan gawang yang telah di modifikasi
  - Memulai permainan dengan menggunakan passing kaki bagian dalam atau kaki bagian luar
  - Mencetak point dengan cara menjatuhkan kun yang telah disusun segitiga, misalnya saat menendang bola dapat menjatuhkan satu kun saja maka skor atau point yang di dapat hanya satu.
  - Gambar :

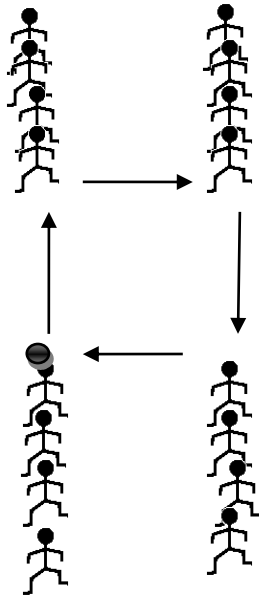


### ▪ *Elaborasi*

1. Pada tahap ini guru memberikan tambahan materi, sehingga siswa memahami tentang menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar,
2. Guru menginstruksikan siswa melakukan kombinasi menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar,

3. Siswa di bagi menjadi 8 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang,

- Gambar :



4. Siswa menendang dan menghentikan menggunakan kaki bagian dalam terlebih dahulu kemudian kaki bagian luar, masing-masing melakukan sebanyak 2 kali menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan 2 kali kaki bagian luar serta menendang bebas 1 kali, arah putaran searah jarum jam, siswa yang habis melakukan pindah ke arah si penerima bola atau ke arah siswa yang di oper.

5. Siswa bermain seperti game 2 namun peraturannya sedikit berbeda, yaitu satu tim terdiri dari 8 orang, menggunakan gawang dan ada satu orang penjaga gawang masing-masing tim.

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam tahap ini guru :

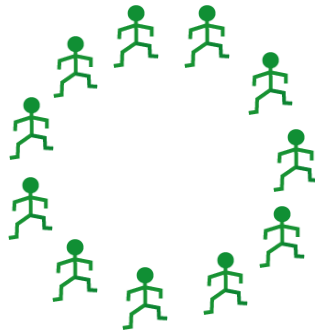
1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa.
2. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan oleh peserta didik.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna.
4. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

### **3. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Pendinginan

- 1) Pendinginan (cooling down) dengan membentuk lingkaran namun dengan duduk dan memegang pundak temannya sambil memijat pundak temannya, kemudian selagi memijat bermain “domicado” siswa yang kalah langsung keluar dari lingkaran kemudian ketengah-tengah lingkaran.

- Gambar :



- 2) Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- 4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

#### A. Sumber Belajar

1. Bola Sepak Plastik
  2. Peluit
  3. Simpai
  4. Connes
  5. Media gambar
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII. Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*
  - Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.*

#### F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar !
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan</li> </ul>	Kuis	Pertanyaan	Bagaimana perkenaan kaki saat menendang dan menghentikan bola dengan

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
teknik dasar teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar  <b>Aspek Afektif</b> • Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Pengamatan	Lisan  Pengamatan	kaki bagian dalam dan luar?  Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

## 1. Teknik Penilaian

### a. Tes unjuk kerja (psikomotor)

Melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dan menahan bola dengan telapak kaki dengan model pembelajaran yang di modifikasi. Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :

1. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :
  - Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk, kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, posisi badan dibelakang bola sedikit tegak, tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan, saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
- **Kriteria penilaian :**
  - 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
  - 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
  - 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

2. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian luar :

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang, kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu, posisi badan sedikit condong kedepan, tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan, saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.

- **Kriteria Penilaian :**

4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

3. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam :

- Sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola, selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar, kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan, kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola, bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

- **Kriteria Penilaian :**

4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

4. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar :

- Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dan pandangan mata ke arah datangnya bola, kemudian kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan, bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan

- **Kriteria Penilaian :**
  - 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
  - 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
  - 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
  - 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati
- Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

**b. Pengamatan sikap (afeksi)**

Melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan model pembelajaran yang di modifikasi untuk menanamkan percaya diri, keberanian mengungkapkan pendapat dan menghargai orang lain.

Keterangan:

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

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

**c. Kuis (kognisi)**

Menjawab secara lisan atau memperagakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian dalam serta menahan bola dengan telapak kaki dengan model pembelajaran yang di modifikasi.

- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :
  - 4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa** = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PASSING DALAM SEPAKBOLA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Kombinasi Teknik Dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar				
1. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam				
2. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian luar				
3. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam				
4. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar				
5. Kombinasi menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

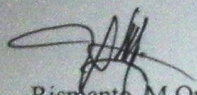

### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM TEKNIK DASAR PASSING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

### RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

<p>1. Bagaimana gerakan kaki saat menendang dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam?</p> <p>2. Bagaimana gerakan kaki saat menghentikan bola dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam?</p>				
<p>JUMLAH</p>				
<p>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</p>				

<p>Mengetahui, Guru Pembimbing</p>	<p>Yogyakarta, 13 agustus 2015 Mahasiswa</p>
<p> Rismanto, M.Or NIP : 19721220 1999 031 003</p>	<p> Desi Ardiyani NIM. 12601241088</p>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Sekolah / Instansi</b>	: SMP N 3 DEPOK
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / Ganjil
<b>Materi Pokok</b>	: Sepak Bola
<b>Pertemuan ke</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 Menit
<b>JumlahSiswa</b>	:32 (Tiga puluh dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	:7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

<b>1. Aspek Psikomotor</b>	:Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagianluar) danbermain permainansepakbola dengan peraturan yang telahdimodifikasi.
----------------------------	--

**2. Aspek Kognitif** : Mengetahui variasi dan kombinasi teknik dasar(menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagianluar).

**3. Aspek Afektif** : Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

## **B. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- Siswa dapat melakukan teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- Siswa dapat bermain permainan sepakbola yang telah di modifikasi.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## **C. Materi ajar**

Sepak Bola (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)

#### **D. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- Komando

#### **E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### **Pertemuan 1**

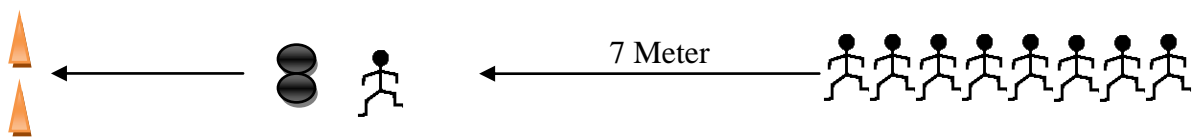
##### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Siswa di bariskan menjadi 2 shaf, guru memimpin untuk berdoa, di lanjutkan mempresensi siswa, kemudian guru melakukan apersepsi kepada siswa di mulai menanyakan keadaan siswa, kesiapan siswa menerima materi pelajaran, dan juga memberikan gambaran sederhana mengenai materi yang akan diajarkan.
- Pemanasan :
  - ✓ Game 1 :
    - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok atau tim terdiri dari maksimal 8 orang (menyesuaikan jumlah siswa)
    - Setiap kelompok berbaris berbanjar ke belakang, kemudian tangannya memegang bahu teman yang ada di depannya
    - Setiap orang dalam masing-masing kelompok atau tim harus menendang bola ke arah gawang (menggunakan kun), namun siswa harus berjalan bersamaan dengan jalan yang berirama, irama langkah kaki adalah “kanan kanan kiri kiri”, langkah kaki kanan dua kali kaki kiri dua kali
    - Siswa berjalan berirama menuju bola dengan jarak 7 meter, lalu siswa yang berada paling depan menendang bola ke arah gawang di lanjutkan siswa yang ada di belakangnya dan seterusnya sampai semua menendang.
    - Setiap tim hanya memperoleh jatah 2 bola plastik, jadi siswa yang habis melakukan (menendang ke arah gawang) langsung mengambil bola dan di kembalikan ketempat semula agar teman yang ada di belakang dapat menendang bola dan begitu seterusnya sampai semua mendapat giliran

menendang bola kearah gawang, kemudian setelah melakukan siswa kembali ketempat start sebelum berjalandengan berlari.

