

**LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNY 2014**

**LOKASI SMP N 4 WATES
Jl. Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) S-1 Semester Khusus
Tahun Ajaran 2014/2015



**Disusun Oleh :
Satrio Pambudi
NIM. 11601241096**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES

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

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMP Negeri 5 Wates, menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Satrio Pambudi
NIM : 11601241096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates, dari tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September 2014 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya.

Wates, 17 September 2014

Menyetujui dan Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing PPL,

Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or

Nur Salim, S.Pd

NIP. 19810125 200604 1 001

NIP. 19620617 199003 1 006

Mengetahui,

Kepala Sekolah,

Koordinator KKN-PPL,



Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP. 19680703 198501 1 001

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga laporan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Wates tahun 2014 dapat terselesaikan dengan baik. Laporan ini disusun untuk memenuhi syarat terselesaikannya pelaksanaannya PPL di SMP Negeri 4 Wates.

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

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Orang tua kami yang senantiasa mendoakan, dan memberikan dorongan moral, spiritual, dan materiil.
3. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah melepaskan mahasiswa UNY dalam kegiatan PPL UNY 2014 dengan restu dan doa.
4. Pihak LPPMP dan LPMP yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya untuk pelaksanaan kegiatan PPL 2014.
5. Bapak Guryadi, S. Pd, M. Pd, selaku Kepala SMP Negeri 4 Wates.
6. Bapak Drs. Agus Sutik Dwi Artanta selaku koordinator KKN-PPL SMP N 4 Wates yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan KKN-PPL.
7. Bapak Nur Salim S.Pd, selaku guru pembimbing PPL Mata Pelajaran Penjas Orkes yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan selama pelaksanaan PPL.
8. Bapak Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or. selaku dosen pembimbing PPL atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan dalam melaksanakan kegiatan PPL.
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 4 Wates yang turut membantu kami selama pelaksanaan PPL dan senantiasa menunjukkan sikap apresiatif terhadap mahasiswa PPL.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

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

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

Wates, 17 September 2014

Praktikan,

Satrio Pambudi

NIM. 11601241096



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Analisis Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL	5
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	6
A. Persiapan PPL	6
B. Pelaksanaan PPL	7
C. Analisis Pelaksanaan PPL	10
D. Refleksi pelaksanaan PPL	13
BAB III : PENUTUP	14
A. Kesimpulan	14
B. Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN	17



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

DAFTAR LAMPIRAN

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



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

ABSTRAK

Oleh :

Satrio Pambudi

NIM. 11601241096

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

Kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2014 hingga 17 September 2014. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktek ini adalah SMP Negeri 4 Wates. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di luar kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Syarat dari pengajaran pada kegiatan PPL yakni melakukan kegiatan pengajaran minimal 8 kali pertemuan. Pada kenyataannya, praktikan melakukan pengajaran sebanyak 32 kali pertemuan. Kelas yang diajar sebanyak 10 kelas, yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C, IX D, IX E, dan IX F. Metode yang digunakan dalam pengajaran adalah metode saintifik (*scientific method*) untuk kelas VIII dan untuk kelas IX masih menggunakan metode Ekplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi (EEK). Model pembelajaran yang digunakan antara lain; *Teaching Game For Understanding (TGFU)*, *Kooperatif Learning*, *Resiprokal*, *PeerTeaching*, dll. Kendala yang dialami praktikan ketika melakukan kegiatan pengajaran antara lain dalam pengelolaan kelas saat beberapa siswa sulit untuk dikondisikan.

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

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



BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Sekolah

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

Hasil dari observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 8 Maret terhadap kondisi fisik sekolah sebelum penerjunan PPL, maka dapat diperoleh data sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Sekolah

a. Ruang Kelas

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

b. Ruang Kepala Sekolah

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

c. Ruang Guru

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

d. Ruang UKS

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

e. Ruang BK

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



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

- kursi untuk BK terdapat meja dan kursi kerja untuk guru-guru BK serta meja dan kursi tamu untuk menerima tamu.
- f. Ruang TU
- Ruang TU terletak di deretan sebelah timur paling selatan dekat dengan pintu masuk timur, bersebelahan dengan ruang tamu kepala sekolah. Dalam ruang TU terdapat meja dan kursi kerja untuk karyawan tata usaha. Terdapat ruang tersendiri sebagai tempat untuk penggandaan berkas/fotokopi.
- g. Ruang Perpustakaan
- Ruang perpustakaan ini terletak di depan ruang Kepala Sekolah. Ruang ini merupakan bangunan yang berdiri sendiri karena merupakan bangunan baru. Gedung perpustakaan terdiri atas dua ruang yang berfungsi sebagai ruang peminjaman dan ruang baca. Keadaan perpustakaan sudah cukup teratur, namun belum berfungsi optimal. Hal ini disebabkan kurangnya petugas perpustakaan.
- h. Mushola
- Mushola terletak di sebelah utara, bersebelahan dengan ruang keterampilan. Mushola dilengkapi dengan tempat wudhu, serta didalamnya terdapat almari berisi mukena, sarung dan sajadah. Kondisi mushola ini dinilai cukup terawat, dapat diamati keadaannya yang bersih dan nyaman untuk beribadah.
- i. Laboratorium
- Laboratorium terbagi dalam laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium komputer dan laboratorium bahasa. Laboratorium ini biasanya digunakan guru untuk kegiatan pembelajaran.
- j. Kamar Mandi/WC
- Kamar mandi/WC terdapat di pojok timur paling utara sebelah parkir timur dan di belakang laboratorium biologi atau di sebelah barat Mushola.
- k. Kantin dan Koperasi
- Kantin di SMP 4 Wates terletak di sebelah barat, disebelah utara tempat parkir barat. Kantin menjual makanan serta minuman. Koperasi siswa terletak di pojok timur depan sekolah. Koperasi siswa menjual alat tulis dan perlengkapan sekolah.
- l. Lapangan Sekolah
- Lapangan sekolah terdiri atas dua lapangan yang berfungsi sebagai lapangan upacara dan lapangan basket.
- m. Area Parkir



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

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

2. Kondisi Non-Fisik Sekolah

a. Peserta Didik

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

b. Guru Karyawan

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

c. Organisasi Sekolah

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

d. Ekstrakurikuler

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

e. Jam Kegiatan Belajar Mengajar

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

Jam Pelajaran Hari Senin - Rabu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50
Jam pelajaran ke 6	10.50-11.30
<i>Istirahat</i>	11.30-11.45
Jam pelajaran ke7	11.45-12.25



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES

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

Jam Pelajaran ke 8	12.25- 13.05
--------------------	--------------

Jam Pelajaran Hari Kamis

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50
Jam pelajaran ke 6	10.50-11.30
<i>Istirahat</i>	11.30-11.45
Jam pelajaran ke7	11.45-12.25

Jam Pelajaran Hari Jumat

Pembagian jam	Pukul
<i>Senam/Jalan Sehat/Jumat Bersih</i>	07.00-07.25
Jam pelajaran ke 1	07.25-08.05
Jam pelajaran ke 2	08.05-08.45
Jam pelajaran ke 3	08.45-09.25
<i>Istirahat</i>	09.25-09.40
Jam pelajaran ke 4	09.40-10.20
Jam pelajaran ke 5	10.20-11.00

Jam Pelajaran Hari Sabtu

Pembagian jam	Pukul
<i>Tadarus</i>	07.00-07.15
Jam pelajaran ke 1	07.15-07.55
Jam pelajaran ke 2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke 3	08.35-09.15
<i>Istirahat</i>	09.15-09.30
Jam pelajaran ke 4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke 5	10.10-10.50



<i>Istirahat</i>	10.50-11.05
Jam pelajaran ke 6	11.05-11.45

B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL

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

1. Penyusunan perangkat pembelajaran

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

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

2. Praktek mengajar di kelas/lapangan

Pengajaran di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik. Syarat utama dari praktek ini, mahasiswa diharapkan dapat melaksanakan pembelajaran minimal 8 kali pertemuan dikelas.

3. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

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



BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

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

1. Pengajaran Mikro

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

Pengajaran mikro ini dilaksanakan pada saat mahasiswa menempuh semester enam. Dalam pengajaran mikro ini terdiri atas kelompok – kelompok dengan wilayah KKN-PPL tertentu, setiap kelompok terdiri atas 8-10 mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi nilai minimal "B" untuk dapat melaksanakan PPL di sekolah.

2. Pembekalan PPL

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

3. Observasi

Observasi ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas. Observasi kondisi sekolah dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2014, yaitu dengan mengamati lingkungan sekolah baik fisik maupun non fisik, termasuk guru – guru, karyawan, siswa – siswi SMP N 4 Wates, dan berbagai kegiatan yang ada di sekolah tersebut.



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

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

4. Pembimbingan PPL

Pembimbingan PPL dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan (DPL PPL). Dosen Pembimbing Lapangan datang langsung ke lokasi PPL. Selama pelaksanaan PPL di sekolah, bimbingan dilakukan sebanyak 3 kali, yaitu pada tanggal 15 Juli 2014, tanggal 22 Agustus 2014, dan tanggal 10 September 2014. Pembimbingan ini bertujuan untuk membantu kesulitan/ permasalahan dalam pelaksanaan program PPL.

5. Persiapan sebelum mengajar

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

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

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

B. Pelaksanaan PPL

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



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

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

Beberapa hal yang berkaitan dengan praktek mengajar antara lain:

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

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

➤ Untuk Kelas VIII telah menggunakan Kurikulum 2013, yang meliputi:

1. Pendahuluan

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

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang dilaksanakan pada setiap pertemuan meliputi:

- a. Mengamati
- b. Menanya
- c. Mengeksplorasi
- d. Mengasosiasi
- e. Mengkomunikasi

3. Penutup

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



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

- Untuk kelas IX masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Dalam praktek mengajar, praktikan mengampu 10 kelas, yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C, IX D, IX E dan IX F dimulai dari tanggal 14 Agustus 2014 sampai tanggal 10 September 2014. Jadwal harian mengajar adalah sebagai berikut:

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Keterangan
1	Kamis, 14 Agustus 2014	VIII A	1-3	Sepak Bola	Praktek
		IX D	4-5	Basket	Praktek
2	Jumat, 15 Agustus 2014	VIII C	1-3	Voli	Praktek
		IX C	4-5	Basket	Praktek
3	Sabtu, 16 Agustus 2014	IX B	1-2	Basket	Praktek
		IX A	3-4	Basket	Praktek
4	Senin, 18 Agustus 2014	VIII D	1-3	Voli	Praktek
5	Selasa, 19 Agustus 2014	IX E	1-2	Basket	Praktek
		IX F	3-4	Basket	Praktek
6	Rabu, 20 Agustus 2014	VIII B	1-3	Voli	Praktek
7	Sabtu, 23 Agustus 2014	IX B	1-2	Lari Estafet	Praktek
		IX A	3-4	Lari Estafet	Praktek
8	Senin, 25 Agustus 2014	VIII D	1-3	Sepak Bola	Praktek
9	Rabu, 27 Agustus 2014	VIII B	1-3	Basket	Praktek
10	Kamis, 28 Agustus 2014	VIII A	1-3	Basket	Praktek
		IX D	4-5	Lari Estafet	Praktek
11	Jumat, 29 Agustus 2014	VIII C	1-3	Lari Jarak Pendek (100m)	Praktek
		IX C	4-5	Lari Estafet	Praktek
12	Sabtu, 30 Agustus 2014	IX B	1-2	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek
		IX A	3-4	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek
13	Senin, 1 September 2014	VIII D	1-3	Lari Jarak Pendek (100m)	Praktek
14	Selasa, 2	IX E	1-2	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES**

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

	September 2014	IX F	3-4	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek
15	Rabu, 3 September 2014	VIII B	1-3	Lari Jarak Pendek (100m)	Praktek
16	Kamis, 4 September 2014	VIII A	1-3	Lari Jarak pendek (100m)	Praktek
		IX D	4-5	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek
17	Jumat, 5 September 2014	VIII C	1-3	Basket	Praktek
		IX C	4-5	Sepak Bola (Penilaian)	Praktek
18	Sabtu, 6 September 2014	IX B	1-2	Loncat Harimau	Praktek
		IX A	3-4	Loncat Harimau	Praktek
19	Senin, 8 September 2014	VIII D	1-3	Guling Lenting	Praktek
20	Rabu, 10 September 2014	VIII B	1-3	Guling Lenting	Praktek

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

1. Kegiatan awal

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

2. Kegiatan inti

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

3. Kegiatan akhir

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

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

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



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

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

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

2. Metode Resiprokal

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

3. Metode Latihan / Drill

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



LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo

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

1. Hambatan

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

- a. Peserta didik kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Peserta didik sulit untuk diatur oleh guru, sehingga sulit untuk dikondisikan.
- c. Panasnya terik matahari, terutama pada jam pembelajaran jam ke 4, 5, 6 membuat pembelajaran tidak kondusif.
- d. Peserta didik cenderung sulit untuk dikondisikan untuk bekerja kelompok.
- e. Tidak tersedianya speaker sehingga peserta didik kurang jelas dalam mendengarkan video yang dipertunjukkan
- f. Praktikan sulit untuk menemukan video yang relevan sebagai input pada materi tertentu

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

2. Solusi

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

- a. Dalam pelaksanaan praktek mengajar, mahasiswa praktikan berusaha berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai pengelolaan kelas dan penugasan siswa.
- b. Praktikan berusaha menyediakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian para siswa.
- c. Mahasiswa praktikan berusaha menciptakan suasana belajar yang serius, tetapi santai dengan menyisipi sedikit humor, sehingga peserta didik tidak merasa bosan yang terkesan monoton.



- d. Mengatur intonasi suara dalam menyampaikan materi, sehingga peserta didik dapat memperkirakan materi yang penting.
- e. Memberikan petunjuk dan arahan yang jelas kepada peserta didik saat memberikan penugasan.

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

D. Refleksi Pelaksanaan PPL

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

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

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



BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

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

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

B. Saran

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

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



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014
SMP N 4 WATES
Alamat : Jalan Terbahsari No. 3, Wates, Kulon Progo**

3. Bagi Pihak Mahasiswa PPL

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



DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pembekalan PPL, 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan PPL, 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan PPL, 2014. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Pembekalan KKN-PPL, 2014. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta



**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2014**

SMP N 4 WATES

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

LAMPIRAN

OBSERVASI SEKOLAH



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma. 2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : SMP N 4 Wates **Nama Mahasiswa** : Satrio Pambudi
Alamat Sekolah : Jl. Terbahsari No.3 **NIM** : 11601241096
Wates, Kulon Progo **Fak/Jur/Prodi** : FIK/ POR/ PJKR

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

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

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

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

		kurang penataannya.	
19	Lain - lain	Proses pembelajaran di SMP N 4 Wates setiap hari: hari senin 07.00-12.50 WIB ,hari selasa dan rabu 07.00-13.05 WIB, hari kamis 07.00-12.25 WIB, hari jumat 07.00-07.25 WIB dan hari sabtu 07.00-11.45 WIB.	Baik

Wates, 8 Maret 2014

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Mahasiswa,

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Satrio Pambudi

NIM. 11601241096

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

Yogyakarta, 8 Maret 2014

Koordinator PPL Lembaga/Instansi

Mahasiswa,

Drs. Agus Sutik Dwi Artanta

NIP. 19680907 199802 1 002

Satrio Pambudi

NIM. 11601241096

OBSERVASI KELAS



Nama Mahasiswa : Satrio Pambudi	Pukul : 08.35 – 10.10 WIB
No. Mahasiswa : 11601241096	Tempat Praktik : Lap. Basket
Tgl. Observasi : 08 Maret 2014	Fak/Jur/Prodi : FIK/ POR/ PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A Perangkat Pembelajaran		
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Guru sudah menerapkan KTSP dalam pembelajaran.
	2. Silabus	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan silabus yang telah dibuat.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
B Proses Pembelajaran		
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan salam 2. Guru mengecek kehadiran peserta didik 3. Guru memberikan apersepsi berupa pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang disampaikan 4. Guru mengeksplorasi pengetahuan peserta didik melalui berbagai pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan.
	2. Penyajian materi	Guru memberikan materi dengan cara peserta didik mencoba teknik dasar dari yang mudah ke yang sulit, dan dari yang sederhana ke yang kompleks dengan berbagai variasi.
	3. Metode pembelajaran	Guru diawal pembelajaran menggunakan metode ceramah kooperatif, yakni dengan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada peserta didik. Selanjutnya, peserta didik dikondisikan untuk melakukan eksplorasi.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia yang baku dan dikombinasi dengan bahasa daerah yang dipahami oleh peserta didik.
	5. Penggunaan waktu	Kegiatan Pendahuluan, Inti dan Penutup sudah dilakukan. Penggunaan waktu juga sudah sesuai dengan jam pelajaran.
	6. Gerak	Guru sudah bergerak untuk memantau dan membimbing kegiatan siswa secara menyeluruh.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan yang terkait materi pembelajaran. Siswa diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan secara bergantian.
	8. Teknik bertanya	Guru memberikan pertanyaan dari umum ke khusus. Pertanyaan awalnya ditujukan untuk seluruh siswa,



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

Guru Pembimbing Mapel
Penjasorkes

NUR SALIM S.Pd.
NIP. 19620617 199003 1 006

Wates, 08 Maret 2014
Pengamat Pembelajaran
Penjasorkes

SATRIO PAMBUDI
NIM. 11601241096

KALENDER PENDIDIKAN

KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 WATES
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