- Tim yang menang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola dan tim yang paling cepat kembali ke tempat semula yang sudah di beribatas kun.

- Gambar :



## 2. Kegiatan Inti (50 Menit)

### ▪ Eksplorasi

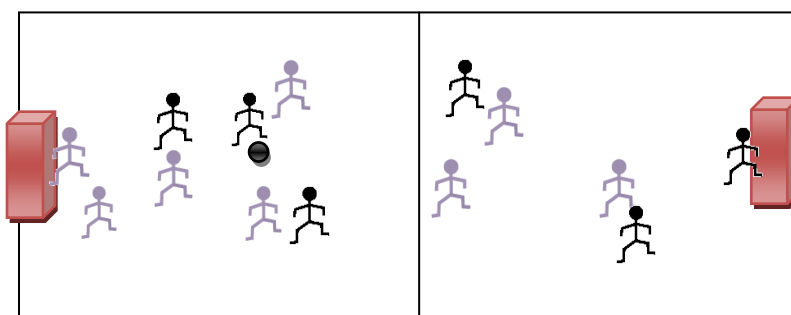
1. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 2 :

- Peraturan :

- Siswa di bagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri (di undi terlebih dahulu siapa yang bermain pertama, yang putra bermain dengan putra begitupun yang putri)
- Menggunakan lapangan yang telah di modifikasi
- 1 tim terdiri dari 8 orang (menyesuaikan jumlah siswa)
- Memulai permainan menggunakan passing
- Mencetak point dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan, namun terdapat point nya masing-masing (di bagian kanan dan kiri gawang dalam point 2 dan di tengah point 1)
- Tim yang menang adalah tim yang paling banyak mencetak point.

- Gambar :

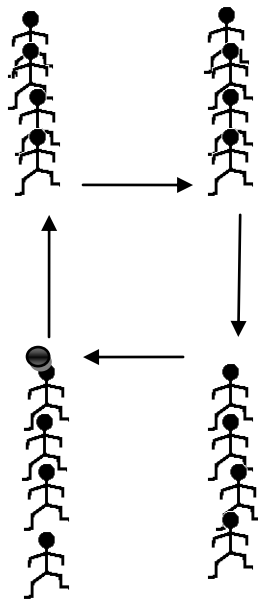




▪ **Elaborasi**

1. Pada tahap ini guru memberikan tambahan materi, sehingga siswa memahami tentang menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar,
2. Guru menginstruksikan siswa melakukan kombinasi menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar,
3. Siswa dibagi menjadi 8 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang,

- Gambar :



4. Siswa menendang dan menghentikan menggunakan kaki bagian dalam terlebih dahulu kemudian kaki bagian luar, masing-masing melakukan sebanyak 2 kali menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan 2 kali kaki bagian luar serta menendang bebas 1 kali, arah putaran searah jarum jam, siswa yang habis melakukan pindah ke arah si penerima bola atau ke arah siswa yang di oper.

▪ **Konfirmasi**

Dalam tahap ini guru :

1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa.
2. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan oleh peserta didik.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna.
4. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

### 3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan
  - 1) Pendinginan (cooling down) dengan membentuk lingkaran dan bermain tebak angka, siswa yang salah menjawab angka memimpin pendinginan. Misalnya siswa pertama menyebutkan angka 'lima' kemudian siswa berikutnya menyebutkan 'dikurangi tiga' lalu siswa selanjutnya harus menjawab, jika jawaban salah siswa harus memimpin pendinginan.

Gambar:



- 2) Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- 4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

#### A. Sumber Belajar

1. Bola Sepak Plastik
  2. Peluit
  3. Simpai
  4. Connes
  5. Media gambar
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII. Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*
  - Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.*

#### F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Kuis</p> <p>Pengamatan</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pertanyaan Lisan</p> <p>Pengamatan</p>	<p>Lakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar !</p> <p>Bagaimana perkenaan kaki saat menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan luar?</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>

## 1. Teknik Penilaian

### a. Tes unjuk kerja (psikomotor)

Melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dan menahan bola dengan telapak kaki dengan model pembelajaran yang di modifikasi. Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :

- Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :
  - Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk, kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, posisi badan dibelakang bola sedikit tegak, tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan, saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.

- **Kriteria penilaian :**

- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

2. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian luar :

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang, kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu, posisi badan sedikit condong kedepan, tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan, saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.

- **Kriteria Penilaian :**

- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

3. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam :

- Sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola, selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar, kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan, kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola, bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

- **Kriteria Penilaian :**

- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

4. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar :

- Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dan pandangan mata ke arah datangnya bola, kemudian kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan, bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan
- **Kriteria Penilaian :**
- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
  - 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
  - 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
  - 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati
- Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

#### **b. Pengamatan sikap (afeksi)**

Melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan model pembelajaran yang di modifikasi untuk menanamkan percaya diri, keberanian mengungkapkan pendapat dan menghargai orang lain.

keterangan:

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

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

#### **c. Kuis (kognisi)**

Menjawab secara lisan atau memperagakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian dalam serta menahan bola dengan telapak kaki dengan model pembelajaran yang di modifikasi.

- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa** = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR DALAM SEPAKBOLA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p>Melakukan Kombinasi Teknik Dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>2. Sikap awal dan perkenaan kaki saat menendang bola menggunakan kaki bagian luar</li> <li>3. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>4. Perkenaan kaki saat menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar</li> <li>5. Kombinasi menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> </ol>				
JUMLAH				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

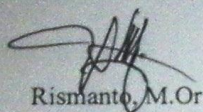
### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM SEPAKBOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR DALAM SEPAKBOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan kaki saat menendang dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam? 2. Bagaimana gerakan kaki saat menghentikan bola dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

  
Rismanto, M.Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Yogyakarta, 13 agustus 2015

Mahasiswa



Desi Ardiyani

NIM. 12601241088

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Sekolah / Instansi</b>	: SMP N 3 DEPOK
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / Ganjil
<b>Materi Pokok</b>	: Atletik
<b>Pertemuan ke</b>	: 3
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 40 Menit
<b>JumlahSiswa</b>	:32 (Tiga puluh dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi ,percaya diri, keberanian, menghargai law an,bersedia berbagi tempat dan peralatan (**)

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Aspek Psikomotor** :Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menolak peluru serta melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang di modifikasi.
- 2. Aspek Kognitif** :Mengetahui bentuk-bentuk kombinasi teknik dasar menolak peluru.
- 3. Aspek Afektif** : Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

## B. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menolak peluru.
- Siswa dapat bermain dengan permainan yang telah di modifikasi.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun(*diligence*)

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

## C. Materi ajar

Atletik (Tolak peluru)