JULI 2014

		5	12	19	26
HAD	6	13	20	27	
NIN	7	14	21	28	
LASA	8	15	22	29	
BU	9	16	23	30	
MIS	10	17	24	31	
MAT	11	18	25		
BTU	12	19	26		

AGUSTUS 2014

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

SEPTEMBER 2014

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

OKTOBER 2014

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

NOVEMBER 2014

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

DESEMBER 2014

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

JANUARI 2015

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

FEBRUARI 2015

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

MARET 2015

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

APRIL 2015

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

MAY 2015

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

JUNI 2015

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

JULI 2015

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

- Ulangan Umum
- Porsemtas
- Pembagian rapor
- Herdikmas
- Libur Umum
- Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
- Libur Ramadhan (diambilkan kemudian sesuai Kep. Menag)
- Libur Idul Fitri (diambilkan kemudian sesuai Kep. Menag)
- Libur Khusus (Hari Guru Nias)
- Libur Semester

- UN SMP/SLB (Utama)
- UN SMP/SLB (Sesulan)
- Ujian sekolah SMP/SLB
- Ulangan Tengah Semester
- Studi Wisata

Keterangan

1	14 s.d. 16 Juli 2014	Hari-hari pertama masuk sekolah
2	17 s.d. 19 Juli 2014	Pesantren Ramadhan
3	21 s.d. 26 Juli 2014	Hari libur Ramadhan terakhir
4	28 dan 29 Juli 2014	Hari Besar Idul Fitri 1435 H
5	30 Juli s.d. 5 Agustus 2014	Hari libur Idul Fitri 1435 H 17
6	17 Agustus 2014	HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
7	5 Oktober 2014	Hari Besar Idul Adha 1435 H
8	13 s.d. 18 Oktober 2014	Ulangan Tengah Semester 1
9	25 Oktober 2014	Tahun Baru Hijriyah 1436 H
10	25 November 2014	Hari Guru Nasional
11	1 s.d. 8 Desember 2014	Ulangan Akhir Semester
12	10 s.d. 13 Desember 2014	Studi wisata
13	17 s.d. 19 Desember 2014	PORSEMTAS
14	20 Desember 2014	Penerimaan rapor
15	25 Desember 2014	Hari Natal 2014
16	22 Des 2014 s.d. 3 Jan 2015	Libur Semester Gasel
17	9 s.d. 14 Maret 2015	Ulangan Tengah Semester 2
18	6 s.d. 11 April 2015	Ujian Sekolah
19	20 s.d. 23 April 2015	UN SMP/SLB (Utama)
20	27 s.d. 30 April 2015	UN SMP/SLB (Sesulan)
21	1 Mei 2015	Hari Buruh Nasional
22	2 Mei 2015	Hari Pendidikan Nasional tahun baru
23	14 Mei 2015	Kanekakan Yesus Kristus
24	15 s.d. 17 Mei 2015	Kemping
25	16 Mei 2015	Iera Mera
26	2 Juni 2015	Hari Raya Waisak
27	8 s.d. 15 Juni 2015	Ulangan Kenakan Kelas
28	24 s.d. 26 Juni 2015	PORSEMTAS
29	27 Juni 2015	Pembagian Rapor (Kenakan Kenakan Kelas)
30	29 Juni s.d. 11 Juli 2015	Libur Kenakan kelas

KEPALA SMP NEGERI 4 WATES
NIP. 19550715 199403 1 006

JADWAL PELAJARAN

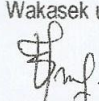
JADWAL PELAJARAN SMP N 4 WATES
SEMESTER GANJIL TAHUN AJAR 2014/2015

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																	
			VII					VIII						IX						
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	
S E N I N	07.00 - 07.40	1	UPACARA																	
	07.40 - 08.20	2	11	9	28	26	13	4	15	21	6	20	10	1	14	27	2	22	23	
	08.20 - 09.00	3	11	9	28	26	13	4	15	21	6	20	10	14	29	27	2	22	23	
	09.00 - 09.40	4	11	9	33	7	10	4	30	8	6	20	13	14	29	22	23	12	27	
			ISTIRAHAT																	
	09.55 - 10.35	5	31	11	26	33	10	15	30	8	18	5/35	13	16	29	22	23	12	27	
	10.35 - 11.15	6	31	11	26	28	5/19/35	15	14	25	18	17	13	22	23	29	7	20	32	
	11.15 - 11.55	7	26	11	10	28	5/19/35	15	14	18	21	17	8	22	23	29	7	20	32	
		ISTIRAHAT																		
	12.10 - 12.50	8	26	7	10	28	5/19/35	30	14	18	21	22	8							
S E L A S A	07.00 - 07.15		TADARUS																	
	07.15 - 07.55	1	9	26	3	22	31	14	34	15	17	18	21	28	4	23	27	6	29	
	07.55 - 08.35	2	9	26	3	22	31	14	34	15	17	18	21	28	4	23	27	6	29	
	08.35 - 09.15	3	9	33	28	11	3	14	34	15	22	2	10	7	20	32	24	23	6	
			ISTIRAHAT																	
	09.30 - 10.10	4	33	3	5	11	9	18	14	13	22	2	10	7	20	32	24	23	6	
	10.10 - 10.50	5	10	3	5	11	9	18	14	13	8	2	25	7	20	32	4	15	23	
	10.50 - 11.30	6	10	3	11	5	9	34	30	13	8	25	2	1	14	24	4	15	23	
		ISTIRAHAT																		
	11.45 - 12.25	7	5	10	11	8	28	34	30	4	18	13	2	1	14	24	7	20	32	
	12.25 - 13.05	8	5	10	11	8	28	34	25	4	18	13	2							
R A B U	07.00 - 07.15		TADARUS																	
	07.15 - 07.55	1	26	8	7	10	28	14	6	18	13	9	17	21	1	4	23	12	22	
	07.55 - 08.35	2	26	8	5	10	7	14	6	18	13	9	17	21	1	4	23	29	22	
	08.35 - 09.15	3	7	11	26	3	31	8	6	15	21	9	20	14	1	27	12	29	24	
			ISTIRAHAT																	
	09.30 - 10.10	4	7	11	26	3	31	8	20	15	21	2	9	1	22	27	12	29	24	
	10.10 - 10.50	5	31	3	8	11	30	17	20	21	4	2	9	1	22	14	29	15	12	
	10.50 - 11.30	6	31	3	8	11	30	17	20	21	2	13	9	27	24	14	22	15	12	
		ISTIRAHAT																		
	11.45 - 12.25	7	11	7	31	26	8	30	17	20	2	13	21	27	24	14	22	15	12	
	12.25 - 13.05	8	11	7	31	26	8	30	17	20	2	13	21							
K A M I S	07.00 - 07.15		TADARUS																	
	07.15 - 07.55	1	26	28	3	31	7	6	22	13	20	36	21	27	29	23	2	12	4/19/35	
	07.55 - 08.35	2	26	28	3	10	7	6	22	13	20	36	21	27	29	23	2	12	4/19/35	
	08.35 - 09.15	3	1	28	3	10	30	6	18	17	20	36	5/35	21	23	16	2	27	15	
			ISTIRAHAT																	
	09.30 - 10.10	4	1	31	26	3	10	22	18	17	2	5/35	36	21	23	29	6	27	16	
	10.10 - 10.50	5	1	31	26	3	10	22	15	4	2	5/35	36	18	27	29	6	23	28	
	10.50 - 11.30	6	10	26	31	5	3	25	15	22	4	21	17	18	27	29	16	23	28	
		ISTIRAHAT																		
	11.45 - 12.25	7	10	26	31	5	3	30	15	22	4	21	17							

HARI	WAKTU	JAM	KELAS																	
			VII					VIII						IX						
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	
	07.00 - 07.25		SENAM / JALAN SEHAT / JUMAT BERSIH																	
J	07.25 - 08.05	1	1	5	9	31	30	7	17	6	21	22	36	4	16	2	29	28	15	
U	08.05 - 08.45	2	1	5	9	31	30	18	17	6	21	8	22	4	27	2	29	28	15	
M	08.45 - 09.25	3	28	5	9	7	30	18	4	6	13	8	22	21	27	2	12	16	29	
A			ISTIRAHAT																	
T	09.40 - 10.20	4	28	26	10	7	22	15	8	17	13	21	2	18	1	6	27	24	29	
	10.20 - 11.00	5	28	26	10	3	22	15	8	17	13	21	2	18	1	6	27	24	29	
	07.00 - 07.15		TADARUS																	
	07.15 - 07.55	1	8	22	11	9	3	7	4	21	34	17	13	14	6	2	28	29	15	
	07.55 - 08.35	2	8	22	11	9	3	7	4	21	34	17	13	14	6	2	28	29	15	
S	08.35 - 09.15	3	22	10	7	9	33	17	30	20	34	18	5/35	6	14	28	29	27	12	
A			ISTIRAHAT																	
B	09.30 - 10.10	4	22	10	7	31	13	17	30	34	25	18	5/35	6	14	28	29	27	12	
T	10.10 - 10.50	5	7	31	22	26	13	30	18	34	17	21	20	24	28	14	12	4/35	27	
U			ISTIRAHAT																	
	11.05 - 11.45	6	5	31	22	26	13	30	18	34	17	21	20	24	28	14	12	4/35	27	

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


 Kepala SMPN 4 Wates
 Waki, S.Ag
 NIP. 19550715.198403.1.006

Wates, 14 Juli 2014
 Wakasek urusan kurikulum

 Wantinem, S.Pd
 NIP. 19720709.196512.2.004

**DISTRIBUSI
WAKTU
PELAJARAN
PENJASORKES**

JADWAL MENGAJAR PENJASORKES
KELAS VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C, IX D, IX E, IX F
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2014/2015
SMP NEGERI 4 WATES

HARI	WAKTU	JAM KE-	KELAS
SENIN	07.40 – 08.20	2	VIII D
	08.20 - 09.00	3	
	09.00 - 09.40	4	
SELASA	07.15 – 07.55	1	IX E
	07.55 – 08.35	2	
	08.35 – 09.15	3	IX F
	09.15 – 09.30	<i>ISTIRAHAT</i>	
	09.30 – 10.10	4	
RABU	07.15 – 07.55	1	VIII B
	07.55 – 08.35	2	
	08.35 – 09.15	3	
KAMIS	07.15 – 07.55	1	VIII A
	07.55 – 08.35	2	
	08.35 – 09.15	3	
	09.30 – 10.10	4	IX D
	10.10 – 10.50	5	
JUMAT	07.25 – 08.05	1	VIII C
	08.05 – 08.45	2	
	08.45 – 09.25	3	
	09.40 – 10.20	4	IX C
	10.20 – 11.00	5	
SABTU	07.15 – 07.55	1	IX B
	07.55 – 08.35	2	
	08.35 – 09.15	3	IX A
	09.15 – 09.30	<i>ISTIRAHAT</i>	
	09.30 – 10.10	4	

SILABUS

X. SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMP/MTs

Kelas : VIII (delapan)

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan		Pembelajaran KI 1 dan KI 2 dilakukan secara tidak langsung (terintegrasi) dalam pembelajaran KI 3 dan KI 4	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran pada KD sikap religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect</i> 		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)</p>			<p><i>teaching</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penilaian sikap memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan periksa diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui observasi, penilaian diri, teman sejawat, 		
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan</p>					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. (KD buku dan Silabus)</p>			dan jurnal.		
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan sepakbola secara langsung dan 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Pendidikan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)		<p>atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola, misalnya: jenis tendangan manakah yang lebih akurat?”, jenis tendang apakah yang digunakan untuk mencapai sasaran yang jauh?, jenis tendangan apa yang menyebabkan bola begulir di tanah? Dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan 	<p>menggungkan permainan sepakbola</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sepak bola.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola dengan berbagai cara secara secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola • Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai • Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (megumpan, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dalam permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan 			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugulkan permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli, misalnya: pada bagian manakah perkenaan bola dengan tangan saat <i>passing</i> sehingga bola memantul dengan halus? Apakah posisi togok mempengaruhi jalannya bola saat melakukan <i>passing</i> atau servis? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak servis dengan berbagai variasi 	<p>bolavoli</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli</p>		<p>Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak <i>block</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, dan <i>block</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menermukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Menermukan hubungan antara jenis <i>passing</i> dengan sasaran yang hendak dicapai • Menermukan hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash,</i> 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>posisi, dan <i>blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peralatan permainan <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap 	Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugurkan permainan sepakbola Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang keterampilan		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bolabasket, misalnya: jenis pantulan yang manakah yang menciptakan pantulan yang mudah dikontrol? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan jauh? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan dekat?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? Dan pertanyaan lainnya. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket 	<p>gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dengan menunjukkan nilai disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi. • Mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak permainan bola basket secara individual, berpasangan dan berkelompok 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan keterampilan gerak memantulkan bola yang baik untuk mengecoh lawan • Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai • Menemukan hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mnerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dalam permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti/Rounders *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan kasti/rounders secara langsung membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti/rounders</p> <p>Keterampilan:</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders, misalnya: jenis lemparan manakah yang paling akurat mencapai sasaran?, bagaimana jenis pukulan yang paling jauh hasilnya? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan 	<p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan kasti/rounders</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menangkap bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berlari dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi dan kombinasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Membandingkan ketepatan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari). • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan hubungan antara teknik memegang tongkat pemukul dengan jauhnya hasil pukulan • Menemukan hubungan cara memegang bola dengan jauhnya lemparan. • Menemukan hubungan antara sumber tenaga dengan akurasi lemparan • Mencari hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounder (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang telah dipelajari ke dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>during playing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenting the results of discussion related to basic movement skills fundamental game of tennis simply in groups with showing cooperation 			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reading information about concept variation and combination of movement skills of badminton (technique of racket grip, service, footwork, stroke), standing posture (<i>stance</i>) from various print media or electronic, or • Observing the performance of teacher/friend/match of badminton directly/TV/Video and making notes of observation about variation and combination of movement skills of badminton (technique of racket grip, service, footwork, stroke), standing posture (<i>stance</i>) 	<p>Pengetahuan: Through written/oral or assignment about concept and principle of variation of movement skills of badminton</p> <p>Keterampilan: Through demonstration/practice, project, or portfolio about variation of movement skills</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Racket • Shuttlecock • Pluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis, misalnya : jenis pegangan raket yang manakah yang paling baik untuk pukulan <i>forehand/backhand?</i>, pada bagian lapangan manakah yang sulit dijangkau oleh pemain lawan? dan pertanyaan lainnya. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket dengan berbagai variasi • Memantulkan-mantulkan 	<p>gerak permainan bola kecil menggungkan permainan bulutangkis</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><i>suttlecock</i> menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan <i>backhand/forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Melakukan servise dengan berbagai variasi menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, • Mengkombinasi gerak melompat dengan memukul bola dengan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki <i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki <i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki <i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis bulutangkis (teknik pegangan raket, service(teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bulutangkis dengan peraturan dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet • Bola • Meja Tenis • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana gerak dasar fundamental bola bila sumber tenaga gerak dasar 	<p>bola kecil menggungkan permainan tenis meja</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan tenis meja</p>		<p>dan Kesesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>fundamental dirobah?, bagaimana pergerakan dasar fundamental/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dasar fundamental bahu dan engkel tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dengan benar .. • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti : (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan jalan cepat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat misalnya : jenis ayunan tengah yang seperti apa yang dapat menghasilkan kecepatan lebih dalam jalan cepat? Jenis ayunan 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kapur Pluit Bendera Bak pasir Stopwatch Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>langkah yang seperti apa yang dapat mempercepat jalan cepat?, bagaimanakah variasi gerak yang dapat menghasilkan gerak jalan cepat yang lebih baik?, dan pertanyaan lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan jarak pendek. <p>Mengumpulkan Informasi Melakukan berbagai aktivitas jalan cepat untuk menemukan jawaban pertanyaan-pertanyaan secara individual, berpasangan dan berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan tangan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan langkah secara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dengan berbagai variasi pendaratan kaki/kaki tumpu secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi lenggokan pinggul secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • Mendiskusikan variasi komponen keterampilan atletik jalan cepat seperti: (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)membuat kesimpulannya. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (gerak an tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti; (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan jalan cepat • Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan jalan cepat • Menemukan hubungan antara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lenggokan pinggul dengan kecepatan jalan cepat</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak jalan cepat seperti ; (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dalam lomba jalan cepat dengan aturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lari jarak pendek secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? Variasi ayunan lengan tungkai seperti apakah yang dapat membuat lari semakin cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan 	<p>tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p>		<p>Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video • Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual menunjukkan sikap disiplin • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan tungkai secara individual menunjukkan sikap disiplin 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak start pendek secara individual menunjukkan sikap disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memasuki garis <i>finish</i> secara individual menunjukkan sikap disiplin • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan, dan lain sebagainya. • Mendiskusikan berbagai variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti :(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).pendek dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pendek pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti: pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara posisi togok, ayunan lengan, ayunan lengan dan kemiringan tubuh dalam lari jarak pendek dan menemukan pola yang tepat. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lari 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dalam lomba lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan, • Memberikan saran perbaikan dalam variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan menunjukkan kerjasama			
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti : (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lompat jauh secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh, misalnya : jenis 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Kapur Pluit Bendera Bak pasir TV Video Meteran

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>awalan yang manakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Jenis tolakan seperti apakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Model sikap badan seperti apakah yang dapat menghasilkan lompatan lebih jauh ? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi tumpuan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat jauh dengan berbagai variasi sikap badan saat di udara menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melompat jauh ke depan dan mendarat dengan berbagai variasi pendaratan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jauhnya lompatan dengan variasi keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti ; awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat dalam perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti : (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Kapur

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>guru/teman/perlombaan tolak peluru secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak lanjutan • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot- 	<p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pluit • Bendera • Meteran • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya tolakan peluru. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik tolak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>peluruh seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi keterampilan gerak atletik tolak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan menunjukkan kerjasama			
<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Bela diri Pencak silat (**))	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan pencaksilat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah Peluit TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) misalnya : jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memiliki tingkat keseimbangan yang lebih tinggi? jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memudahkan untuk pola penyerangan atau pertahanan? Pola langkah yang bagaimanakah yang sulit dideteksi oleh lawan dalam penyerangan? Jenis pukulan yang bagaimanakah yang paling sulit dielakkan oleh lawan? jenis tendangan manakah yang paling memiliki daya dorong yang paling kuat? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai kombinasi gerak melangkah lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak menangkis (luar, dalam, atas, dan bawah) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak memukul dengan gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak kuda-kuda, melangkah, memukul, menendang, dan menangkis yang sesuai untuk kebutuhan sendiri. • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan Mengomunikasikan • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dalam perlombaan pecak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencaksilat dengan menunjukkan kerjasama			
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan peningkatan kebugaran secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang latihan peningkatan</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga senam lantai Matras Peluit TV Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan seperti; (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait keterampilan seperti; (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai teknik pengukuran kebugaran jasmani. • Mempertanyakan dampak latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait kesehatan 	<p>derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait keterampilan • Mendiskusikan setiap jenis latihan peningkatan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh. • Menemukan hubungan antara latihan kebugaran jasmani dengan dengan kualitas belajar <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran 			
<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang konsep variasi dan kombinasi</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan • Kaset • TV • Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkaian senam dasar. • Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. • Melakukan kombinasi gerak gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting secara individual, berpasangan dan 	<p>keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakan serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri. • Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Pola gerak melangkah dan menayunkan lengan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang variasi keterampilan gerak ritmik dalam bentuk rangkaian secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep variasi rangkaian keterampilan gerak aktivitas ritmik. <p>Menanya</p>	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh • Beban • Peluit • Stopwatch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak latihan variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai 	gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama • Menemukan cara memperbaiki kesalah dalam melakukan pola 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak mengayunkan lengan dan melangkah kaki bervariasi dalam rangkaian gerak secara berpasangan dan berkelompok serta menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan percaya diri • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama 			
3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan	Renang gaya dada dan gaya bebas*)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>dada dan gaya bebas dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan renang gaya dada dan gaya bebas secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan yang terkait dengan renang gaya dada dan gaya bebas. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan 	<p>tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p> <p>Keterampilan: Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p>		<p>Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambar peragaan renang gaya dada • Pelampung • Peluit • TV • Video • Topi renang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerakan tungkai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung • Melakukan keterampilan gerak kaki renang gaya dan gaya bebas dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak lengan renang gaya dada dan gaya bebas kedua kaki dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas • Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas dengan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 10 meter. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya dada dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya bebas dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang • Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada 			
3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan	Bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, atau 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang prinsip-prinsip pencegahan</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dampak seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya diTV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bahaya yang ditimbulkan oleh seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap keluarga dan lingkungan. <p>Mengumpulkan Informasi</p>	<p>terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Gambar/iliustrasi P3K • Peralatan P3K

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari seks bebas bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dengan menunjukkan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan kiat menghindari diri dari seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara seks bebas, penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan masa depan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan penyebab dan akibat dari seks bebas dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. Mempresentasikan penyebab dan akibat dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. 			
<p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p>	Pola Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar gaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>saling bertanya tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang, misalnya; apa akibatnya makan terlalu banyak terhadap kesehatan dan komposisi tubuh, mengapa pola makan harus teratur dan apa akibatnya bila tidak teratur, dan pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan berbagai penyakit. • Menemukan hubungan antara antara pola makanan sehat, 	/portofolio tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bergizi dan seimbang dengan perpanjangan masa hidup.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 			
<p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p>	Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, misalnya; apakah aktivitas fisik secara teratur 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang manfaat jangka panjang</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dapat meningkatkan kesejahteraan hidup?, apakah aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan?, apakah keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap organ jantung, paru, dan organ dalam lainnya, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan membuat kesimpulannya serta membuat suatu keputusan tentang pola hidup sehat yang akan diambil oleh peserta didik dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan 	<p>dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>secara teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan di depan kelas tentang manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab. 			
<p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p>	Memonitor denyut jantung	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang fungsi organ jantung dan fungsinya, atau Mengamati peragaan guru tentang cara mendeteksi detak/denyut jantung <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang organ jantung, misalnya; apa gunanya jantung bagi tubuh manusia?, mengapa jika melakukan aktivitas fisik denyut jantung bertambah cepat?, apakah yang 	<p>Pengetahuan: Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung</p> <p>Keterampilan: Presentasi/Projek /portofolio tentang organ jantung dan metode untuk</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dapat menyebabkan penyakit jantung?, bagaimana cara mengukur denyut jantung, apakah tindakan yang harus dilakukan agar jantung tepat sehat, dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan organ jantung.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang organ jantung dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya secara berkelompok <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara kesehatan jantung dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memamparkan hasil kajian tentang jantung di depan kelas secara berkelompok dan memperagakan cara mendeteksi denyut jantung dengan perabaan 	memonitor denyut jantung		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		di pergelangan tangan, leher, atau dada dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, bertanggung jawab dan kerjasaman.			

Catatan:

- *) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- ***) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA,

MOHAMMAD NUH

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Karo Hukor	Kepala Balitbang	Dirjen Dikdas	Sesjen

PERANGKAT PEMBELAJARAN

SILABUS PEMBELAJARAN

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

Satuan Pendidikan : SMP/MTs.

Kelas/Semester : IX /1

Nama Guru : Nursalim, S.Pd.

NIP/NIK : 19620617 199003 1 006

Sekolah : SMP N 4 WATES

KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 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	Karakter	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 diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Toleransi Percaya diri Keberanian	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> 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 Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok \ 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik 	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	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman 	Tes observasi	Lembar observasi	Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman		
		Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan koordinasi yang baik Variasi dan kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan koordinasi yang baik	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket
				<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing, 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerak langkah yang diperbolehkan untuk		

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				mengiring, shooting dan lay-up shoot Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman 	Tes observasi	Lembar observasi	melakukan lay-up shoot adalah ... 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 peralatan**)		Bulu tangkis	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi 	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan**)		Lari jarak jauh	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang 	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan Teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang 	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes tertulis/lisan</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Diskripsikan bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar forehand dan backhand dalam permainan tenis !.</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.</p> <p>Lakukan teknik dasar start, lari dan finish lari jarak jauh !</p>	2x2x40 meni	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, stop watch

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

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

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 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	Karakter	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	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Keb jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) secara berpasangan atau kelompok Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) Secara berpasangan atau kelompok 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	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)	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan,matras
					Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Sebutkan bentuk – bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah !		

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

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 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	Karakter	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	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok unt- uk menanamkan nilai keberanian dan keselamatan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan	2x2x40 menit	Buku teks, buku refe- rensi, lapangan, mat ras
					Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Sebutkan bentuk –bentuk gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki)		

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

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan 	Tes observasi	Lembar observasi	Percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan		

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES

Kelas : IX

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 1 (Satu)

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

Kompetensi Dasar	Karakter	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	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Senam irama tanpa alat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelom pok untuk menanamkan nilai estetika 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika 	<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
4.2 Mempraktikkan									

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 Kelas : IX
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 5.Mempraktikan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Karakter	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	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Renag gaya punggung	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung secara berpasangan atau ke- lompok untuk menanamkan nilai keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, keberanian dan kebersihan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas dan observ.	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam renang
					Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Jelaskan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas !.		
					Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan		

<p>5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung secara berpasangan untuk me-nanamkan nilai keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, keberanian dan kebersihan 	<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> <p>Jelaskan tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas !.</p> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		
<p>5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung secara berpasangan untuk me-nanamkan nilai keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya be-bas <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk tehnik dasar pernapasan renang gaya bebas <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> disiplin, keberanian dan kebersihan 	<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> <p>Jelaskan tehnik dasar pernapasan renang gaya bebas !</p> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>		

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 Kelas : IX
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 6.Mempraktikan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Pendidikan luar kelas	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas (perencanaan yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi tempat kegiatan) secara kelompok 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas (perencanaan yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi tempat kegiatan) secara kelompok <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui Pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika 	<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 pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajah-an dan observ.</p> <p>Sebutkan cara pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas !</p> <p>Kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</p>	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, obat dan peralatan P3K

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 4 WATES
 Kelas : IX
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)
 Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Melakukan identifikasi	Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerja sama Toleransi Percaya diri Keberanian	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi peyebab kebakaran (merokok, zat yang mudah terbakar, nyala api terbuka) secara berkelompok 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi peyebab kebakaran (merokok, zat yang mudah terbakar, nyala api terbuka) <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui peyebab kebakaran <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, kedisiplinan, dan kebersihan 	<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 peyebab kebakaran (merokok, zat yang mudah terbakar, nyala api terbuka)</p> <p>Lembar soal terlampir</p> <p>Sebutkan peyebab kebakaran !.</p> <p>Kerjasama, kekompakan dan kedisiplinan !.</p>	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan

<p>7.2 Melakukan cara menghindari bahaya kebakaran</p>		<p>Kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan bahaya kebakaran (pencegahan terhadap penyebab, perlengkapan pemadam kebakaran) 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifikasi cara pencegahan bahaya kebakaran <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui cara menghindari bahaya kebakaran <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, kedisiplinan dan kebersihan 	<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"> Sebutkan cara menghindari bahaya kebakaran ! <p>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, kedisiplinan dan kebersihan</p>		
--	--	------------------	--	---	---	---	--	--	--

RPP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- SMP** : SMP Negeri 4 Wates
MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
KELAS / SEMESTER : XI (Sembilan) / 1 (satu)
STANDAR KOMPETENSI : Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
KOMPETENSI DASAR : Mempraktikkan 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

INDIKATOR	No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat	K	P	A
	1	Melakukan teknik dasar passing bola menggunakan chest pass dengan koordinasi yang baik.	-	✓	-
	2	Melakukan teknik Lay Up Shoot dengan koordinasi yang baik.	-	✓	-
	3	Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.	-	✓	✓

Ket : K : Kognitif
P : Psikomotorik
A : Afektif

ALOKASI WAKTU : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bola dengan menggunakan chest pass pada permainan bola basket dengan tepat dan lancar
2. Siswa dapat melakukan teknik Lay Up Shot pada permainan bola basket dengan tepat dan lancar
3. Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

Karakter yang diharapkan :

1. Kerjasama
2. Tanggung jawab
3. Percaya diri
4. Sportif

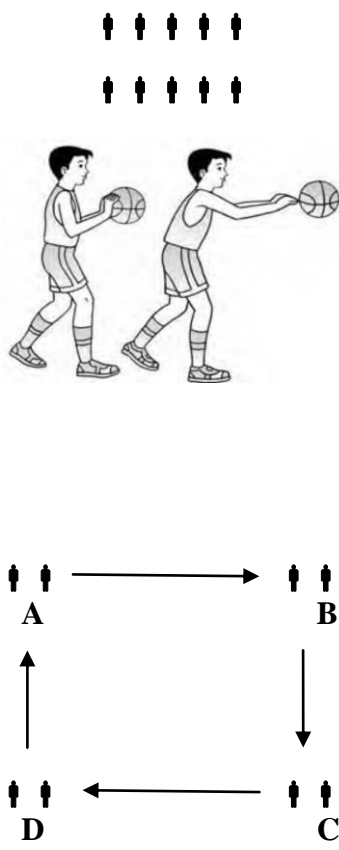
B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Basket

1. Teknik dasar passing menggunakan chest pass
2. Teknik dasar lay up shot
3. Variasi dan kombinasi teknik dasar menggiring dilanjutkan dengan lay up shot.
4. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

1. *Demonstrasi*
2. *Part and whole*
3. *Resiprokal*

	 <p>The diagram illustrates two basketball drills. The top part shows two players performing a chest pass, with a group of ten stick figures above them. The bottom part shows a square passing drill with four positions labeled A, B, C, and D. Arrows indicate the direction of the ball: A to B, B to C, C to D, and D to A. Additionally, arrows show the movement of the players: A moves up, B moves down, C moves left, and D moves right.</p>	<p>B. Inti</p> <p>1. Passing (chest pass)</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan 3 bershaf dan diterangkan materi yang akan diajarkan serta diberikan contoh passing menggunakan lemparan chest pass, Setelah siswa dianggap jelas, siswa dibagi menjadi 4 pos yaitu A, B, C dan D. Siswa melakukan passing bola dengan chest pass kepada temannya, dengan formasi siswa A mengumpan ke siswa B, siswa A lari ke B, siswa B umpan ke siswa C siswa B lari ke C, dan siswa C mengumpan ke D siswa C lari ke D, dan siswa D mengumpan ke A, siswa D lari ke A. Dilakukan sampai siswa melakukan semua. Namun sebelum passing melakukan dribble <p>2. Lay Up Shot</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang teknik lay up shot Setelah siswa dianggap jelas, lapangan dibagi menjadi 2, siswa putra dan putri dipisah, kemudian melakukan lay up shot satu per satu ke arah ring basket. <p>3. Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> Setelah semua dirasa cukup dilanjutkan dengan permainan bola basket yang dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi dua team, yaitu team A dan team B. Setiap team diperbolehkan melakukan shooting dengan syarat team tersebut sudah melakukan passing sebanyak 5x terlebih dahulu kepada teman seteam nya dengan menggunakan chest pass. Diharapkan saat memasukan bola dengan teknik Lay Up Shot. Kelompok yang paling banyak mencetak angka dinyatakan menang. 	<p>10 Menit</p> <p>10 Menit</p> <p>30 Menit</p>
--	--	--	---

2. Setelah dirasa dekat dengan ring, langkah yang tadinya panjang jadi lebih pendek, kemudian dilanjutkan dengan gerakan tolakan menggunakan satu kaki.
3. Pada saat melakukan lompatan untuk memasukan bola ke dalam keranjang, posisi bola dipegang dengan dua tangan.
4. Pada saat mendarat, lakukanlah dengan kedua kaki yang dimulai memakai ujung kaki yang menyentuh permukaan tanah, lalu diteruskan dengan gerakan mengeper.

Skor 4 : jika semua kriteria dilakukan secara benar

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 : jika satu kriteria dilakukan secara benar

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

- Pengamatan sikap (afektif):

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)		
		Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1	Disiplin			
2	Keberanian			
3	Tanggung jawab			
4	Kerjasama			
	Jumlah skor maksimal = 12			

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

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

- Kuis/*embedded test* (kognitif):

No	Pertanyaan yang diajukan	Skor
1	Sebutkan teknik dasar pada bola basket ?	
2	Apakah tujuan melakukan teknik dasar passing?	
3	Jelaskan cara melakukan teknik dasar chest pass?	
4	Apakah tujuan melakukan teknik lay up shot?	
5	Jelaskan cara melakukan teknik lay up shot?	
	Skor maksimal = 20	

Keterangan:

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

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes psikomotor + nilai kognitif + nilai afektif

Rekapitulasi Penilaian

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

Wates, 13 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas Sekolah** : SMP N 4 Wates
B. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
C. Kelas/Semester : VIII / 1
D. Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Sepak Bola
E. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)

F. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2. Berperilaku sporti-fitas dalam bermain.	1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran. 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 3. Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama siswa	Observasi	Lembar/ Rubrik penilaian	Bermain bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental dengan koordinasi yang baik.

<p>3. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.</p> <p>4. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>5. Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.</p>	<p>dalam melakukan aktivitas Penjasorkes.</p> <p>4. Saling berbagi dalam saat menggunakan alat dalam pembelajaran.</p> <p>5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.</p>			
---	--	--	--	--

2. Aspek Pengetahuan

<p>Memahami teknik dasar fundamental permainan bola besar</p>	<p>1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola dengan benar.</p> <p>2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola dengan benar.</p> <p>3. Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan</p>	<p>Tes lisan Tes tulisan</p>	<p>Uraian singkat</p>	<p>1. Jelaskan cara melakukan teknik dasar tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola dengan benar.</p> <p>2. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola dengan benar.</p> <p>3. Jelaskan cara</p>
---	---	----------------------------------	-----------------------	--

	peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang dengan kaki dalam dan menahan bola dengan kaki dalam dengan benar.			bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang dengan kaki dalam dan menahan bola dengan benar.
3. Aspek Keterampilan				
Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki dalam dengan koordinasi yang baik. 2. Mempraktikkan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki dalam dengan koordinasi yang baik. 3. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Tes unjuk kerja	<p>Penilaian proses menendang dan menahan bola menggunakan kaki dalam, dan bermain sepak bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan teknik dasar menendang bola menggunakan kaki dalam dengan koordinasi yang baik. 2. Lakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki dalam dengan koordinasi yang baik. 3. Lakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	

H. Tujuan :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

Sepak Bola	<ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan toleransi selama bermain2. Memahami cara melakukan teknik dasar tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola3. Memahami teknik dasar tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola.4. Memahami cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola5. Memahami teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada sepak bola6. Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan modifikasi.
------------	--

I. Materi Pembelajaran :

1. Melakukan teknik dasar sepak bola menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

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

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

Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
3. Pandangan ke arah bola.
4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.

2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam

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

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

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

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.
3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.