## D. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando

## E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

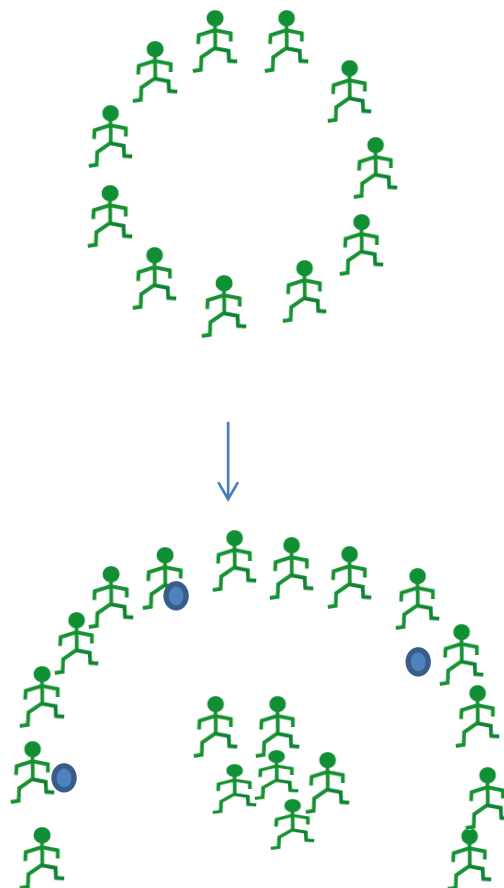
- Siswa di bariskan, guru memimpin untuk berdoa, di lanjutkan mempresensi siswa, kemudian guru melakukan apersepsi kepada siswa di mulai menanyakan keadaan

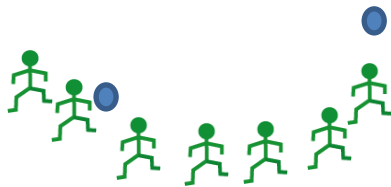
siswa, kesiapan siswa menerima materi pelajaran, dan juga memberikan gambaran sederhana mengenai materi yang akan diajarkan.

- Pemanasan :

- ✓ Game 1 :

- Seluruh siswa membentuk lingkaran dengan bergandengan tangan, kemudian jika guru memberi aba-aba “kanan” seluruh siswa dengan bergandengan tangan harus berputar dan berlari kearah berlawanan yaitu “kiri” dan sebaliknya, namun jika guru memberi aba-aba “ombak ke kanan” berarti seluruh siswa saling bergandengan tangan membentuk ombak dengan mengayunkan tangan ke atas bawah dan berputar kearah kiri dan sebaliknya.
- Jika ada siswa yang salah, siswa harus keluar dari lingkaran, jika sudah terdapat 5-6 siswa yang salah kemudian siswa-siswa yang salah tersebut masuk ke dalam lingkaran dan menjadi “kucing”
- Siswa yang membentuk lingkaran saling melempar bola basket dengan satu tangan dan siswa yang menjadi “kucing” harus merebut bola, seperti permainan “kucing-kucingan”.
- Gambar :





## 2. Kegiatan Inti (50 Menit)

### ▪ *Eksplorasi*

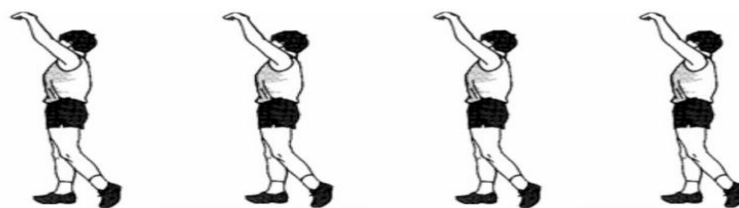
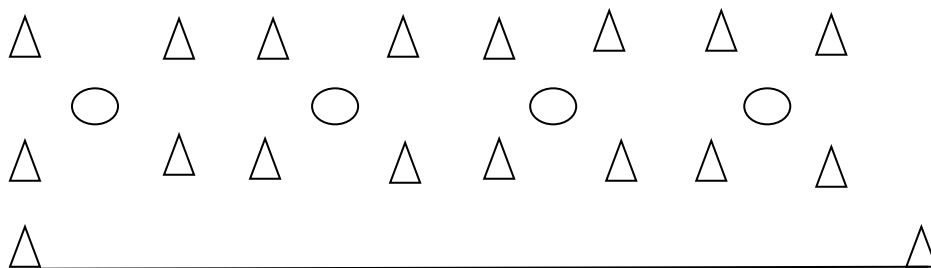
1. Siswa bermain dengan permainan yang di modifikasi

✓ Game 2 :

#### • Peraturan :

- Siswa di bagi menjadi 4 kelompok, berbaris berbanjar sesuai kelompoknya
- Menolak peluru dengan peluru yang telah di modifikasi dengan target sasaran, simpai yang berada di tengah dan di batasi dengan kun, jika peluru yang telah di modifikasi jatuh di dalam simpai maka siswa mendapat skor 5, jika di luar simpai namun masih di dalam batas kun mendapat nilai satu, dan jika di luar kun mendapat skor 0
- Setiap anak melakukan 3 kali kesempatan
- Skor dihitung untuk individu (setiap siswa yang melakukan tiga kali)

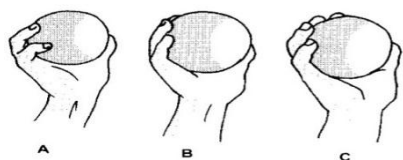
Gambar :



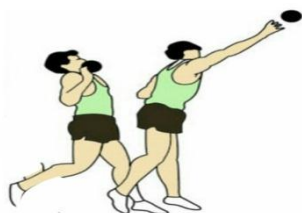
▪ **Elaborasi**

1. Pada tahap ini guru memberikan tambahan materi, sehingga siswa memahami tentang cara menolak peluru.
2. Guru menginstruksikan bergantian memegang peluru menggunakan peluru yang sudah di modifikasi

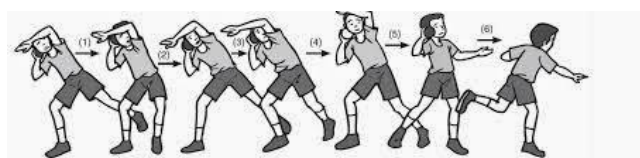
- Gambar :
- Teknik memegang peluru/membawa peluru, peluru diletakkan pada ujung telapak tangan, jari-jari tangan terbuka menutupi peluru, ibu jari menahan peluru agar tidak tergelincir ke dalam dan kelingking menahan peluru agar tidak tergelincir keluar



- Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.
3. Guru menginstruksikan siswa melakukan menolak peluru kearah atas
    - gambar :



4. Guru menjelaskan tentang gerakan tolak peluru gaya menyamping
  - Gambar :



- Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang), kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dibengkokkan ke depan, sedikit serong ke samping kanan, berat badan berada pada kaki kanan, dan badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dibengkokkan, berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan diarahkan ke arah sasaran (tolakan).
5. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing anak mencoba kombinasi teknik menolak peluru seperti game 2 namun tidak ada simpai, nilai skor nya dan tidak memakai gaya.

▪ **Konfirmasi**

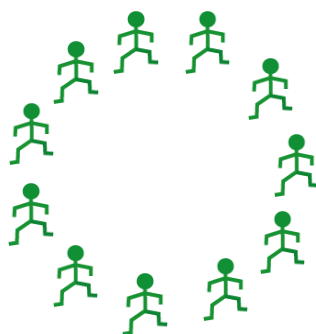
Dalam tahap ini guru :

1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa.
2. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan oleh peserta didik.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna.
4. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

**3. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Pendinginan
  - 1) Pendinginan (cooling down) dengan membentuk lingkaran namun dengan duduk dan memegang pundak temannya sambil memijat pundak temannya,

- Gambar :



- 2) Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.
- 3) Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- 4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

#### A. Sumber Belajar

1. Peluru yang sudah di modifikasi
  2. Peluit
  3. Simpai
  4. lembing
  5. Media gambar
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII. Muhajir dan Ali Satia Graha, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*
  - Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.*

#### F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Kompetensi	Pencapaian	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> • Melakukan teknik dasar menolak peluru		Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Tes Contoh • Lakukan teknik dasar menolak peluru !
<b>Aspek Kognitif</b> • Mengetahui bentuk latihan menolak peluru		Kuis	Pertanyaan Lisan	Bagaimana cara menolak peluru
<b>Aspek Afektif</b> • Kerjasama, toleransi,		Pengamatan	Pengamatan	Kedisiplinan, keberanian dan

Indikator Kompetensi	Pencapaian	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan				tanggung jawab

## 1. Teknik Penilaian

### a. Tes unjuk kerja (psikomotor)

Melakukan teknik dasar menolak peluru. Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :

#### 1. Cara menolak peluru :

- Teknik memegang peluru/membawa peluru, peluru diletakkan pada ujung telapak tangan, jari-jari tangan terbuka menutupi peluru, ibu jari menahan peluru agar tidak tergelincir ke dalam dan kelingking menahan peluru agar tidak tergelincir keluar
- Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.
- Arah tolakan peluru ke atas depan 45derajat.