Peserta didik disuruh mengamati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka

J. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Metode : Komando dan Drill

K. Media Pembelajaran :

a) Media

Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan.

b) Peralatan

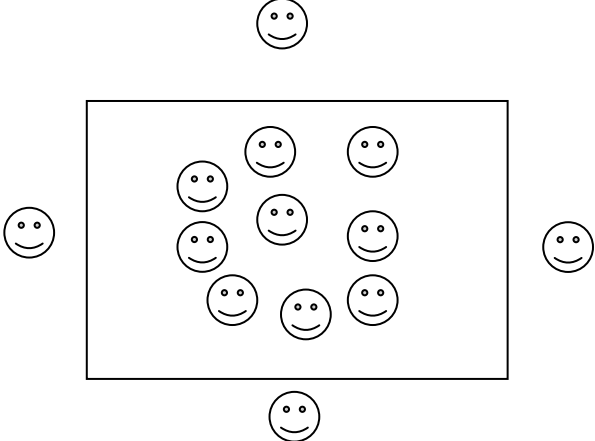
- Bola Sepak
- Cone

- Lapangan Sepak Bola
- Peluit, Jam/ Stopwatch
- Formulir penilaian

L. Sumber Belajar :

- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

M. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan  <p>Siswa yang berada di luar kotak sebagai penendang dan yang di dalam kotak sebagai target. Siswa yang di luar berusaha menendang bola ke arah siswa yang di dalam dengan ketentuan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan bola terkena di bawah lutut siswa yang di dalam kotak. Siswa yang terkena bola akan keluar dari kotak dan ikut sebagai penendang.</p>	20 menit
Inti	<p>a) Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mendemonstrasikan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam ke depan siswa. • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa yang ditunjuk sebagai model. <p>b) Menanya</p> <p>Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh siswa yang ditunjuk tadi.</p>	80 menit

c) Melakukan/mengeksplorasi

- Aktivitas 1: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2–3 menit dilanjutkan dengan aktivitas berikutnya.
- Aktivitas 2: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- Aktivitas 3: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- Aktivitas 4: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.

d) Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menahan bola dengan kaki dalam) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dan jalannya bola.
- Peserta didik mengoreksi kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik menendang dan menahan bola menggunakan kaki dalam.

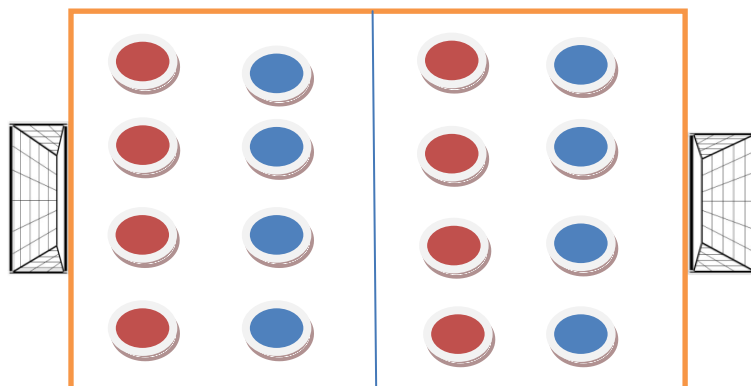
e) Mengkomunikasikan

GAME

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok putra dan putri

- kelompok putra dan putri masing-masing dibagi menjadi 2 kelompok

A



- siswa merah menyerang ke daerah A dan siswa biru

	<p>menyerang ke daerah B</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa hanya boleh menggunakan teknik menendang dan menahan bola - setiap siswa hanya mendapat kesempatan 2 kali sentuh - kelompok mendapat poin jika dapat memasukkan bola ke dalam gawang yang dibuat dari cone. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan. • Peserta didik bersama guru melakukan refleksi, menyimpulkan hasil pembelajaran, dan peserta didik menerima tugas dari guru. • Mengakhiri pembelajaran dengan doa dan dibubarkan 	20 menit

N. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar.					
2.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki dalam pada permainan sepak bola dengan benar.					
3.	Jelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.					

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental teknik dasar menendang dan menahan bola menggunakan kaki dalam pada permainan sepak bola.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak		Skor Akhir	Ket
Teknik menendang bola (Skor 5)	Teknik menahan bola (Skor 5)		
....		

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

• Teknik Menendang Bola

Skor 5 jika :

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
2. Letakkan kaki depan disamping bola segaris dengan kaki belakang
3. Pandangan ke arah bola.
4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola,
5. perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.

Skor 4: jika hanya empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

• Teknik Menahan Bola

Skor 5 jika :

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.
3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang,
5. Gerakan lanjutan, bola berhenti di samping kaki depan dan siap menendang

Skor 4: jika hanya empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

b. Rekapitulasi Penilaian

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

Wates, 13 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas Sekolah** : SMP N 4 Wates
B. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
C. Kelas/Semester : VIII / 1
D. Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Bola Voli
E. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)

F. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2. Berperilaku sporti-fitas dalam bermain.	1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran. 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 3. Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama siswa	Observasi	Lembar/ Rubrik penilaian	Bermain bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental dengan koordinasi yang baik.

<p>3. Menunjukkan ke-mauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.</p> <p>4. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>5. Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.</p>	<p>dalam melakukan aktivitas Penjasorkes.</p> <p>4. Saling berbagi dalam saat menggunakan alat dalam pembelajaran.</p> <p>5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.</p>			
--	--	--	--	--

2. Aspek Pengetahuan

<p>Memahami teknik dasar fundamental permainan bola besar</p>	<p>1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bola voli dengan benar.</p> <p>2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.</p> <p>3. Menjelaskan cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan</p>	<p>Tes lisan Tes tulisan</p>	<p>Uraian singkat</p>	<p>1. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan benar.</p> <p>2. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.</p> <p>3. Jelaskan cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang</p>
---	--	----------------------------------	-----------------------	---

	teknik passing bawah dan teknik servis bawah dengan benar.			dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan teknik servis bawah dengan benar.
3. Aspek Keterampilan				
Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik. 2. Mempraktikkan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik. 3. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik. 	Tes unjuk kerja	Penilaian proses passing bawah, servis bawah dan bermain bolavoli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik. 2. Lakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik. 3. Lakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

H. Tujuan :

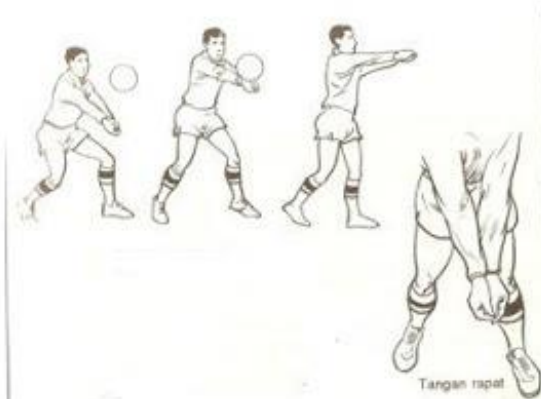
Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

Bola Voli	<ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan toleransi selama bermain2. Memahami cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan benar.3. Memahami cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.4. Memahami cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan benar.5. Memahami teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.6. Melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.7. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing bawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.
-----------	--

I. Materi Pembelajaran :

1. Teknik Passing bawah

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis dan memberikan umpan atau operan ke teman. Salah satu teknik passing adalah passing bawah.



Cara melakukan teknik passing bawah adalah sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan

- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Tahap gerakan

- Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
- Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- Usahakan arah bola hasil passing membentuk parabola (melengkung).

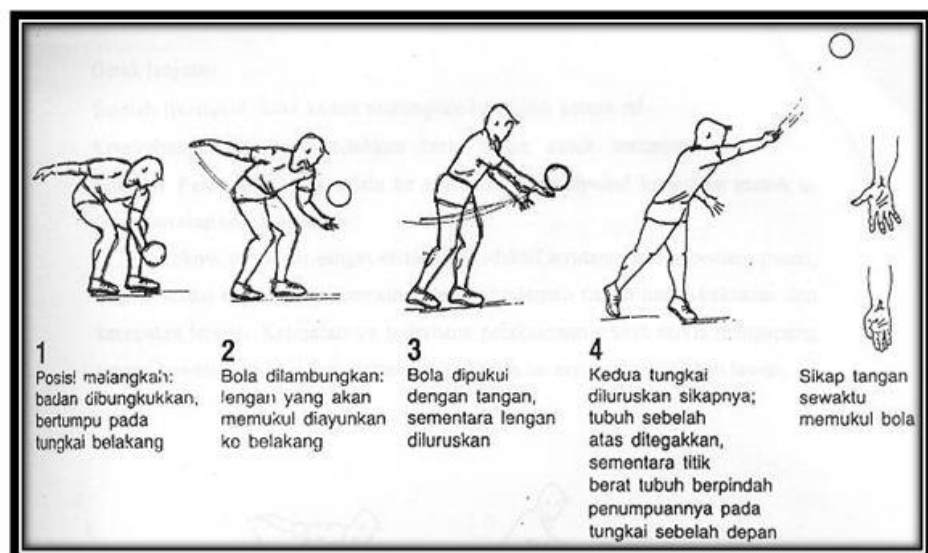
3) Akhir gerakan

- Tumit terangkat dari lantai
- Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- Langkahkan satu kaki ke depan sebagai gerakan lanjutan
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Teknik Servis bawah

Servis adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang digunakan untuk memulai permainan sekaligus memulai serangan. Salah satu jenis servis dalam bola voli adalah servis bawah.

Cara melakukan servis bawah:



J. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Model pembelajaran TGFU
- Metode : Komando dan Drill

K. Media Pembelajaran :

a) Media

Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan.

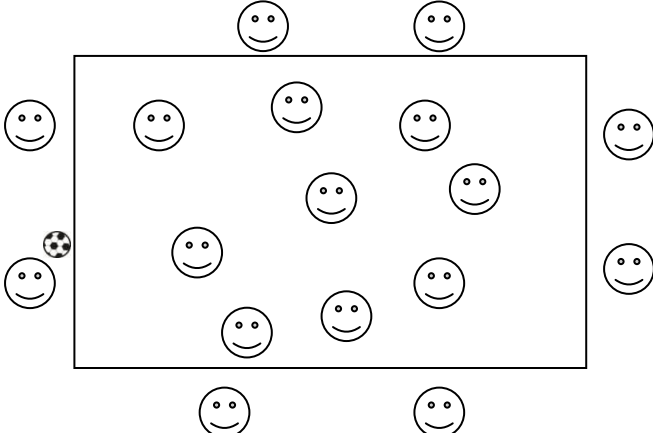
b) Peralatan

- Bola Voli
- Net Voli
- Lapangan Voli
- Peluit
- Formulir penilaian

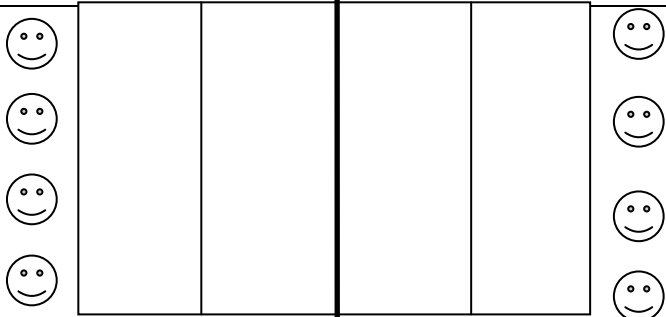
L. Sumber Belajar :

- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

M. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan <ul style="list-style-type: none"> ➢ Melakukan estafet memindahkan bola, dibagi menjadi 4 kelompok dan kemudian nanti gerakan dikomando oleh guru. Setelah semua mencoba lalu diperlombakan. ➢ Bermain “Menembak Ayam” <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok sama rata. - Salah satu kelompok menjadi penembak/ penjaga yang berada diluar garis lapangan, dan kelompok lainnya menjadi ayam. Dan saling bergantian ketika waktu habis atau target sudah habis. - Target sasaran yaitu pinggul ke bawah. - Cara menembak seperti saat melakukan servis bawah - Apabila yang menjadi ayam terkena bola maka langsung keluar lapangan. - Permainan dilakukan selama 5 menit. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	20 menit

<p>Inti</p>	<p>a) Mengamati</p> <p>Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan passing bawah dan servis bawah.</p> <p>b) Menanya</p> <p>Dalam kelompok peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan teknik passing bawah dan servis bawah, misalnya:</p> <p>(1) Mengapa saat melakukan passing bawah arah bola sering melenceng?</p> <p>(2) Mengapa lutut harus sedikit agak ditekuk?</p> <p>(3) mengapa saat melakukan servis bawah sering ada bola yang tidak bisa melewati net?</p> <p>c) Melakukan/mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing Bawah <p>Peserta didik melakukan gerak fundamental passing bawah bola voli secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, disiplin, dan toleransi.</p> <div data-bbox="820 1383 1144 1682" data-label="Image"> </div> <p>Gambar mempassingkan bola berpasangan</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, kemudian diberi drill secara bergiliran mempraktekkan gerakan sesuai dengan gambar dan penjelasan guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis Bawah <p>Peserta didik melakukan gerak fundamental servis bawah bola voli secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerja sama, disiplin, dan toleransi.</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, kemudian diberi drill secara bergiliran mempraktekkan gerakan.</p>	<p>80 menit</p>
-------------	--	-----------------

	 <p>d) Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri. • Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola. • Peserta didik mencari hubungan antara passing bawah dan servis bawah dengan sasaran yang hendak di capai. • Peserta didik mencari hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. <p>e) Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, tiap kelompok berjumlah 6 orang • Memulai permainan dengan servis bawah • Peserta didik yang menerima bola hanya boleh menggunakan <i>passing</i> bawah • Kemudian orang kedua menerima bola dengan cara di tangkap. Setelah itu di lemparkan dari bawah ke teman satu tim dan melakukan <i>passing</i> bawah lagi untuk menyeberangkan bola ke area lawan • Apabila bola masuk atau keluar, maka permainan dimulai lagi dari servis untuk tim yang mendapat poin • Harus 3 kali sentuhan <p>Dari pengalaman belajar yang telah dilakukan, peserta didik mampu menguasai konsep rangkaian gerak teknik dasar <i>passing</i> bawah pada bola voli dengan benar.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan. • Peserta didik bersama guru melakukan refleksi, menyimpulkan 	20 menit

	<p>hasil pembelajaran, dan peserta didik menerima tugas dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan, kesehatan dan manfaat dalam pembelajaran. • Peserta didik mengembalikan alat-alat ke tempat penyimpanan dengan tertib. 	
--	---	--

N. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bola voli dengan benar.					
2.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bola voli dengan benar.					
3.	Jelaskan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan teknik servis bawah dengan benar.					

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental teknik dasar passing bawah dan servis bawah permainan bolavoli.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

(1) Lakukan gerak dasar passing bawah servis bawah permainan bolavoli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik servis bawah dan passing bawah (Skor 3)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

(2) Lakukan gerakan teknik dasar permainan bolavoli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap awal tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik dasar permainan bolavoli (Skor 3)	Gerakan koordinasi antara tangan, kaki, dan pandangan mata (Skor 3)			

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan passing bawah dan servis bawah bola bolavoli (Proses)

• Sikap awal

Nilai 3 jika :

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerak

Nilai 3 jika :

- (1) bola didorong dari depan
- (2) badan dicondongkan ke depan

(3) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

(1) badan tetap condong ke depan

(2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

(3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolavoli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

b. Rekapitulasi Penilaian

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

Wates, 14 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas Sekolah** : SMP N 4 Wates
B. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
C. Kelas/Semester : VIII / 1
D. Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Bola Basket
E. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)

F. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2. Berperilaku sporti-fitas dalam bermain.	1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran. 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 3. Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama siswa	Observasi	Lembar/ Rubrik penilaian	Bermain bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental dengan koordinasi yang baik.

<p>3. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.</p> <p>4. Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.</p>	<p>dalam melakukan aktivitas Penjasorkes.</p> <p>4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.</p>			
2. Aspek Pengetahuan				
<p>Memahami teknik dasar fundamental permainan bola besar</p>	<p>1. Menjelaskan konsep teknik rangkaian gerak melempar bola yang benar.</p> <p>2. Menjelaskan konsep teknik rangkaian gerak menangkap bola yang benar.</p> <p>3. Menjelaskan konsep teknik rangkaian gerak menembak yang benar.</p> <p>4. Menjelaskan konsep teknik rangkaian gerak lay up shot yang benar.</p>	<p>Tes lisan Tes tulisan</p>	<p>Uraian singkat</p>	<p>1. Jelaskan cara melakukan teknik rangkaian gerak melempar bola.</p> <p>2. Jelaskan cara melakukan teknik rangkaian gerak menangkap bola.</p> <p>3. Jelaskan cara melakukan teknik rangkaian gerak menembak ke ring.</p> <p>4. Jelaskan cara melakukan teknik rangkaian gerak lay up shot</p>
3. Aspek Keterampilan				
<p>Mempraktikkan</p>	<p>1. Mempraktikkan</p>	<p>Tes unjuk</p>	<p>Penilaian</p>	<p>1. Lakukan</p>

teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	<p>rangkaian gerak teknik dasar melempar bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>2. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik dasar menangkap bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik dasar menembak dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4. Melakukan rangkaian gerak teknik dasar lay up dengan koordinasi yang baik.</p>	kerja	<p>proses teknik dasar dalam permainan bola basket (melempar, menangkap, menembak, serta teknik lay up shot).</p>	<p>rangkaian gerak teknik dasar melempar bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>2. Lakukan rangkaian gerak teknik dasar menangkap bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3. Lakukan rangkaian gerak teknik dasar menembak dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4. Lakukan rangkaian gerak teknik dasar lay up dengan koordinasi yang baik.</p>
---	---	-------	---	---

H. Tujuan :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

Bola Basket	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan toleransi selama bermain 2. Menjelaskan konsep teknik melempar, menangkap, menembak dan lay up dalam permainan bola basket yang benar. 3. Mempraktekkan teknik dasar melempar, menangkap, menembak dan lay up dalam permainan bola basket dengan koordinasi yang baik. 4. Melakukan permainan bola basket yang dimodifikasi.
-------------	---

I. Materi Pembelajaran :

1. Aktivitas bermain melempar bola melalui atas kepala,
 - a. *persiapan* : peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak \pm 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
 - b. *pelaksanaan* : lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya , ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur,dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar,

pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.*

2. Aktivitas bermain melempar bola pantul melalui atas kepala,

- a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak $\pm 4 - 6$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
- b. *pelaksanaan:* lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya, ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur, dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar,*

3. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan,

- a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak $\pm 4 - 6$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
- b. *pelaksanaan:* lakukan gerak menembak (*shootting*) dengan satu tangan arah teman di depannya, ***tahap pertama*** dilakukan di tempat, ***tahap kedua*** bergerak maju, mundur, dan menyamping, ***tahap ketiga*** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

4. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/ lingkaran,

- a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak $\pm 3 - 4$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
- b. *pelaksanaan:* lakukan gerak menembak (*shootting*) dengan satu tangan bola diarahkan ke ring/ lingkaran, dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpan pada teman, lalu berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

5. Aktivitas bermain mengangkat/ menggantung salah satu kaki ("*hop*"),

- a. *persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah,
- b. *pelaksanaan :* langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung

di depan badan (urutan menolak kaki mulai dari tumit, tengah telapak kaki diteruskan ke ujung telapak kaki), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan "hop", berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*, lakukan gerakan "hop" menggunakan kaki kanan dan kiri.

6. Aktivitas bermain gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket,

- a. ***persiapan:*** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah,
- b. ***pelaksanaan:*** langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (*urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki*), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan "hop", berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*. lakukan gerakan *lay-up shoot* menggunakan kaki kanan dan kiri.

7. Aktivitas bermain gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket,

- a. ***persiapan:*** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah ring basket, posisi melangkah,
- b. ***pelaksanaan :*** langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (*urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki*), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan *lay-up shoot* berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*. lakukan gerakan *lay-up shoot* menggunakan kaki kanan dan kiri.

J. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Metode : Komando dan Drill

K. Media Pembelajaran :

a) Media

Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan.

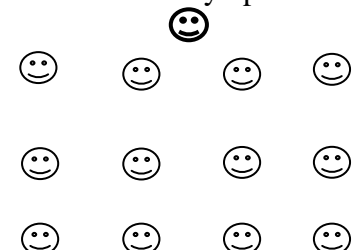
b) Peralatan

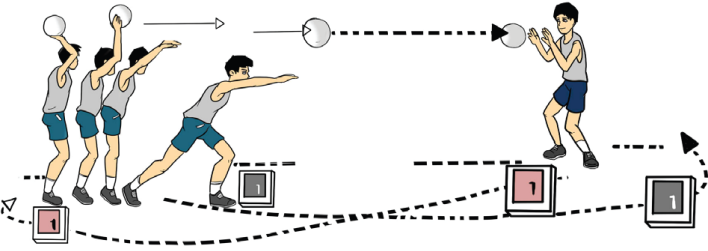
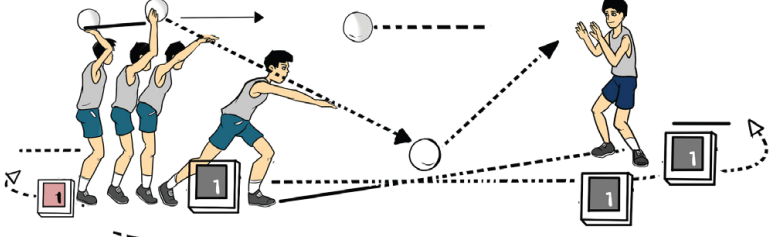
- Bola Basket
- Cone
- Lapangan Basket
- Peluit
- Jam/ Stopwatch
- Formulir penilaian

L. Sumber Belajar :

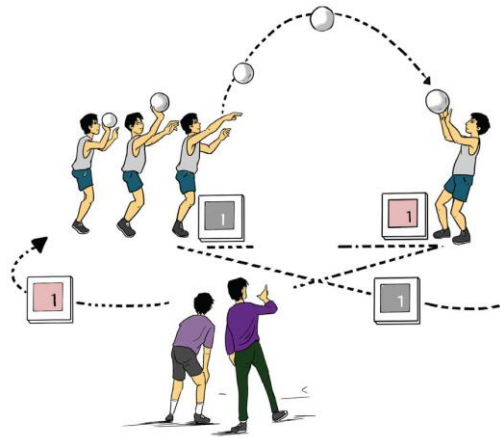
- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

M. Langkah-langkah Pembelajaran

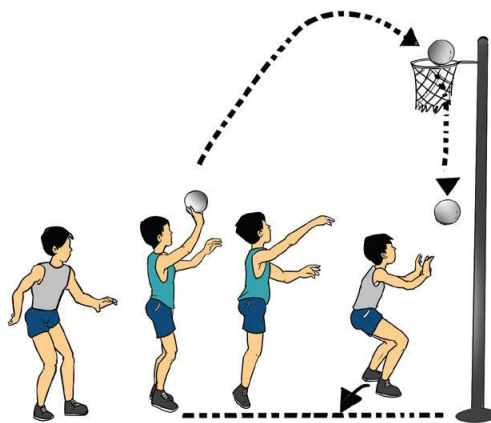
Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat shaf.</p> <p>2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.</p> <p>3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.</p> <p>4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.</p> <p>5. Melakukan apersepsi tentang sepak bola khususnya teknik melempar, menangkap, menembak dan lay up.</p> <p style="text-align: center;"><u>Formasi barisan</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>6. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan <ul style="list-style-type: none"> ➢ Permainan I: peserta didik melingkar mengelilingi lapangan basket, kemudian setelah ada aba-aba peluit maka mereka harus jalan. Apabila ada suara peluit kedua mereka kemudian lari. Setelah itu guru akan meniup peluit yang ketiga dan menyebutkan angka dan peserta didik harus berkumpul menjadi 1 dengan jumlah angka yang disebutkan. Jika tidak mendapat kelompok dengan jumlah yang sama maka diberi hukuman lari 1x putaran. Guru akan melakukannya beberapa kali. ➢ Bermain “Berburu Rusa” 	20 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok. - Salah satu kelompok menjadi penembak/ penjaga yang berada diluar garis lapangan, dan kelompok lainnya menjadi rusa. Dan saling bergantian ketika waktu habis atau target sudah habis. - Target sasaran yaitu pinggul ke bawah. - Cara menembak menggunakan 2 tangan seperti chest pass. - Apabila yang menjadi rusa terkena bola maka langsung keluar lapangan. - Bermain selama 5 menit. 	
<p>Inti</p>	<p>A. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mendemonstrasikan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam ke depan siswa. • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa yang ditunjuk sebagai model. <p>B. Menanya (Question)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan lay up). <p>C. Mengeksplorasi</p> <p>Peserta didik mencoba seluruh aktivitas 1 sampai aktivitas 7</p> <p>Aktivitas 1</p>  <p>Aktivitas 2</p> 	<p>85 menit</p>

Aktivitas 3



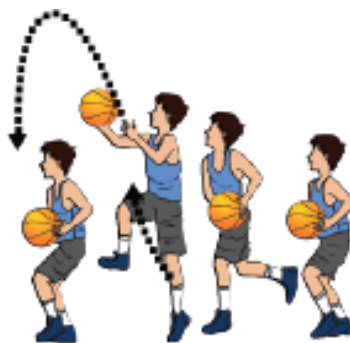
Aktivitas 4



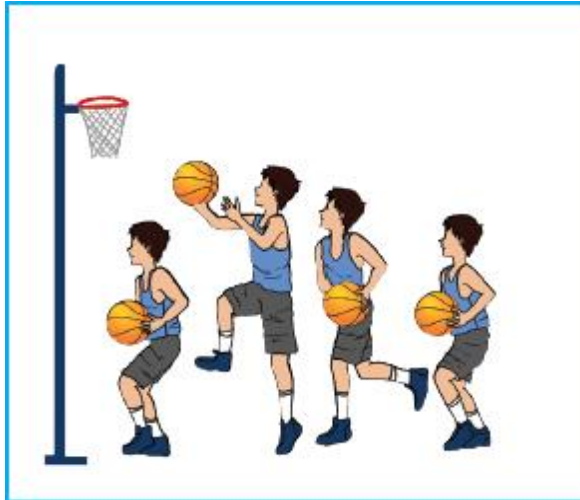
Aktivitas 5



Aktivitas 6



Aktivitas 7

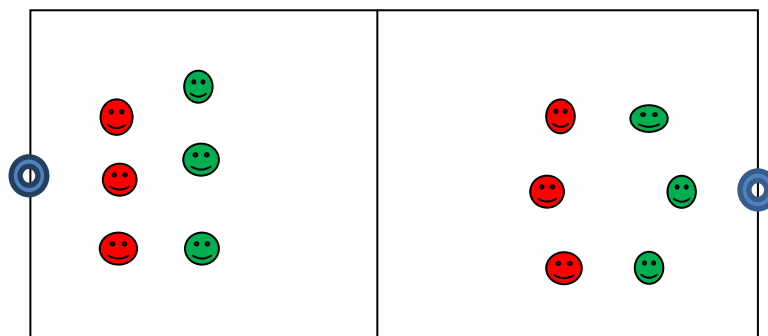


D. Mengasosiasi

Peserta didik saling menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada pelaksanaan pembelajaran dari aktivitas 1 sampai aktivitas 7

E. Mengkomunikasi

1. Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari
 - a. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok,
 - b. Setiap kelompok terdiri dari 6 orang kemudian melakukan permainan bola basket yang telah dimodifikasi.
 - c. Peraturannya: pemain setiap tim dibagi menjadi 2 yang akan di tempatkan di daerah penyerang dan bertahan. Hal ini agar siswa mempunyai banyak kesempatan untuk melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket.
 - d. Tim pemenang adalah yang paling banyak memasukan bola ke ring.



Penutup

1. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan dipimpin oleh guru / siswa.

15 menit

	2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi. 3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. 4. Menyampaikan materi untuk pertemuan yang akan datang. 5. Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan, kesehatan dan manfaat dalam pembelajaran.	
--	---	--

N. Penilaian Hasil Belajar

➤ Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Bobot
1	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!	4
2	Jelaskan teknik melempar bola dalam permainan bola basket!	4
3	Jelaskan teknik menembak ke ring dalam permainan bola basket	4
Skor maksimal		12

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

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

- Pertanyaan: Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepak bola!

Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menyebutkan

- (1) Melempar bola
- (2) Menangkap bola
- (3) Menembak ke ring
- (4) Lay up

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

- Pertanyaan: Jelaskan teknik melempar bola dalam permainan bola basket!

Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) Posisi kaki depan belakang.
- (2) Jari-jari dibuka.

- (3) Saat melempar tangan lurus ke depan.
- (4) Diikuti pergerakan kaki yang di belakang ke depan.

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Pertanyaan: Jelaskan teknik menembak ke ring dalam permainan bola basket!

Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan :

- (1) Posisi kedua kaki sejajar
- (2) Jari-jari tangan dibuka
- (3) Kedua kaki sedikit ditekuk
- (4) Saat menembak diikuti dengan ayunan tangan

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

2) Penilaian Keterampilan

Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta menerapkan variasi dan kombinasi latihan dalam permainan bola basket. Penskoran yang diberikan oleh guru dan siswa meliputi banyaknya melakukan melempar bola, menembak ke ring dan lay up.

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Melempar (Skor 4)	Menembak ke Ring (Skor 4)	Lay Up Shot (Skor 4)		
....		

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

Petunjuk Penilaian Keterampilan

- 1. Perintah : Menerapkan variasi dan kombinasi latihan melempar dalam permainan bola basket!

Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat melakukan 16-20 mengoper bola ke teman

Skor 3 jika peserta didik dapat melakukan 11-15 mengoper bola ke teman

Skor 2 jika peserta didik dapat melakukan 6-10 mengoper bola ke teman

Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan 1-5 mengoper bola ke teman

2. Perintah : Menerapkan variasi dan kombinasi latihan menembak ke ring dalam permainan bola basket!

Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat melakukan 6-7 mengoper bola ke teman

Skor 3 jika peserta didik dapat melakukan 4-5 mengoper bola ke teman

Skor 2 jika peserta didik dapat melakukan 2-3 mengoper bola ke teman

Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan 0-1 mengoper bola ke teman

3. Perintah : Lakukan variasi dan kombinasi latihan lay up shoot dalam permainan bola basket!

Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat melakukan 4 mengoper bola ke teman

Skor 3 jika peserta didik dapat melakukan 3 mengoper bola ke teman

Skor 2 jika peserta didik dapat melakukan 2 mengoper bola ke teman

Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan 1 mengoper bola ke teman

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan.

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

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

➤ **Rekapitulasi Penilaian**

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

Wates, 29 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / I
Tema / Topik	: Lari Estafet
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikan kombinasi teknik dasar atletik lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik start dalam lari estafet
2. Siswa dapat melakukan teknik memberi dan menerima tongkat dalam lari estafet
3. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar start, memberi dan menerima tongkat, lari dan finish, dengan benar
4. Siswa dapat melakukan lomba lari estafet, dengan benar
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Ketelitian (*carefulness*)
 - 5) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 6) Toleransi (*Tolerance*)
 - 7) Percaya diri (*Confidence*)
 - 8) Keberanian (*Bravery*)

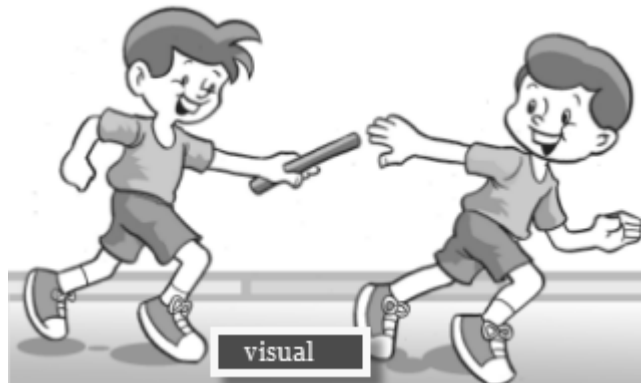
D. Materi Pembelajaran

Lari estafet atau sering disebut lari sambung adalah salah satu nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan secara beregu, tiap regu terdiri dari empat pelari yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga dan pelari keempat. Kekhususan dari lari estafet adalah adanya pemindahan tongkat estafet dari pelari pertama

kepada pelari kedua dan seterusnya. Perpindahan atau pergantian tongkat estafet dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya dilakukan sambil terus berlari dan perpindahan tersebut harus dilaksanakan di daerah khusus pergantian tongkat (wesel zone). Apabila pergantian tongkat di luar wesel zone maka pelari dan anggota timnya dinyatakan diskwalifikasi.

Nomor lari estafet yang dilombakan adalah nomor 4x100 meter, dan 4x400 meter.

Salah satu teknik pergantian tongkat adalah cara visual, yaitu pergantian tongkat dengan cara penerima melihat kepada pemberi tongkat atau dengan kata lain pelari yang akan menerima tongkat menoleh kepada si pemberi tongkat sambil menjulurkan tangannya, hal ini dilakukan sambil berlari.



E. Metode Pembelajaran

1. Modeling
2. Resiprokal / timbal balik
3. Bertanya
4. Refleksi diri

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan

Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:

1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan “Satu Sate”

Cara bermain :

- Siswa ditugaskan mencari pasangan yang hampir sama postur tubuhnya.
- Kemudian dibuat berbanjar saling berhadapan dengan jarak sekitar 2 meter.

- Salah satu banjar/ kelompok diberi nama “satu” dan banjar lainnya diberi nama “sate”.
- Apabila nanti guru menyebut “satu” maka kelompok satu berlari menghindari kejaran pasangannya yang dari kelompok sate hingga sampai batas cone, begitu sebaliknya.
- Guru melakukan permainan tersebut berkali-kali untuk melatih aksi-reaksi siswa.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a) Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Melakukan teknik memberi/menerima tongkat, dengan rincian keiatan sebagai berikut :

- 1) Melakukan latihan pengoperan tongkat statis
- 2) Melakukan latihan mengoperkan tongkat dengan lari perlahan
- 3) Melakukan latihan pengoperan tongkat dengan menggunakan gerakan tangan dengan lari sprint

Melakukan teknik dasar lari estafet, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- 1) Melakukan start dari posisi jongkok menggunakan aba-aba
- 2) Melakukan lari dengan langkah pendek
- 3) Melakukan start, lari dan finish

b) Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru menggunakan model resiprokal/timbal-balik.

- 1) Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
- 2) Guru menyuruh siswa untuk menganalisis gerakan yang telah dicontohkan oleh guru
- 3) Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
- 4) Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat.
- 5) Siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

c) Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1) Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- 2) Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,

- 3) Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- 4) Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - a. berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan;
 - b. membantu menyelesaikan masalah;
 - c. memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - d. memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- 3) berdoa, dan kemudian membubarkan peserta didik

G. Sumber dan Alat Belajar

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
2. Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji*, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
3. Cone,
4. Tongkat estafet,
5. Peluit, Jam/ stopwatch

H. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI ESTAFET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang 2. Gerakan kaki cepat 3. Gerakan pemberian/penerimaan tongkat 4. Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki 5. Posisi badan condong kedepan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

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

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM LARI ESTAFET

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

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

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI ESTAFET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari estafet? 2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari estafet? 3. Bagaimana teknik memberi tongkat lari estafet? 4. Bagaimana teknik menerima tongkat lari estafet? 5. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari estafet ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

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

Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
dst					

Wates, 22 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / I
Tema / Topik	: Sepak Bola (Dribbling dan Shoting)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan 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.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik menggiring bola (dribble) dalam sepak bola.
2. Siswa dapat melakukan teknik menembak (shooting) dalam sepak bola.
3. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menggiring dan menembak dalam sepak bola.
4. Siswa dapat bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi.
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Percaya diri (*Confidence*)
 - 6) Sportif

D. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola:

1. Teknik dasar dribble (menggiring bola)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

2. Teknik dasar shooting (menembak bola)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting.

Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
 - Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
 - Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
 - Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola.
 - Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.
3. Variasi dan kombinasi teknik dasar menggiring dan dilanjutkan dengan menembak ke gawang.