#### - Kriteria penilaian :

- 4 = Apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = Apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

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

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

**b. Pengamatan sikap (afeksi)**

Melaksanakan kegiatan pembelajaran tentang melakukan teknik dasar menolak peluru dengan model pembelajaran yang di modifikasi untuk menanamkan percaya diri, keberanian mengungkapkan pendapat dan menghargai orang lain.

Keterangan:

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

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

**c. Kuis (kognisi)**

Menjawab pertanyaan melalui kuis yang dibagikan, pertanyaan-pertanyaan mengenai melakukan teknik dasar menolak peluru dengan model pembelajaran yang di modifikasi.

- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik tentang dengan rentang nilai antara 1 sampai 4, dengan rincian sebagai berikut :
  - 4 = Sangat baik
  - 3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

**Nilai akhir yang diperoleh siswa** = Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### **RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR TOLAK PELURU**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Kombinasi Teknik menolak peluru ke arah atas  1. Cara menolak peluru				
JUMLAH				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

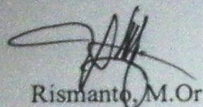
### **RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM TEKNIK DASAR TOLAK PELURU**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaatiperaturan	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam pembelajaran	
JUMLAH	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR TOLAK PELURU**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara memegang/membawa peluru? 2. Bagaimana agar peluru dapat didorong/ditolak ke arah atas?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,  
Guru Pembimbing



Rismanto, M.Or  
NIP : 19721220 1999 031 003

Yogyakarta, 13 agustus 2015  
Mahasiswa



Desi Ardiyani  
NIM. 12601241088

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah/Instansi	: SMP N 3 DEPOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/Ganjil
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit (2JP)
Materi Pokok	: Olahraga Beregu Bola Kecil, Striking Fielding - Softball
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)
Jumlah Siswa	: 32

### A. Indikator

1. Mengetahui dan memahami cara bermain dan peraturan permainan softball.
2. Mengetahui bentuk teknik dasar dalam permainan softball (melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch) dengan koordinasi yang baik.

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menganalisis taktik dalam permainan softball dengan baik.
2. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar pada permainan softball (melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch) setelah pembelajaran dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik.
3. Siswa dapat bermain permainan softball yang telah dimodifikasi setelah pembelajaran.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (discipline)

Tanggung jawab (responsibility)

Toleransi (tolerance)

Kerjasama (teamwork)


### C. Materi Pembelajaran

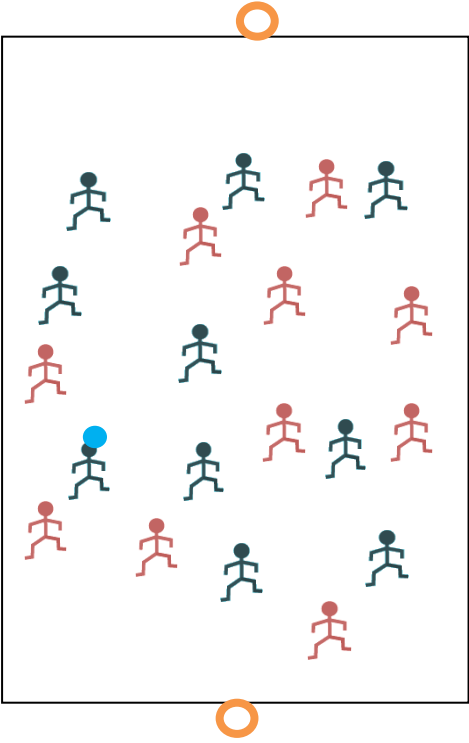
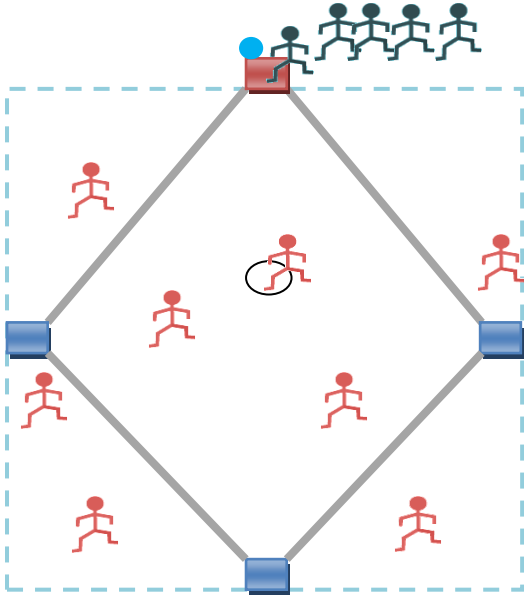
Olahraga Beregu Bola Kecil, Permainan Striking Fielding – Softball

#### D. Metode Pembelajaran

Teaching Games for Understanding (TGfU)

#### E. Langkah-Langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian	Alokasi Waktu
1		<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf kemudian dipimpin berdoa dilanjutkan presensi, selanjutnya melakukan apersepsi.</p> <p><i>(Apa yang kalian ketahui tentang permainan softball?)</i></p> <p><i>Di Indonesia Softball mirip dengan permainan Bola Kasti. Softball lahir di Amerika Serikat dan diciptakan oleh Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago.</i></p> <p><i>Permainan Softball disebut juga Indoor-Baseball, termasuk olahraga beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Sekilas permainan ini mirip permainan bola kasti.</i></p> <p><i>Softball dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 inning, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu</i></p>	20 menit

		<p><i>penyerang sebanyak 3 orang.</i></p> <p>b. Pemanasan.</p> <p>Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B.</li> <li>• Permainan dilakukan dengan melempar bola pada rekan satu kelompok.</li> <li>• Dan jika bola berhasil masuk ke ring basket maka mendapat poin 1.</li> <li>• Siswa yang membawa bola tidak boleh berlari.</li> <li>• Siswa tidak boleh merebut bola ketika bola dipegang oleh tim lawan.</li> <li>• Siswa hanya boleh merebut bola ketika bola dilemparkan.</li> </ul>	
2		<p><b>Inti</b></p> <p>a. Eksplorasi</p> <p>Permainan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi 2 regu, satu regu sebagai pemukul dan satu regu lagi sebagai penjaga.</li> <li>• Permainan dimainkan dalam 2 inning. Pergantian pada setiap inning terjadi apabila 3 pemain regu pemukul out.</li> <li>• Siswa melakukan permainan softball sederhana.</li> </ul>	50 menit

• Regu pemukul:

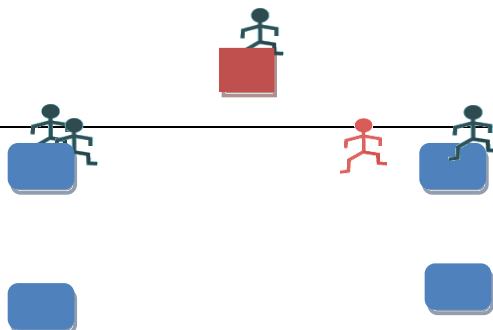
- Kelompok pemain pemukul harus memukul sesuai urutan.
- Mendapatkan 2 kali kesempatan memukul bola. Bola dilemparkan oleh lawan.
- Bola dipukul memantul.
- Bola berhasil dipukul atau tidak pemukul diharuskan berlari ke base 1.
- Setiap base hanya diisi maksimal 3 orang.
- Setiap pemain yang berhasil kembali ke home mendapatkan 1 poin. (Harus menginjak base).
- Apabila pemain terkena tik atau dibakar di base yang akan dituju maka dia out