E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan: Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan sepakbola 1x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan:

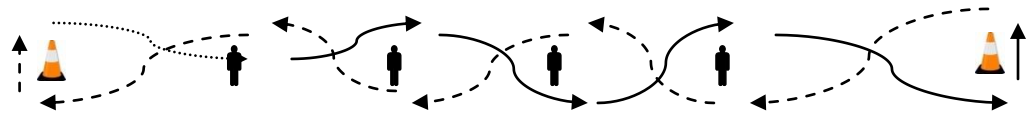
1. Siswa melakukan pemanasan statis, dinamis yang dipimpin oleh guru.
2. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan.

Cara bermain :

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



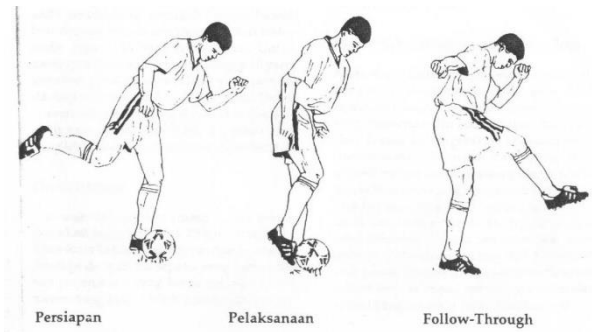
- Siswa melakukan menggiring bola melewati siswa lain dan cone yang ada dengan berbagai cara (menggiring dengan kaki dalam, kaki luar, ataupun punggung kaki).



- Dilakukan sampai siswa melakukan semua.

2. Kegiatan Inti (55 menit)

- Menggiring dan Menendang Bola



- Siswa dibariskan untuk diberi penjelasan tentang aspek yang akan dinilai.

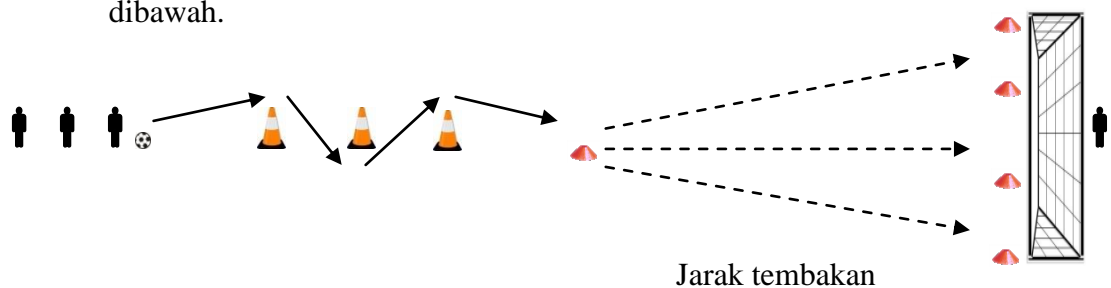
1) Teknik dribble

- Cara membawa bola
- Kelincahan melewati cone
- Kecepatan saat mendribble

2) Teknik shooting

- Cara menendang bola
- Kecepatan tendangan
- Akurasi

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



- Target dibagi menjadi 3 sasaran, yaitu tengah dan 2 samping. Target tengah diberi nilai 1/2 dan yang samping diberi nilai 1.
- Jarak tembakan untuk putra sekitar 15 meter dan untuk putri sekitar 11 meter
- Siswa melakukan 3x tembakan ke target dan dihitung jumlah gol yang didapat.
- Siswa putra melakukan penilaian terlebih dahulu dan siswa putri bermain sepak bola seperti biasa agar tidak pasif menunggu giliran, dan saling bergantian apabila siswa putra sudah selesai melakukan penilaian.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- 3) berdoa, dan kemudian membubarkan peserta didik

G. Sumber dan Alat Belajar

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

H. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Teknik Dribble (Skor 3)	Teknik Shoting (Skor 4)	GOL (Skor 3)		
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

- **Teknik Dribble**

Skor 3 jika :

- a. Pandangan pada bola,
- b. Dapat melewati cone dengan cepat ,
- c. Melewati cone tanpa menjatuhkan cone,

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Teknik Shoting**

Skor 4 jika:

- a. Pandangan mengarah ke gawang (sasaran) ,
- b. Menggunakan punggung kaki,
- c. tembakan dilakukan dengan kuat
- d. tidak melewati batas tembakan saat melakukan shoting

Skor 3: jika tiga criteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Kriteria jumlah gol**

Putra:

- a. Jumlah gol > 8, nilai 3
- b. Jumlah gol 8, nilai 2
- c. Jumlah gol < 8, nilai 1

Putri:

- a. Jumlah gol > 6, nilai 3
- b. Jumlah gol 6, nilai 2
- c. Jumlah gol < 6, nilai 1

$\text{Nilai Keterampilan} = (\text{Nilai dribble} + \text{Nilai Shoting} + \text{Nilai gol}) \times 10$
--

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SEPAK BOLA

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

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

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP SEPAK BOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar menembak bola (shoting) dengan benar?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

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

Rekapitulasi Penilaian

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

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Wates, 29 Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas Sekolah** : SMP N 4 Wates
B. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
C. Kelas/Semester : VIII / 1
D. Materi Pokok : Atletik / Lari Jarak Pendek 100 meter
E. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)

F. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2. Berperilaku sporti- fitas dalam bermain.	1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran. 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 3. Saling menghargai kemampuan individu antar	Observasi	Lembar/ Rubrik penilaian	Melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100m dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai

<p>3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>4. Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.</p>	<p>peserta didik dalam pembelajaran.</p> <p>4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.</p>			<p>perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p>
2. Aspek Pengetahuan				
<p>Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>1. Menjelaskan cara melakukan teknik start pada aba-aba bersedia.</p> <p>2. Menjelaskan cara melakukan teknik start pada aba-aba siapp dan yaak.</p> <p>3. Menjelaskan cara melakukan teknik lari pada lari jarak pendek.</p> <p>4. Menjelaskan cara melakukan teknik finish saat memasuki garis finish.</p>	<p>Tes lisan Tes tulisan</p>	<p>Uraian singkat</p>	<p>1. Jelaskan cara melakukan teknik start pada aba-aba bersedia.</p> <p>2. Jelaskan cara melakukan teknik start pada aba-aba siapp dan yaak.</p> <p>3. Jelaskan cara melakukan teknik lari pada lari jarak pendek.</p> <p>4. Jelaskan cara melakukan teknik finish saat memasuki garis finish.</p>
3. Aspek Keterampilan				
<p>Mempraktikkan variasi dan kombinasi</p>	<p>1. Mempraktikkan teknik start pada aba-aba bersedia</p>	<p>Tes unjuk kerja</p>	<p>Penilaian proses lari jarak</p>	<p>1. Melakukan teknik start pada aba-aba</p>

<p>keterampilan salah satu nomor atletik lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>dengan koordinasi yang baik .</p> <p>2. Mempraktikkan teknik start pada aba-aba siapp dan yaak dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3. Mempraktikkan teknik lari pada lari jarak pendek dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4. Mempraktikkan teknik finish saat memasuki garis finish dengan koordinasi yang baik.</p>		<p>pendek 100m (start, lari, finish)</p>	<p>bersedia dengan koordinasi yang baik.</p> <p>2. Melakukan teknik start pada aba-aba siapp dan yaak dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3. Melakukan teknik lari pada lari jarak pendek dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4. Melakukan teknik finish saat memasuki garis finish.</p>
---	--	--	--	--

H. Tujuan :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

<p>Lari Jarak Pendek 100m</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan toleransi selama pembelajaran. 2. Mengidentifikasi teknik gerakan pada saat melakukan start dengan aba-aba bersedia, siap, yaakk!!! 3. Melakukan teknik gerakan pada saat melakukan start dengan aba-aba bersedia, siap, yaakk!!! 4. Mengidentifikasi teknik gerakan lari. 5. Melakukan teknik gerakan lari 6. Mengidentifikasi teknik gerakan melewati garis finish. 7. Melakukan teknik gerakan melewati garis finish.
-------------------------------	--

I. Materi Pembelajaran :

Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 m

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 sampai 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.

Aspek yang perlu diperhatikan adalah saat start, saat berlari, dan saat memasuki garis finish. Pada lari jarak pendek 100 m menggunakan start jongkok dengan aba-aba bersedia, siap, yakk.

J. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Metode : Komando, Resiprokal, dan Part and Whole

K. Media Pembelajaran :

a) Media

Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan.

b) Peralatan

- Lapangan
- Cone
- Stopwatch
- Peluit
- Formulir penilaian

L. Sumber Belajar :

- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

M. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis, setelah itu pemanasan dengan bentuk permainan “Satu Sate” <p>Cara bermain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa ditugaskan mencari pasangan yang hampir sama postur tubuhnya. b) Kemudian dibuat berbanjar saling berhadapan dengan 	20 menit

	<p>jarak sekitar 2 meter.</p> <p>c) Salah satu banjar/ kelompok diberi nama “satu” dan banjar lainnya diberi nama “sate”.</p> <p>d) Apabila nanti guru menyebut “satu” maka kelompok satu berlari menghindari kejaran pasangannya yang dari kelompok sate hingga sampai batas cone, begitu sebaliknya.</p> <p>e) Guru melakukan permainan tersebut berkali-kali untuk melatih aksi-reaksi siswa.</p>	
Inti	<p>a) Mengamati</p> <p>Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan start jongkok dan gerakan memasuki garis finish.</p> <p>b) Menanya</p> <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang tahap-tahap gerakan lari jarak pendek (sprint) atletik jarak pendek 100 m</p> <p>c) Melakukan/mengeksplorasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> · mendemonstrasikan teknik pada aba-aba bersedia · peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba bersedia · mendemontasikan teknik pada aba – aba siap · peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba - aba siap · mendemonstrasikan teknik pada aba-aba ya · peserta didik melakukan keterampilan teknik pada aba – aba ya · mendemonstrasikan teknik gerakan lari · peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan lari · mendemonstrasikan keterampilan gerakan melewati garis finish · peserta didik melakukan keterampilan teknik gerakan melewati garis finish <p>d) Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> · Menemukan hubungan antara teknik dasar start dengan kecepatan gerakan lari · Menemukan hubungan perubahan posisi badan dengan kecepatan lari 	80 menit

	<ul style="list-style-type: none"> · Menemukan hubungan dalam teknik gerakan melewati garis finish · Guru melakukan penilaian tentang seluruh gerakan lari jarak pendek 100 m dari start hingga finish. · Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan perlombaan <p>e) Mengkomunikasikan</p> <p>Semua peserta didik berkumpul kemudian melakukan diskusi tentang pengalaman belajar yang telah dia dapatkan kepada seluruh teman dan guru.</p> <p>Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan. • Peserta didik bersama guru melakukan refleksi, menyimpulkan hasil pembelajaran, dan peserta didik menerima tugas dari guru. • Mengakhiri pembelajaran dengan doa dan dibubarkan 	20 menit

N. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan teknik start dengan benar. (Bersedia, Siapp, Yakk)					
2.	Jelaskan cara melakukan teknik Lari pada nomor lari jarak pendek 100m dengan benar.					
3.	Jelaskan cara memasuki garis finish dengan baik dan benar.					

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental pada lari jarak pendek 100m.

- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR DALAM LARI JARAK PENDEK 100 m

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Teknik Start (Skor 3)	Teknik Lari (Skor 2)	Teknik Finish (Skor 2)	Waktu (Skor 3)		
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

• Teknik Start (Start Jongkok)

Skor 3 jika :

1. Saat aba-aba Bersedia,
 - a. Tangan dibelakang garis start
 - b. Tangan membentuk huruf V
 - c. Jarak tangan selebar bahu
 - d. Jarak antara kaki satu dengan lainnya yaitu satu kepal
 - e. Posisi badan Jongkok
2. Saat aba-aba Siap,
 - a. Panggul dinaikkan melebihi kepala.
 - b. Kaki depan membentuk sudut 90 derajat
 - c. Kaki belakang membentuk sudut 120 derajat
3. Pandangan ke depan sewajarnya 1 meter.

Skor 2: jika ada sub-kriteria < 3 yang tidak dilakukan.

Skor 1: jika ada sub-kriteria > 3 yang tidak dilakukan.

- **Teknik Lari**

Skor 2 jika:

1. Sikap badan condong kedepan dan pandangan kedepan,
2. Langkah kaki panjang dan menapak dengan ujung kaki,

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Kriteria Finish**

Skor 2 jika:

1. Langkah kaki cepat dan panjang,
2. Lari terus tanpa mengubah kecepatan

Skor 1: jika satu criteria dilakukan secara benar

- **Kriteria Waktu**

Putra :

Skor 3: < 14 menit

Skor 2: 14-15 menit

Skor 1: > 15 menit

Putri:

Skor 3: < 18 menit

Skor 2: 18-19 menit

Skor 1: > 19 menit

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran Lari Jarak Pendek 100m. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

b. Rekapitulasi Penilaian

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

Wates, 30 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas Sekolah** : SMP N 4 Wates
B. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
C. Kelas/Semester : VIII / 1
D. Materi Pokok : Senam Lantai/ Meroda dan Guling Lenteng
E. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)

F. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2. Berperilaku sporti-fitas dalam bermain.	1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran. 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 3. Saling menghargai kemampuan	Observasi	Lembar/ Rubrik penilaian	Melakukan rangkaian meroda dan guling lenteng dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama,

<p>3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>4. Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.</p>	<p>individu antar peserta didik dalam pembelajaran.</p> <p>4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.</p>			<p>toleransi, disiplin.</p>
<p>2. Aspek Pengetahuan</p>				
<p>Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>1. Menjelaskan sikap awal gerakan meroda dan guling lenting.</p> <p>2. Menjelaskan tahap pelaksanaan gerakan meroda dan guling lenting.</p> <p>3. Menjelaskan sikap akhir gerakan meroda dan guling lenting.</p>	<p>Tes lisan Tes tulisan</p>	<p>Uraian singkat</p>	<p>1. Jelaskan sikap awal gerakan meroda dan guling lenting.</p> <p>2. Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan meroda dan guling lenting.</p> <p>3. Jelaskan sikap akhir gerakan meroda dan guling lenting.</p>
<p>3. Aspek Keterampilan</p>				
<p>Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>1. Mempraktikkan sikap awal gerakan meroda dan guling lenting dengan benar.</p> <p>2. Mempraktikkan tahap pelaksanaan gerakan meroda dan guling lenting dengan benar.</p> <p>3. Mempraktikkan</p>	<p>Tes unjuk kerja</p>	<p>Penilaian proses meroda dan guling lenting</p>	<p>A. Melakukan sikap awal gerakan meroda dan guling lenting.</p> <p>B. Melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda dan guling lenting.</p>

	sikap akhir gerakan meroda dan guling lenting dengan benar.			C. Melakukan sikap akhir meroda dan guling lenting.
--	--	--	--	--

H. Tujuan :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

Senam Lantai/ Meroda dan Guling Lenting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan toleransi selama pembelajaran. 2. Melakukan sikap awal teknik dasar meroda dan guling lenting senam lantai 3. Melakukan pelaksanaan gerak teknik dasar meroda dan guling lenting guling lantai 4. Melakukan sikap akhir teknik dasar meroda dan guling lenting senam lantai 5. Menjelaskan sikap awal teknik dasar meroda dan guling lenting senam lantai 6. Menjelaskan pelaksanaan gerak teknik dasar meroda dan guling lenting senam lantai 7. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar meroda dan guling lenting senam lantai
--	---

I. Materi Pembelajaran :

1. Aktivitas gerak meroda:

- (a) posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan,
- (b) pelaksanaan: turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

2. Aktivitas melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang :

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

3. Aktivitas gerakan melecutkan

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

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

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

4. Aktivitas gerakan guling

lenting dari sikap jongkok:

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

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

5. Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting

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

(b) pelaksanaan ,tahap pertama,lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakan kedua tangan pada matras dan memasukan kepala diantara kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan

6. Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting

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

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

kedua kaki mendarat pada matras dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting

7. Aktivitas gerak rangkai guling lenting dan meroda

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

(b) lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda

J. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Metode : Komando, Resiprokal, dan Part and Whole

K. Media Pembelajaran :

a) Media

Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan.

b) Peralatan

- Ruang terbuka yang rindang dan aman
- Matras
- Peluit, Jam
- Formulir penilaian

L. Sumber Belajar :

- Buku Guru, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

M. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan • Apersepsi : mengkaitkan materi yang sudah diajarkan, selain itu memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan : melakukan pemanasan statis dan dinamis 	20 menit
Inti	<p>❖ Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan tentang materi dengan bantuan beberapa peserta didik • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh peserta didik 	80 menit

❖ **Menanya**

- Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan
- Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh peserta didik

❖ **Mengeksplorasi**

Aktivitas menurunkan tangan satu persatu ke matras/ lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan. dibantu teman (guru) :

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

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



Aktivitas gerak meroda:

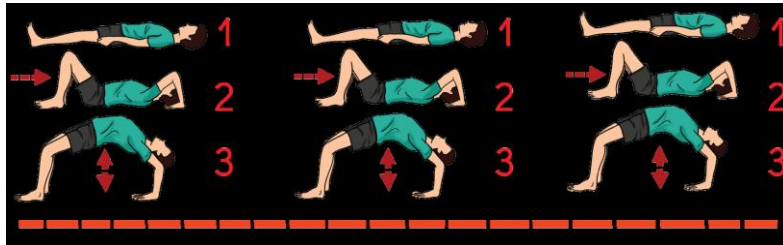
(a) posisi awal : berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan,

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

terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.



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

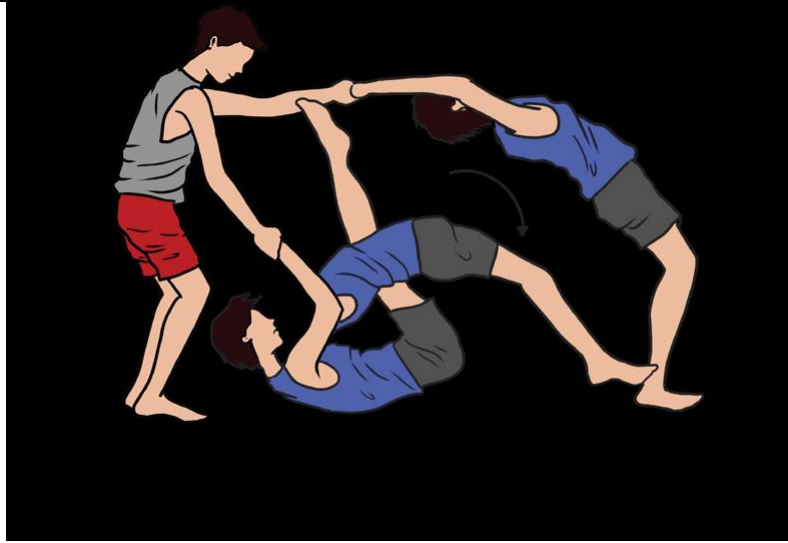


Aktivitas gerakan melecutkan

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

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

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



Peserta didik melakukan aktivitas gerakan guling lenting dari sikap jongkok:

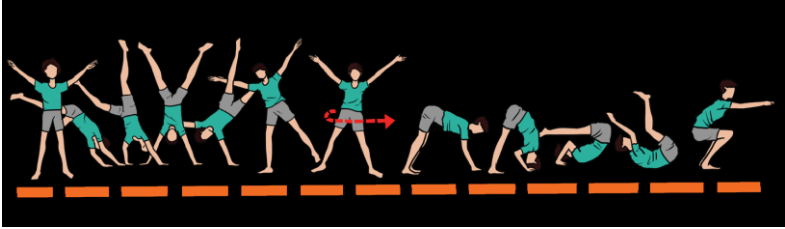
- (a) persiapan: jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakan pada matras, pandangan ke depan,
- (b) pelaksanaan: angkat pinggul ke atas, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.



❖ Mengasosiasi

Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting:

- (a) posisi awal ,berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga,
- (b) pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakan kedua tangan pada matras dan memasukan kepala diantara

	<p>kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan</p>  <p>❖ Mengkomunikasikan</p> <p>Semua peserta didik berkumpul kemudian melakukan diskusi tentang pengalaman belajar yang telah dia dapatkan kepada seluruh teman dan guru.</p> <p>Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi dengan Tanya jawab dengan peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar 	<p>20 menit</p>

N. Penilaian Hasil Belajar

❖ Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam lantai, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tuga sini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk porto folio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal gerakan meroda dan guling lenting dengan benar!					
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan meroda dan guling lenting dengan benar!					
3	Jelaskan sikap akhir gerakan meroda dan guling lenting dengan benar!!					

3) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal, tahap pelaksanaan dan sikap akhir senam lantai meroda dan guling lenting

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan diatas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan diatas

Skor 1: Jika tak satu pun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

❖ **Penilaian Keterampilan**

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/ keterampilan sikap/ cara melakukan suatu proses gerakan

2). Butir Soal Keterampilan (UnjukKerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai meroda dan guling lenting

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal meroda dan guling lenting (Skor 3)	Sikap pelaksanaan meroda dan guling lenting (Skor 4)	Sikap akhir meroda dan guling lenting (Skor 3)			
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor : Pelaksanaan meroda

• **Sikap awal**

Skor 3 jika :

1. berdiri menyamping arah gerakan,
2. kedua kaki dibuka selebar bahu,
3. kedua tangan lurus ke atas di samping kepala dan pandangan ke depan,

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaan gerak**

Skor 4 jika:

1. turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas,
2. hingga kedua lengan bertumpu pada matras,
3. kedua kaki lurus ke atas
4. badan lurus

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

- a. turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedu lengan terangkat dari matras,
- b. posisi berdiri
- c. kedua lengan lurus ke atas.

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Kriteria skor : Pelaksanaan guling lenting

- **Sikap awal**

Skor 3 jika :

- a. jongkok menghadap arah gerakan,
- b. kedua lengan diletakan pada matras,
- c. pandangan ke depan,

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Pelaksanaan gerak**

Skor 4 jika:

- a. angkat pinggul ke atas,
- b. kedua kaki lurus, kedua lengan lurus,
- c. masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras,
- d. lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

- a. kedua ujung kaki mendarat pada matras
- b. sikap berdiri tegak
- c. tangan ke atas

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

❖ Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, danKurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Perilaku yang dinilai	Cek List (√)		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerjasama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
JumlahskorMaksimal =15			

Wates, 04 September 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / I
Tema / Topik	: Senam Lantai/ Loncat Harimau
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

Melakukan senam dasar dan teknik dasar senam lantai berguling ke depan dengan benar, memiliki pengetahuan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

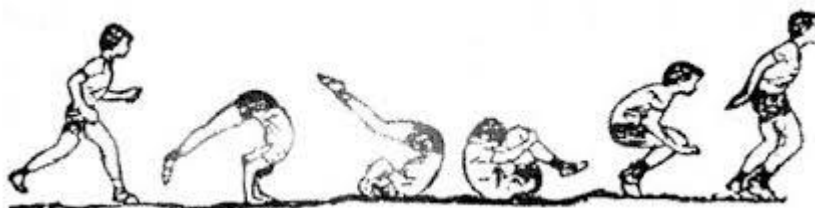
Melakukan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki maupun bertumpu selain kaki (loncat harimau) dan teknik dasar gerak guling depan.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan dari posisi jongkok.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan dengan awalan loncatan.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan dengan awalan loncatan melewati rintangan berupa kardus.
4. Siswa dapat melakukan loncat harimau dengan awalan berlari.
 - a) Karakter siswa yang diharapkan :
 - 1) Disiplin (*Discipline*)
 - 2) Tekun (*diligence*)
 - 3) Tanggungjawab (*responsibility*)
 - 4) Kerja sama (*Cooperation*)
 - 5) Toleransi (*Tolerance*)
 - 6) Percaya diri (*Confidence*)
 - 7) Keberanian (*Bravery*)

D. Materi Pembelajaran

Senam Lantai/ Loncat harimau



Loncat harimau adalah suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan, hanya saja gerakannya dilakukan dengan awalan suatu loncatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan. Latihan loncat harimau dapat dilakukan dengan tahapan gerak seperti berikut.

1. *Awalan*

Sikap berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan, di beberapa langkah terakhir bersiap melakukan tolakan.

2. *Pelaksanaan*

Tolakkan kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut dibengkokkan untuk meloncat ke atas dan ke depan. Setelah itu tungkai lurus, lengan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.

3. *Akhiran*

Tekuk kepala hingga menunduk dan punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dengan posisi jongkok serta tangan lurus ke depan.

E. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (bolak balik).

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan

Siswa ditugaskan mengelilingi lapangan basket 2x putaran, dan dilanjutkan pemanasan statis, dinamis dan kemudian pemanasan kelenturan.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a) Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi:

- 1) Siswa menjadi 4 kelompok
- 2) Siswa melakukan guling depan dengan awalan jongkok
- 3) Siswa melakukan guling depan dengan awalan meloncat

b) Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru menggunakan model resiprokal/timbal-balik.

- 1) Guru menyuruh siswa untuk menganalisis gerakan yang telah dicontohkan oleh guru atau siswa yang dapat melakukan loncat harimau
- 2) Siswa mencoba melakukan loncat harimau dengan awalan meloncat melewati kardus sebagai rintangan
- 3) Siswa melakukan loncat harimau dengan awalan berlari dan mulai meloncat kira-kira 1 meter dari matras.

c) **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1) Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- 2) Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- 3) Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - a. berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan;
 - b. membantu menyelesaikan masalah;
 - c. memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - d. memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) pendinginan
- 2) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 3) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- 4) berdoa, dan kemudian membubarkan peserta didik

G. Sumber dan Alat Belajar

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
2. Hall senam/ Tempat yang teduh dan aman
3. Matras,
4. Peluit, Jam

H. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LONCAT HARIMAU

Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
Sikap Awal (Skor 3)	Sikap Lanjutan (Skor 4)	Sikap Akhir (Skor 3)		
....	

Kriteria Penilaian Keterampilan

Kriteria Skor:

- Sikap awal:

Skor 3 jika :

1. Pandangan lurus ke depan menghadap matras,
2. Lakukan gerak lari ke arah matras 3-5 langkah,
3. Saat langkah terakhir lakukan gerak menumpu kedua kaki dan menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas.

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Sikap Lanjutan

Skor 4 jika :

1. Setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan,
2. Tekuk kedua siku ke samping,
3. kepala dimasukkan di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras,
4. mengguling seperti saat melakukan guling depan.

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Sikap Akhir

Skor 3 jika :

1. Di akhir gerakan berjongkok,
2. dilanjutkan dengan sikap berdiri kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas,
3. Pandangan ke depan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LONCAT HARIMAU

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap awal saat melakukan loncat harimau?				
2. Bagaimana sikap lanjutan saat melakukan loncat harimau?				
3. Bagaimana sikap akhir saat melakukan loncat harimau?				
4. Apa faktor terpenting saat melakukan loncat harimau?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

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

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LONCAT HARIMAU

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Percaya Diri			
5. Keberanian			
Jumlah skor maksimal = 15			

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

Rekapitulasi Penilaian

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

Wates, 5 September 2014

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Nur Salim, S.Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM 11601241096

**DAFTAR
PENILAIAN
KETERAMPILAN**

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX A**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	ADI BAYU RISTANTO	L	2	2	3	7
2	AGUS DUWANTORO	L	3	3	3	9
3	ANGGRELIA ANDARISTA HURMANINGTYAS	P	3	2	2	7
4	ANTON AGUNG LAKSANA	L	2,5	3	2	7,5
5	ARI NUGROHO	L	3	2,5	2	7,5
6	ARJI ISTIAWAN WIBOWO	L	2,5	3	2	7,5
7	DANU RIZKAL ALIFIN	L	2	3	2	7
8	DIDIK SETIAJI	L	3	3	2	8
9	FANNY RISTANTI	P	3	2	2	7
10	FAUZAN SURYA VALISTYA	L	2	3	2	7
11	FERA KURNIASIH	P	2	2	3	7
12	FITRI SETIANINGSIH	P	3	2,5	2	7,5
13	GUNTUR SETYOBUDI	L	2	2	3	7
14	HINING PERTIWI	P	3	2	2	7
15	IFAN AGUNG PAMBUDI	L	3	2	2	7
16	IMAM ARIF MUSTAQIM	L	2,5	3,5	1	7
17	IMAM HANIF SHOLIHIN	L	2	3	2	7
18	IMARA ODY DURANI	P	2	2	3	7
19	IRMA WAHYUTRIYANA	P	3	2	3	8
20	KHOULAH	P	2,5	2,5	2	7
21	LAILI HIDAYAH	P	2	3	2	7
22	LINTANG HAYUNGNINGTYAS	P	2	2	3	7
23	NOLA RIZKADEWI	P	2	2	3	7
24	OCTA DWI KURNIA AGUNG WICAKSONO	L	3	2,5	2	7,5
25	RETNO KUSYANTI	P	2	2	3	7
26	RIFKI OCTA PRATAMA	L	2	3	2	7
27	RUDI DARMAWAN	L	2,5	3	2	7,5
28	SILVIA DIAN RIZKI SAPUTRI	P	2,5	2	3	7,5

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX B**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	TIKA ISTANITA	P	2,5	2,5	2	7
2	TRI AGUNG PRASETIYO	L	3	2	2	7
3	VENI HILDAWATI	P	2	2	3	7
4	YENI NURHIDAYAH	P	2	2,5	3	7,5
5	ADZANI NUR FAIDATI	P	2,5	3	2	7,5
6	AHMAD FAUZAN	L	3	3	1	7
7	ANJAR DWI ROMADHANI	L	3	3	1	7
8	BEKTI NUGROHO	L	2,5	3	2	7,5
9	CAHYANINGTYAS GUPITOWATI	P	2	2	3	7
10	CHINO RIASTORO	L	2,5	2	3	7,5
11	DEDEH PARIDAH	P	2	2	3	7
12	DELTHA WAHYU ADYTAMA	L	2,5	3	2	7,5
13	DIAH TRI UTAMI	P	2,5	3	2	7,5
14	DIMAS GUNTUR KURNIAWAN	L	2	3	2	7
15	GANJAR BALKO TIROSA	P	2	3	3	8
16	HELPA WIDYA PUTRI	P	2	3	2	7
17	IMAM OKTA VAOYAN	L	-	-	-	-
18	INDAH SUMIATI	P	2,5	2,5	2	7
19	INDRA RIZKY	L	-	-	-	-
20	KUSWANTORO	L	3	4	2	9
21	MIFTHACH ASPIANA UTAMI	P	3	2,5	2	7,5
22	MOCH ROFI FAUZANTO	L	3	3	2	8
23	NOVI WULANDARI	P	2,5	2,5	2	7
24	NURYATI	P	2,5	2,5	2	7
25	PANJI	L	2,5	3,5	21	8
26	PEKIK HARI KUNCORO	L	2	2,5	3	7,5
27	RAMADAN GANGSAR PRASETYO	L	2,5	3,5	1	7
28	RESTA IGANADIAZ IVADA	P	2	2	3	7

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX C**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	RESTU SEPTININGSIH	P	2,5	3	2	7,5
2	RO'FAT PANGESTU	L	2	3	3	8
3	ROSALINA ALIFATUN KHASANAH	P	2,5	3	2	7,5
4	SAPRILIA YOGJANINGTYAS	P	3	3	1	7
5	TABAH ARIFIYANTA	L	2,5	3	2	7,5
6	TIFFANI AYUNDITA AULIANNISA	P	2,5	3	2	7,5
7	TRI WIJI ASTUTI	P	2,5	2	3	7,5
8	WAHYU BAROKHAH	L	3	3	1	7
9	AGUNG SULISTIYANTO NUGROHO	L	2,5	3	2	7,5
10	ANNISA ADHANINGRUM	P	3	3	2	8
11	BERDITA FATIKA MURTY	P	2	2,5	3	7,57
12	CHRISTINA ERI PUSPITA DEWI	P	2	2,5	3	7,75
13	DAFFA' LUQMAN ZHORIF	L	2	3	2	7
14	DAVI KURNIAWAN	L	3	4	1	8
15	DEVI PRATIWI	P	2	4	1	7
16	EKA NUR FITRIANA	P	2	3	2	7
17	EKO PRASETYO	L	2	3	2	7
18	ESTI FITRIANTI	P	2	3	3	8
19	GITA INDAH SARI	P	2	3	3	8
20	INDRIA SANI MUSLIMAH	P	3	3	3	9
21	JIHAN LATHIFAH IMAROH	P	2	3	2	7
22	LISA HERLINA	P	2	3	2	7
23	MELIA TRIAS SETYANINGRUM	P	2	3	3	8
24	MUHAMMAD FARHAN HARDANDI	L	2	3	2	7
25	MUHAMMAD RISKY AGASTA	L	3	4	1	8
26	NAZATUL ARDI CAHYA	L	2,5	4	1	7,5

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX D**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	NISA LESTARI	P	2	3	2	7
2	NUR SYAHIDAH	P	2,5	2	3	7,5
3	RIZKI WAHYU HIDAYAT	L	2	3	2	7
4	SAFRINA WANDA ANINDITA	P	2,5	2,5	1	6
5	SETYAWAN DWI PRASETYO	L	3	3	1	7
6	SHAFFIRA AYUNING BYZHURA	P	3	2,5	1	6,5
7	SOLEH ASHURI	L	3	3	1	7
8	VIAN JATI PRATAMA	L	2	3,5	2	7,5
9	VUKAIRA NURHUDA	L	2	3	2	7
10	YANU PRASTIWI	P	2,5	3	2	7,5
11	YOGA PRAMANA	L	3	4	1	8
12	YUAN KURNIA LUGAS	L	2	3	2	7
13	ZAHROTUS SOLEHAH	L	3	3	3	9
14	ZUNA IQBAL ZAHY NURJATI	L	2	3	2	7
15	ACHMAD HIDAYAT	L	2	3	2	7
16	AHMAD HIZBULLAH AKBAR	L	3	3	2	8
17	ANDIKA WENANG SUKMANA	L	3	4	2	9
18	ANISA MURTI	P	2,5	2	3	7,5
19	APRILIKA SIWI SARI PURWANTI	P	2,5	3	2	7,5
20	ARIF CAHYO NUGROHO	L	2,5	3	2	7,5
21	ARIS RESTIANA	L	3	3,5	1	7,5
22	ARIS SETIAWAN	L	2	3	2	7
23	DENY FITRIYANI	P	2,5	2,5	2	7
24	DIAN RAMA DHONI	L	2	3	2	7
25	DIANA NOVITA RIZKI	P	2	3	3	8
26	DIMAS FIKRI TO PRAYOGA	L	3	3,5	1	7,5