• Regu penjaga:

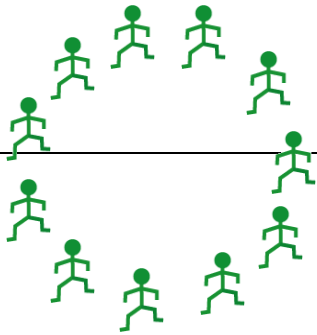
- Salah satu menjadi bowler/pitcher.
- Cara mencegah poin dengan meng-tik pelari, membakar base, menangkap langsung bola yang dipukul setelah memantul.
- Regu penjaga tidak boleh menghalang-halangi pelari.
- Untuk meng-tik atau membakar base penjaga boleh berlari saat membawa bola.

b. Elaborasi

- Siswa dibagi menjadi 2 regu.



	<p>Regu pemukul dan regu penjaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa regu penjaga sebisa mungkin menyebar memenuhi area permainan dengan satu siswa menjadi pitcher.</li> <li>• Siswa regu pemukul menempatkan diri di base (1 base boleh lebih dari 1 orang) dengan satu orang di home untuk memukul bola.</li> <li>• Ketika si pemukul berhasil memukul bola, semua siswa di regu pemukul berlari mengitari base.</li> <li>• Regu penjaga bertugas menangkap bola dan meletakkannya di dalam kardus.</li> <li>• Ketika bola sudah di dalam kardus atau bola tertangkap sebelum menyentuh tanah, guru meniup peluit dan semua regu pemukul yang berlari harus kembali ke base terakhir yang diinjak.</li> <li>• Ketika semua regu pemukul telah memukul maka bergantian.</li> </ul> <p>• Lakukan kembali game 1</p> <p>c. Konfirmasi</p> <p>Dalam tahap ini guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta</li> </ul>
--	--

		<p>didik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.</li> <li>• Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.</li> <li>• Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.</li> <li>- Membantu menyelesaikan masalah.</li> <li>- Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi.</li> <li>- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.</li> </ul> </li> <li>• Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.</li> </ul>	
3		<p><b>Penutup</b></p> <p>Pendinginan</p> <p>a. Pendinginan (cooling down) dengan membentuk lingkaran saling berpegangan tangan dan</p>	20 menit

		<p>bermain mengikuti arah angin. Misalnya guru memberi instruksi angin bertiup dari kanan maka siswa harus mencondongkan badannya ke kiri dan juga sebaliknya, apabila angin bertiup dari kiri maka siswa mencondongkan badan ke kanan. Jika angin bertiup dari depan maka badan condong ke belakang dan sebaliknya. Angin ribut maka siswa menggerakkan badannya ke segala arah.</p> <p>b. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>c. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.</p> <p>d. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</p> <p>e. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.</p>	
--	--	---	--

F. Alat Dan Media Pembelajaran

1. Bola tennis

2. Tongkat Pemukul
3. Kardus
4. Cone
5. Peluit
6. Media gambar formasi permainan softball.

Sumber belajar :

- a. [http://www.thephysicaleducator.com/resources/games/striking-fielding/whacky\\_baseball/](http://www.thephysicaleducator.com/resources/games/striking-fielding/whacky_baseball/)

#### G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> Melakukan permainan softball	Tes praktik	Tes contoh kinerja	- Lakukan permainan softball (memukul, melempar, menangkap, berlari)
<b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bagaimana pemahaman siswa tentang permainan softball	Kuis	Pertanyaan bentuk analisis	- Ketika anda mendapat giliran memukul, bagaimana caranya supaya aman sampai di base? - Ketika anda menjadi penjaga, bagaimana anda mematikan lawan ?

<b>Aspek Afektif</b>			
Toleransi, tanggungjawab, percaya diri, keberanian dan menghargai teman	Pengamatan	Pengamatan perilaku siswa selama proses pembelajaran	Toleransi, kedisiplinan, tanggung jawab dan keberanian.

### 1. Teknik Penilaian

#### a. Tes unjuk kerja (Psikomotor)

Melakukan permainan striking fielding-softball

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

4 = jika peserta didik memenuhi 4 kriteria

3 = jika peserta didik memenuhi 3 kriteria

2 = jika peserta didik memenuhi 2 kriteria

1 = jika peserta didik memenuhi 1 kriteria

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

#### b. Kuis (Kognisi)

Menjawab pertanyaan berbentuk analisis tentang permainan softball.

Penilaian terhadap jawaban siswa dengan nilai 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir pertanyaan.

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

#### c. Pengamatan sikap (Afeksi)

Melaksanakan kegiatan pembelajaran atletik – tolak peluru yang telah disusun sedemikian rupa untuk menanamkan toleransi, tanggungjawab, keberanian dan kerjasama.

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang tersedia, setiap siswa menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat skor 1.

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

d. Nilai akhir yang diperoleh siswa

$$\begin{aligned} \text{Nilai akhir} \\ = \text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai kuis} \\ + \text{Nilai pengamatan} \end{aligned}$$

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN SOFTBALL

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas			
		1	2	3	4
1	Permainan yang ditampilkan dalam bermain softball				
Jumlah					
Jumlah skor maksimal: 4					

Instrumen: lihat lampiran 1

### RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP PERMAINAN SOFTBALL

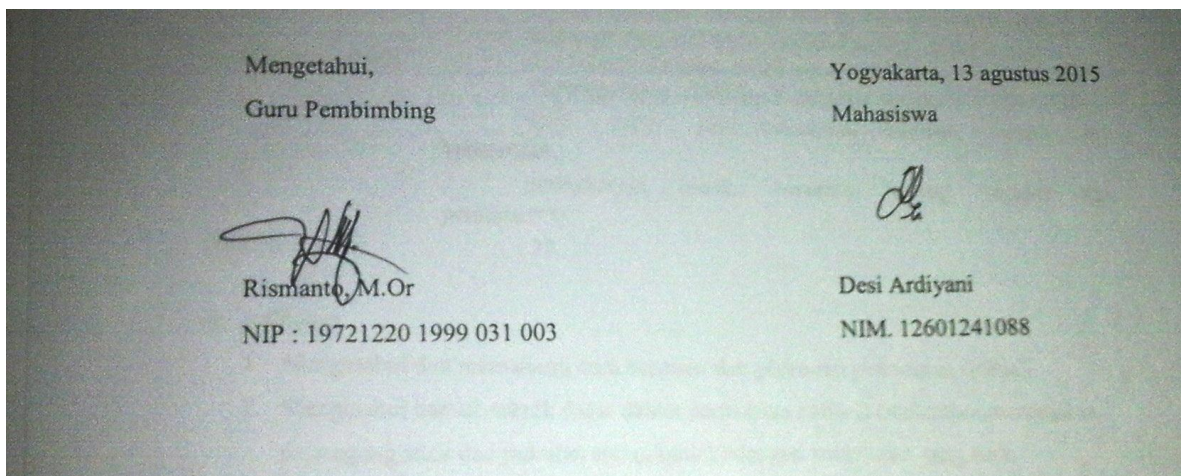
No	Pertanyaan yang Diajukan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1	Ketika anda mendapat giliran memukul, bagaimana caranya supaya aman sampai di base?				
2	Ketika anda menjadi penjaga, bagaimana anda mematikan lawan ?				
Jumlah					
Jumlah skor maksimal: 8					

Instrumen: lihat lampiran 2

RUBRIK PENILAIAN  
SIKAP YANG MUNCUL SAAT PEMBELAJARAN PERMAINAN  
SOFTBALL

No	Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
1	Disiplin	
2	Kerjasama	
3	Bertanggungjawab	
4	Toleransi	
Jumlah		
Jumlah skor maksimal: 4		

Pedoman penskoran : lihat lampiran 3



## LAMPIRAN 1

### INSTRUMEN PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)

#### A. Kriteria pengamatan

Kriteria permainan yang ditampilkan dalam bermain softball:

1. Sebagai pemukul, berhasil memukul bola
2. Sebagai pemukul, setelah memukul bola bisa aman menuju base.
3. Sebagai penjaga, mampu menangkap bola dengan baik.
4. Sebagai penjaga, mampu melempar bola tepat pada sasaran.

#### B. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Permainan softball	Bermain permainan softball	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebagai pemukul, berhasil memukul bola yang dilambungkan pitcher</li><li>2. Sebagai pemukul, setelah memukul bola bisa aman menuju base.</li><li>3. Sebagai penjaga, mampu menangkap bola dengan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skor 4 jika memenuhi 4 kriteria</li><li>2. Skor 3 jika memenuhi 3 kriteria</li><li>3. Skor 2 jika memenuhi 2 kriteria</li></ol>

		baik. 4. Sebagai penjaga, mampu melempar bola tepat pada sasaran.	4. Skor 1 jika memenuhi 1 kriteria.
--	--	--	-------------------------------------

No	Nama	Jumlah skor tes unjuk kerja	Nilai tes unjuk kerja ( $Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 50$ )
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (KOGNISI)

#### A. Soal

1. Ketika mendapat giliran memukul bola, bagaimana caranya supaya bisa aman sampai ke base ?
2. Ketika anda menjadi penjaga, bagaimana anda mematikan lawan ?

#### B. Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1	Ketika anda mendapat giliran memukul bola, bagaimana caranya supaya aman sampai di base?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Arahkan pukulan menjauhi penjaga yang dekat dengan base 1.</li> <li>2) Kemudian lari secepatnya menuju base 1.</li> <li>3) Menginjak basenya agar aman.</li> </ol>
2.	Ketika anda menjadi penjaga, bagaimana anda mematikan lawan ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengejar dan menangkap bola yang dekat dengan kita</li> <li>2) Lempar ke teman yang dekat dengan base yang dituju oleh pemukul.</li> <li>3) Matikan lawan dengan membakar base/men-tik lawan.</li> </ol>

No	Nama	Jumlah skor kuis	Nilai tes unjuk kerja <i>(Nilai = <math>\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20</math>)</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			

35			
36			
37			
38			
39			
40			

### LAMPIRAN 3

#### INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP (AFEKSI)

##### A. Lembar Pengamatan

No	Perilaku yang diamati	Indikator
1	Disiplin	Taat pada aturan yang telah disepakati dalam kegiatan pembelajaran
2	Kerjasama	Menunjukkan kerjasama antar teman satu regu.
3	Tanggungjawab	Bertanggungjawab atas peralatan olahraga, diri sendiri dan orang lain.
4	Toleransi	Bertoleransi terhadap sesama, menghargai kemampuan masing-masing individu.

No	Nama	Skor Indikator sikap (Afeksi)				Jumlah skor	Nilai pengamatan (Nilai = $\frac{\text{Jmlh skor yg diperoleh}}{\text{Jmlh skor maksimal}} \times 20$ )
		Bera ni	Kerja-sama	Tanggung-jawab	Toleransi		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

LAMPIRAN 4

NILAI AKHIR

No	Nama	Nilai Unjuk Kerja	Nilai Kuis	Nilai Pengamatan	Nilai Akhir (unjuk kerja + kuis + pengamatan)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah/Instansi	: SMP N 3 DEPOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/Ganjil
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit (2JP)
Materi Pokok	: Senam Lantai – Guling Depan (Forward Roll)
Standar Kompetensi	: 3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar dan	: 3.2 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.
Jumlah Siswa	: 32

### A. Indikator

1. Mengetahui dan memahami rangkaian gerak guling depan.
2. Mempraktikan teknik dasar guling depan.

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan pada teknik dasar guling depan setelah diberi contoh dengan baik.
2. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar guling depan setelah pembelajaran dengan baik.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (discipline)

Tanggung jawab (responsibility)

Percaya diri (confidence)

Keberanian (bravery)


### C. Materi Pembelajaran

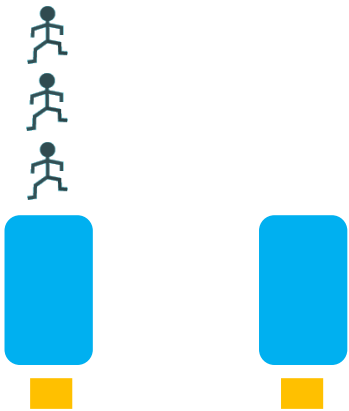
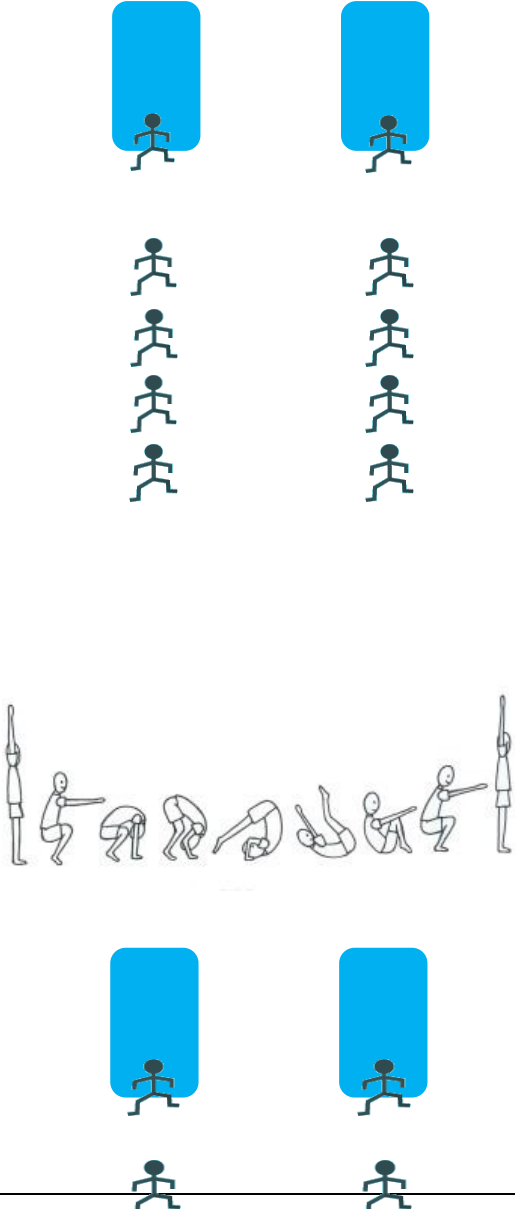
Senam lantai – guling depan

### D. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Modelling
3. Komando

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian	Alokasi Waktu
1		<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf kemudian dipimpin berdoa dilanjutkan presensi, selanjutnya melakukan apersepsi.</p> <p><i>(Apa yang kalian ketahui tentang teknik dasar guling depan?)</i></p> <p><i>Guling depan adalah salah satu macam gerakan dari senma lantai. Guling depan (forward roll) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.</i></p> <p>b. Pemanasan.</p> <p>Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B</li> <li>• Siswa berlomba melakukan estafet bola.</li> </ul>	20 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memberikan bola ke teman di belakangnya melalui sela-sela kaki.</li> <li>• Siswa yang berdiri paling belakang harus berguling di matras sebelum memasukkan bola ke kardus.</li> <li>• Siswa yang paling belakang berlari mengambil bola dan menjadi yang paling depan.</li> <li>• Kelompok yang paling banyak memasukkan bola yang menang.</li> </ul>	
2		<p><b>Inti</b></p> <p>a. <u>Eksplorasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok.</li> <li>• Guling depan sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki siswa.</li> <li>• Siswa melakukan roll depan secara bergantian, semua siswa mencoba melakukan.</li> </ul> <p>b. <u>Elaborasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mula-mula berdiri tegak, kemudian sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.</li> <li>• Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada.</li> </ul>	50 menit




- Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- Arah bergulingnya tubuh lurus, tidak miring ke kanan atau ke kiri.
- Beri bantuan teman apabila ada yang membutuhkan bantuan  
Lakukan kembali gerakan guling depan tanpa bantuan.

c. Konfirmasi

Dalam tahap ini guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
  - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam

		<p>menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membantu menyelesaikan masalah.</li> <li>- Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi.</li> <li>- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.</li> <li>• Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.</li> </ul>	
3		<p><b>Penutup</b></p> <p>Pendinginan</p> <p>a. Pendinginan (cooling down) dengan membentuk lingkaran saling berpegangan tangan dan bermain mengikuti arah angin. Misalnya guru memberi instruksi angin bertiup dari kanan maka siswa harus mencondongkan badannya ke kiri dan juga sebaliknya, apabila angin bertiup dari kiri maka siswa mencondongkan badan ke kanan. Jika angin bertiup dari depan maka badan condong ke belakang dan sebaliknya. Angin ribut maka siswa menggerakkan badannya ke segala arah.</p> <p>b. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat</p>	20 menit

	<p>kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>c. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.</p> <p>d. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</p> <p>e. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.</p>	
--	---	--

#### F. Alat Dan Media Pembelajaran

1. Matras
2. Bola voli
3. Kardus
4. Peluit
5. Jam tangan
6. Media gambar rangkaian gerak guling depan

Sumber belajar :

- a. Mitchell, Debby. Davis, Barbara & Lopez, Raim. 2002. Teaching FUNDdamental Gymnastic Skills. United States: Human Kinetics.
- b. Werner, Peter H.. Williams, Lori H. & Hall, Tina J. Teaching Children Gymnastic Third Edition. United States: Human Kinetics

#### G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen

		Instrumen	
<b>Aspek Psikomotor</b> Melakukan teknik dasar guling depan	Tes praktik	Tes contoh kinerja	- Lakukan gerakan guling depan
<b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bagaimana rangkaian gerak pada guling depan dan kesalahan yang sering terjadi	Kuis	Pertanyaan bentuk analisis	- Bagaimana cara melakukan guling depan? - Kesalahan apa yang sering terjadi saat melakukan guling depan?
<b>Aspek Afektif</b> Toleransi, tanggungjawab, percaya diri, keberanian dan menghargai teman	Pengamatan	Pengamatan perilaku siswa selama proses pembelajaran	Kedisiplinan, tanggung jawab, keberanian dan percaya diri.

## 1. Teknik Penilaian

### a. Tes unjuk kerja (Psikomotor)

Melakukan teknik dasar guling depan

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

4 = jika peserta didik memenuhi 4 kriteria

3 = jika peserta didik memenuhi 3 kriteria

2 = jika peserta didik memenuhi 2 kriteria

1 = jika peserta didik memenuhi 1 kriteria

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

### b. Kuis (Kognisi)

Menjawab pertanyaan berbentuk analisis tentang tahapan gerakan guling depan

Penilaian terhadap jawaban siswa dengan nilai 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir pertanyaan.

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

c. Pengamatan sikap (Afeksi)

Melaksanakan kegiatan pembelajaran senam lantai – guling depan yang telah disusun sedemikian rupa untuk menanamkan toleransi, tanggungjawab, keberanian dan kerjasama.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia, setiap siswa menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat skor 1.

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

d. Nilai akhir yang diperoleh siswa

$$\begin{aligned} \text{Nilai akhir} &= \text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{Nilai kuis} \\ &+ \text{Nilai pengamatan} \end{aligned}$$

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR GULING DEPAN

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Gerakan teknik dasar guling depan				
Jumlah					
Jumlah skor maksimal: 4					

Instrumen: lihat lampiran 1

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR GULING DEPAN

No	Pertanyaan yang Diajukan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1	Bagaimana urutan tahapan gerak guling depan?				

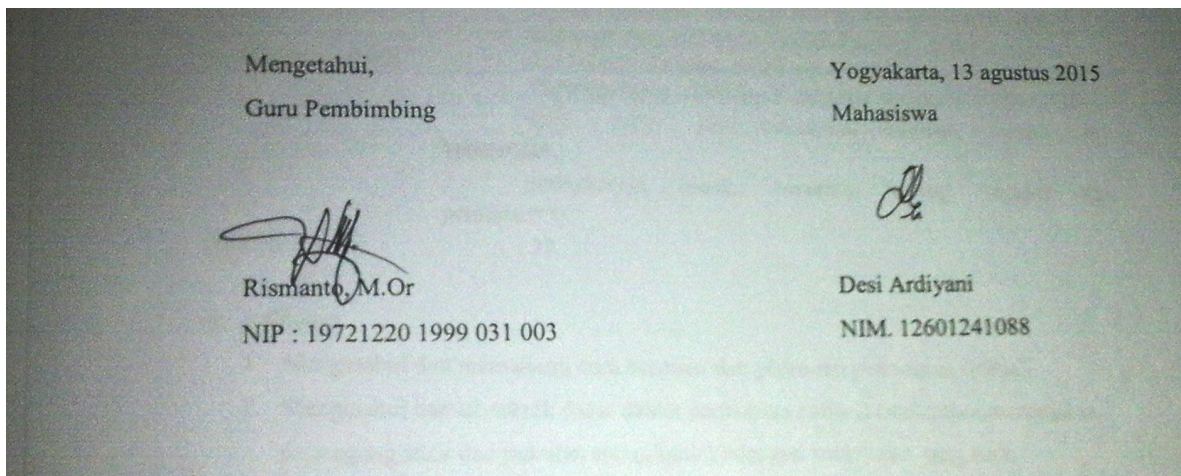
2	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling depan !				
Jumlah					
Jumlah skor maksimal: 8					

Instrumen: lihat lampiran 2

**RUBRIK PENILAIAN**  
**SIKAP YANG MUNCUL SAAT PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR**  
**GULING DEPAN**

No	Perilaku yang Diharapkan	Cek ( √ )
1	Disiplin, mematuhi peraturan pada kegiatan pembelajaran	
2	Bertanggungjawab	
3	Percaya diri	
4	Berani	
Jumlah		
Jumlah skor maksimal: 4		

Pedoman penskoran : lihat lampiran 3



## LAMPIRAN 1

### INSTRUMEN PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)

#### A. Kriteria pengamatan

Kriteria teknik dasar guling depan yang baik :

1. Mula-mula berdiri tegak, kemudian sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada (tumpuan di tengkuk bukan di kepala).
3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
4. Arah bergulingnya tubuh lurus, tidak miring ke kanan atau ke kiri.

#### B. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Guling depan	Melakukan teknik dasar guling depan.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mula-mula berdiri tegak, kemudian sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.</li><li>2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada.</li><li>3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skor 4 jika memenuhi 4 kriteria</li><li>2. Skor 3 jika memenuhi 3 kriteria</li><li>3. Skor 2 jika memenuhi 2 kriteria</li><li>4. Skor 1 jika memenuhi 1 kriteria.</li></ol>

		<p>panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.</p> <p>4. Arah bergulingnya tubuh lurus, tidak miring ke kanan atau ke kiri.</p>	
--	--	--	--

No	Nama	Jumlah skor tes unjuk kerja	Nilai tes unjuk kerja <i>(Nilai = <math>\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50</math>)</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (KOGNISI)

#### A. Soal

1. Bagaimana urutan tahapan gerak guling depan?
2. Sebutkan apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling depan!

#### B. Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1	Bagaimana urutan tahapan gerak guling depan?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mula-mula berdiri tegak, kemudian sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.</li> <li>2) Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada (tumpuan di tengkuk bukan di kepala).</li> <li>3) Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.</li> </ol>

		4) Arah bergulingnya tubuh lurus, tidak miring ke kanan atau ke kiri.
2.	Sebutkan apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling depan!	<p>1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit,terlalu jauh atau terlalu dekat).</p> <p>2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.</p> <p>3) Tenguk dan bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.</p> <p>4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak. Jadi beban berguling hanya mengandalkan putaran badan, dan itu sangat berat dan membuat keseimbangan hilang.</p>

No	Nama	Jumlah skor kuis	Nilai tes unjuk kerja ( $Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 20$ )
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP  
(AFEKSI)

A. Lembar Pengamatan

No	Perilaku yang diamati	Indikator
1	Disiplin	Taat pada aturan yang telah disepakati dalam kegiatan pembelajaran
2	Tanggungjawab	Bertanggungjawab atas peralatan olahraga, diri sendiri dan orang lain.
3	Percaya Diri	Yakin pada kemampuan yang dimiliki
4	Berani	Berani melawan rasa takut dalam diri sendiri untuk mencoba sesuatu yang baru.

No	Nama	Skor Indikator sikap (Afeksi)				Jumlah skor	Nilai pengamatan ( $Nilai = \frac{Jmlh\ skor\ yg\ diperoleh}{Jmlh\ skor\ maksimal} \times 20$ )
		Berani	Kerjasama	Tanggungjawab	Toleransi		

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

LAMPIRAN 4

NILAI AKHIR

No	Nama	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai Akhir
----	------	-------	-------	-------	-------------

		Unjuk Kerja	Kuis	Pengamatan	(unjuk kerja + kuis + pengamatan)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					





MATA PELAJARAN

: Penjasorkes

Semester

:

Gasal

KELAS

: VIII C

Tahun ajaran

:

2015/2016

NO	NIS	NAMA	MATERI		SENAM LANTAI (GULING DEPAN)							KKM = 75	
			TGL	L/P	SKOR KOG	SKOR AFK	SKOR PSI	NILAI KOG	NILAI AFK	NILAI PSI	NILAI	RMD	NILAI AKHIR
1	5563	ALIYA DIKKA ALVI ONITA		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
2	5564	ALVIN DAMARJATI PUTRA		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
3	5565	ANDIKA PUJI PANGESTU		L	7	4	2	17.5	30.0	25.0	72.50		72.50
4	5566	ANNISA NURUL AMANAH		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
5	5567	ANNISA WIDIASARI		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
6	5568	BAGUS PRASETYO		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
7	5569	CHOIRUL YAHYA		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
8	5570	DEFA BRAMANTYA DWI ATMAJA PUTRA		L	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00
9	5571	ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
10	5572	FIRMANSYAH IQBAL SAPUTRA		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
11	5573	HABIB FEMBRIANTA		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
12	5574	INNOCENTZIA ANGELICA ROMORA HARIANDJA		P	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
13	5575	KENDATU HANNON SAGOTO		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
14	5576	MUHAMMAD RAZAAN DWIKY SAPUTRA		L	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
15	5577	NESYA PRAMITASARI		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
16	5578	NEVITA KHUSNUL KHATIMAH		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
17	5579	NISA RAHMAWATI		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
18	5580	NOVITA DWI AGGRAENI		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
19	5581	NUR FITRIYANI		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
20	5582	NURUL AULIA ISKANDAR		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
21	5583	RADIKA DHEYAN PRADANA		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
22	5584	RUDY ALDY FITRADIAZ		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
23	5585	RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI		P	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
24	5586	SHODIQ FAJRULISTIAWAN		L	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
25	5587	VIVIAN GOMAR		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
26	5588	WAHYU SEJATI		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
27	5589	WISNU SOTYA RAMADHAN		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
28	5591	ZULHAM YAHYA PASARIBU		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
29	5627	AGNI LAELI NOOROHMAH		P	6	3	3	15.0	22.5	37.5	75.00		75.00
30	5628	RAIHAN DWI FADILAH		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
31	5629	ARMIFTA FAWNIA PUTRI		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
32	5456	NORBERTUS NATHANIEL TRI SETYA		L	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00

Guru Pembimbing



Rismanto, S.Pd, M.Or

NIP. 19721220 199903 1 003

Mahasiswa



Desi Ardiyani

NIM. 12601241088

MATA PELAJARAN

: Penjasorkes

Semester

:

Gasal

KELAS

: VIII D

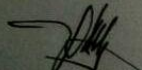
Tahun ajaran

:

2015/2016

NO	NIS	NAMA	MATERI		SENAM LANTAI (GULING DEPAN)							KKM = 75	
			TGL	L/P	SKOR KOG	SKOR AFK	SKOR PSI	NILAI KOG	NILAI AFK	NILAI PSI	NILAI	RMD	NILAI AKHIR
1	5592	AAQILAH ARUM SEKARWATI		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
2	5593	ABDUL LATIF AL-ANSHORI		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
3	5594	ACANI MERYANA HUTAPEA		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
4	5595	ANGGA DIAN SAPUTRA		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
5	5596	ANNISA NUR RAHMAWATI		P	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
6	5597	ARDA AJI SETIAWAN		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
7	5598	ARRIEL HILMAR FEBRIANO		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
8	5599	ARYA DHARMA SANJAYA		L	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
9	5600	AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
10	5601	BAGAS DEWANTORO IBRAHIM		L	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00
11	5602	EKA WASKITO UTOMO		L	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
12	5603	FADHILA SYIFA KHAIRUNNISA		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
13	5604	FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
14	5605	GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
15	5606	HUSNA VANNISA SUNANDAR		P	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
16	5607	LA ODE MUHAMAD MAULUDDIN ALI		L	5	4	3	12.5	30.0	37.5	80.00		80.00
17	5608	LAELY RAHMA TIA ANWAR		P	5	4	3	12.5	30.0	37.5	80.00		80.00
18	5609	MARITZA NADINE		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
19	5610	METRI AYUNIKA PAVARI		P	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00
20	5611	MUHAMMAD MIRZA ALMADANIY		L	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
21	5612	NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH		P	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
22	5613	RACHMA LATIFA		P	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
23	5614	RADEN IBNU ADHA PUTRA KUSUMA		L	6	3	4	15.0	22.5	50.0	87.50		87.50
24	5615	RANGGA DAFFA ADILA		L	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00
25	5616	RHEGA KHALILOU FADIGA		L	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
26	5617	RIZKY SETYAWAN PUTRANTO		L	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
27	5618	SINTA AULYA PRATIWI		P	5	3	4	12.5	22.5	50.0	85.00		85.00
28	5619	SISKA TRIWIDIASTUTI		P	6	4	3	15.0	30.0	37.5	82.50		82.50
29	5620	SYARIEF NUR HIDAYAT		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
30	5621	TAFAH ABIANSHRUL PUTRA		L	7	4	3	17.5	30.0	37.5	85.00		85.00
31	5622	TAZKIA INDAH CAHYANI		P	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00
32	5758	RIDWAN HADI GUNAWAN WIBISONO		L	8	4	2	20.0	30.0	25.0	75.00		75.00

Guru Pembimbing



Rismanto, S.Pd, M.Or

NIP. 19721220 199903 1 003

Mahasiswa



Desi Ardiyani

NIM. 12601241088