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX E**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	DIMAS YOGA PRATAMA	L	2	4	2	8
2	GEOVANI FERNANDA	L	2,5	4	1	7,5
3	HANIFAH FIKRIYYATI	P	2	2,5	3	7,5
4	HENING KUMALA SARI	P	2,5	3	2	7,5
5	HESTININGSIH DWI PRIHATI	P	2	3	3	8
6	LINDA MAHESI	P	2	4	2	8
7	LISTYA PUJI LESTARI	P	2	2,5	3	7,5
8	MAYA SILVIA PUTRI NURMALITASARI	P	-	-	-	-
9	MOCHAMAD WILDHAN NUR FERIANATA	L	3	3	1	7
10	MUMPUNI BUDI UTAMI	P	2	3	3	8
11	NAFIAH RAHMA FEBRIANNISA	P	2	2,5	3	7,5
12	NISRINA KHONSA PUTRI	P	3	2,5	2	7,5
13	PROBO PRASETYO UTOMO	L	3	4	2	9
14	SASTI MARDANI	P	2	3	3	8
15	SHERINA USWATUN MEI DIKE RAHMAWATI	P	2	3	2	7
16	SYA'BAN MUHAMMAD ARJAI	L	3	4	1	8
17	TYESA WISNU AJI	L	2	4	1	7
18	WAHYU GUPITO AJI	L	2	4	2	8
19	WASKITO LATIF	L	2,5	3,5	3	9
20	YULI HARIATI	P	2	3	2	7
21	ABI FAJRIANTO	L	2	4	2	8
22	ADE NOVA SULISTYO RINI	P	2,5	3	2	7,5
23	ADITYA DWI KURNIAWAN	L	2	3	2	7
24	AGNES APRILLIA NURKRISTIANTI	P	2	3	2	7
25	ALAN NUR PRIYANTO	L	2,5	4	1	7,5
26	ALFONSUS DIMAS EKA RAHARJANTO	L	2	3	2	7

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN**SEPAK BOLA KELAS IX****KELAS: IX F**

NO	NAMA	L/P	SKOR			NILAI
			DRIBBLE	SHOT	GOL	
1	AMELIA DESTHI KOREANA PUTRI	P	2	2,5	3	7,5
2	ANISA FAJRI YANI	P	2	3	3	8
3	AVIAN KURNIA LARASATI	P	2,5	3	2	7,5
4	CANDRA DWI ARISKI	L	2,5	4	1	7,5
5	DANI ADITYA PUTRA PRAMUDYA	L	2	3,5	2	7,5
6	DIAS ANANDA SULISTYA	P	2,5	3	2	7,5
7	DWI SEPTIYANA	P	-	-	-	-
8	ELLY DAMAR ANGGRAENI	P	2	2,5	3	7,5
9	FAJAR DIAN RIFA'I WIBOWO	L	2,5	4	1	7,5
10	FARIDAH NUR 'AINI	P	2	3	2	7
11	FAUZAN MAULANA NURSYAHDAN	L	2,5	3	2	7,5
12	FRANSISKO AGYONANTA MARIANUS	L	2,5	3	2	7,5
13	HAFRIZAL USMAN	L	2,5	3	2	7,5
14	HELENA DELLA ARINANDA	P	2,5	2,5	2	7
15	IKA DANIK RAHAYU	P	2	3	3	8
16	IRVA SEVTI SHOLIKHAH	P	2	2,5	3	7,5
17	JEREMI TETY	L	3	3	2	8
18	MARIA CHRITOPHORA LINTANG FAJAR RINI	P	2,5	2,5	2	5
19	MARIO BETA SAPTYAN	L	3	3,5	1	7,5
20	NOVANDA ANIZA PUTRI	P	2	2,5	3	7,5
21	NURLAILY OCTI LESTAR	P	2,5	2	3	7,5
22	PRAZUDI DICKY ARDIANSYAH PUTRA	L	2	4	2	8
23	PUTRI SALSA ADILLINE	P	2,5	2,5	2	7
24	RISANG ADI PRADANA	L	3	3	1	7
25	UMMI SABRINA SHOLEKHAH	P	2,5	3	2	7,5
26	YESKRI PAMULARSIH	P	2,5	3	2	7,5
27	CAHYA ASRI KUMARANINGTYAS	P	2	2,5	3	7,5

MATRIKS PPL



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: SMP NEGERI 4 WATES	NAMA MAHASISWA	: Satrio Pambudi
ALAMAT SEKOLAH	: Jalan Terbahsari No.3 Wates	NO. MAHASISWA	: 11601241096
GURU PEMBIMBING	: Nur Salim S. Pd	FAK/PRODI	: FIK/ PJKR
WAKTU PELAKSANAAN PPL	: 14 Agustus – 10 September 2014	DOSEN PEMBIMBING	: Ahmad Rithaudin S. Pd, M. Or

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah Jam
		Juli					Agustus					September		
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	
1.	Pelaksanaan Penerimaan Peserta Didik Baru													
	a. Persiapan	5												5
	b. Pelaksanaan	18												18
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	1	2											3
2.	Pelaksanaan Pesantren Ramadhan													
	a. Persiapan			2										2
	b. Pelaksanaan			12										12
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			3										3
3.	MOPD													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan			15										15
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			2										2
4.	Pembuatan RPP													
	a. Persiapan							6	4	6	4			20
	b. Pelaksanaan							6	4	6	6			22
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut							2	2	2	2			8
5.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing													
	a. Persiapan			1			1	1	1	1	1			6
	b. Pelaksanaan			1			1	1	1	1	1			6
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			1			1	1	1	1	1			6



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah Jam
		Juli					Agustus					September		
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	
6.	Mengajar Kelas VIII A													
	a. Persiapan									1		1	1	
	b. Pelaksanaan									2		2	2	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									1		1	1	
7.	Mengajar Kelas VIII B													
	a. Persiapan									1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan									2	2	2	2	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									1	1	1	1	
8.	Mengajar Kelas VIII C													
	a. Persiapan									1		1	1	
	b. Pelaksanaan								2	2		2	2	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut								1	1		1	1	
9.	Mengajar Kelas VIII D													
	a. Persiapan									1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan									2	2	2	2	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									1	1	1	1	
10.	Mengajar Kelas IX A													
	a. Persiapan									1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan									1,5	1,5	1,5	1,5	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									1	1	1	1	
11.	Mengajar Kelas IX B													
	a. Persiapan									1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan									1,5	1,5	1,5	1,5	
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut									1	1	1	1	



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu											Jumlah Jam		
		Juli					Agustus					September			
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I		II	
INSIDENTAL															
18.	Pendampingan HAORNAS														
	a. Persiapan													1	1
	b. Pelaksanaan													4	4
19.	Pendampingan Upacara Hari Pramuka														
	a. Persiapan												1		1
	b. Pelaksanaan											2			2
JUMLAH JAM													330		

Wates, 11 September 2014


Kepala Sekolah / Pimpinan Lembaga


Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Yang membuat,


Gurvadi, S. Pd. M. Pd
NIP. 19630705198501 1 001


Ahmad Rithaudin, S. Pd. M. Or
NIP. 19810125 200604 1 001


Satrio Pambudi
NIM. 11601241096

LAPORAN MINGGUAN



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Terbahsari No.3 Wates
GURU PEMBIMBING : Nur Salim S. Pd

NAMA MAHASISWA : Satrio Pambudi
NO. MAHASISWA : 11601241096
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin S. Pd, M. Or

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu , 8 Maret 2014	Penerjunan Mahasiswa PPL UNY 2014 di SMP N 4 Wates Observasi proses pembelajaran kelas VIII A Observasi sekolah bersama satu kelompok PPL Observasi Sarana dan Prasarana Pembelajaran Penjas	Di terima oleh Bapak Drs. Sunaryo selaku kepala sekolah SMP N 4 Wates. Mengetahui pembelajaran di lapangan kelas VIII A. Mengetahui situasi dan kondisi sekolah baik secara fisik, maupun non-fisik. Mengetahui sarana dan prasarana yang tersedia di SMP N 4 Wates untuk pembelajaran penjas.		
1.	Minggu ke-1&2 3-8 Juli 2014	Penerimaan Peserta Didik Baru, Seleksi Peserta Didik Baru, Pengumuman Peserta Didik baru SMP N 4 Wates	Peserta didik baru kelas VII berjumlah 160 anak yang terbagi dalam 5 kelas.		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
Minggu ke-3					
1.	14-16 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru	Pengenalan lingkungan sekolah kepada peserta didik baru agar dapat beradaptasi dengan SMP N 4 Wates.		
2.	Kamis, 17 Juli 2014	Kegiatan Pesantren dan Buka Bersama kelas VIII	Kegiatan pengajian pesantren kelas VIII yang diisi oleh mahasiswa KKN PPL yang diteruskan oleh bapak Kanton selaku guru Agama Islam. Dilanjutkan dengan buka bersama dan sholat maghrib berjamaah.		
3.	Sabtu, 19 Juli 2014	Konsultasi dengan Guru pembimbing	Karena belum ada jadwal pasti, dan minggu depan sudah libur Idul Fitri hingga tanggal 6 maka hanya pembagian kelas yang diajar.		
Minggu ke-4					
1.	21-24 Juli 2014	Pengecatan lapangan basket (penyediaan sarpras)	Mengecat kembali garis-garis lapangan Basket, dan memberi tambahan tulisan dibawah ring dengan tulisan "Patwa".	<ul style="list-style-type: none">- Kurangnya keahlian mengecat- Cuaca yang panas	<ul style="list-style-type: none">- Mengecat secara bersama- Menunggu waktu sore



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Minggu ke-5 Kamis, 7 Agustus 2014	Konsultasi dengan Guru Pembimbing	Rencana dan pelaksanaan mengajar untuk minggu depan.		
2.	Jumat, 8 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII C - Mengajar kelas IX C	Menggantikan bapak Nur Salim yang tidak bisa hadir untuk mengisi kelas VIII C dan IX C, yaitu pengambilan nilai kebugaran jasmani.		
1.	Minggu ke-6 Selasa, 12 Agustus 2014	- Mengajar kelas IX F	Menggantikan bapak Nur Salil untuk mengisi kelas VIII C dan IX C, yaitu pengambilan nilai kebugaran jasmani.		
2.	Rabu, 13 Agustus 2014	Membuat RPP dan media pembelajaran	RPP materi Sepak Bola kelas VIII dan RPP materi Bola Basket kelas IX untuk mengajar praktek dilapangan, sekaligus media berupa gambar sudah dibuat.	- Harus membuat 2 RPP dalam sehari dengan materi dan model RPP yang berbeda (K13 untuk kelas VIII dan model EEK untuk kelas IX karena masih menggunakan KTSP).	- Membagi waktu untuk menyelesaikan 2 RPP dalam sehari.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
3.	Kamis, 14 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII A - Mengajar kelas IX D Membuat RRP	Materi pembelajaran permainan sepak bola. Materi pembelajaran permainan bola basket. RPP materi pembelajaran permainan bola voli untuk kelas VIII sudah dibuat.	Beberapa siswa tidak serius mengikuti pembelajaran. Beberapa siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran karena cuaca panas.	Memberi teguran memberi teguran dan membuat variasi permainan agar tidak membosankan
4.	Jumat, 15 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII C - Mengajar kelas IX C	Materi pembelajaran permainan bola voli. Materi pembelajaran permainan bola basket.	Beberapa siswa kurang memperhatikan saat penjelasan dan hanya mainan sendiri dengan teman. Beberapa siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran karena cuaca panas.	memberi hukuman yang bersifat mendidik. memberi teguran dan membuat variasi permainan agar tidak membosankan.
5.	Sabtu, 16 Agustus 2014	- Mengajar kelas IX B - Mengajar kelas IX A	Materi pembelajaran permainan bola basket.	Beberapa siswa kurang antusias karena cuaca panas.	Membuat variasi permainan agar tidak membosankan.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Minggu ke-7 Senin, 18 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII D	Materi pembelajaran permainan bola voli.	Beberapa siswa kurang memperhatikan saat penjelasan dan hanya mainan sendiri dengan teman.	memberi hukuman yang bersifat mendidik.
2.	Selasa, 19 Agustus 2014	- Mengajar kelas IX E - Mengajar kelas IX F	Materi pembelajaran permainan bola basket.	Beberapa siswa kurang antusias karena cuaca panas.	Membuat variasi permainan agar tidak membosankan.
3.	Rabu, 20 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII B	Materi pembelajaran permainan bola voli.	Berbagi lapangan dengan kelas VII.	Membuat variasi permainan agar tidak banyak siswa yang nganggur.
4.	Kamis, 21 Agustus 2014	Pendampingan Upacara Hari Pramuka	Mendampingi kelas VIII A mengikuti Upacara Hari Pramuka di alun-alun Wates.	Cuaca panas dan ada siswa yang pingsan.	Membagi air minum yang telah disediakan sekolah. agar tidak banyak yang pingsan.
5.	Jumat, 22 Agustus 2014	Membuat RPP	RPP materi pembelajaran lari estafet untuk kelas IX sudah dibuat.		
6.	Sabtu, 23 Agustus 2014	- Mengajar kelas IX B - Mengajar kelas IX A	Materi pembelajaran atletik lari estafet		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Minggu ke-8 Senin, 25 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII D	Materi pembelajaran permainan sepak bola.	Beberapa bola ada yang kempes sehingga harus memompa dahulu dan mengurangi waktu untuk pembelajaran .	Mempersiapkan lebih awal lagi sarana yang akan dipakai untuk pembelajaran
2.	Rabu, 27 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII B	Materi pembelajaran permainan bola basket.	- Tanpa persiapan RPP, karena lapangan alun-alun Wates akan digunakan untuk persiapan Pawai Lomba Baris-berbaris Agustusan. - Berbagi lapangan dengan kelas VIII yang lain.	- Mengajar bersama-sama - Memodifikasi permainan - Melakukan sparing
3.	Kamis, 28 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII A - Mengajar kelas IX D	Materi pembelajaran permainan bola basket. Materi pembelajaran atletik lari estafet	Tanpa persiapan RPP, karena lapangan alun-alun Wates akan digunakan untuk persiapan Karnaval Agustusan - Pembelajaran kurang efektif karena dilakukan di lapangan basket.	Memodifikasi permainan agar tidak membosankan. Memberikan modifikasi permainan yang mengarah ke materi lari estafet.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
4.	Jumat, 29 Agustus 2014	- Mengajar kelas VIII C - Mengajar kelas IX C Membuat RPP	Materi pembelajaran atletik lari jarak pendek 100 meter. Materi pembelajaran atletik lari estafet RPP materi pembelajaran permainan bola basket kelas VIII dan permainan sepak bola kelas IX sudah dibuat.	Banyak serpihan pecahan botol di lapangan. Beberapa siswa kurang antusias karena cuaca panas. Membuat 2 RPP dalam sehari.	Membersihkan serpihan pecahan botol di area lintasan yang akan digunakan. Membuat variasi permainan agar tidak membosankan Membagi waktu untuk membuat 2 RPP agar dapat selesai dalam sehari.
5.	Sabtu, 30 Agustus 2014	- Mengajar kelas IX B - Mengajar kelas IX A Membuat RPP	Materi pembelajaran permainan sepak bola (penilaian teknik dasar dribble dan shoot). RPP materi pembelajaran atletik lari jarak pendek 100 meter untuk kelas VIII sudah dibuat.		
1.	Minggu ke-9 Senin, 1 September 2014	- Mengajar kelas VIII D	Materi pembelajaran atletik lari jarak pendek 100 meter.	Beberapa siswa kurang memperhatikan saat penjelasan.	memberi teguran.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 2 September 2014	- Mengajar kelas IX E - Mengajar kelas IX F	Materi pembelajaran permainan sepak bola (penilaian teknik dasar dribble dan shoot).		
3.	Rabu, 3 September 2014	- Mengajar kelas VIII B	Materi pembelajaran atletik lari jarak pendek 100 meter.	Beberapa siswa tidak serius mengikuti pembelajaran.	memberi teguran.
4.	Kamis, 4 September 2014	- Mengajar kelas VIII A - Mengajar kelas IX D Membuat RPP	Materi pembelajaran atletik lari jarak pendek 100 meter. Materi pembelajaran permainan sepak bola (penilaian teknik dasar dribble dan shoot). RPP materi pembelajaran senam lantai meroda dan guling lenting untuk kelas VIII sudah dibuat.	Beberapa siswa kurang memperhatikan saat penjelasan. Banyak siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran karena cuaca panas.	Memberi teguran dan membuat modifikasi permainan agar tidak membosankan. Membuat modifikasi permainan agar tidak membosankan.
5.	Jumat, 5 September 2014	- Mengajar kelas VIII C	Materi pembelajaran permainan bola basket.	Beberapa siswa ramai sendiri saat penjelasan tentang materi bola basket.	Memberi teguran dan hukuman untuk memberikan contoh kepada siswa lainnya.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
6.	Sabtu, 6 September 2014	- Mengajar kelas IX C Membuat RPP - Mengajar kelas IX B - Mengajar kelas IX A	Materi pembelajaran permainan sepak bola (penilaian teknik dasar dribble dan shoot). RPP materi pembelajaran senam lantai loncat harimau untuk kelas IX sudah dibuat. Materi pembelajaran senam lantai loncat harimau.	Beberapa siswa ada yang berteduh saat pembelajaran. Beberapa siswa takut melakukan gerakan loncat harimau, khususnya yang putri.	Memberikan teguran. Memberikan motivasi untuk mengurangi rasa takut siswa.
1.	Minggu ke-10 Senin, 8 September 2014	- Mengajar kelas VIII D	Materi pembelajaran senam lantai meroda dan guling lenting.	Praktikan kurang menguasai gerakan guling lenting.	- Mencari siswa yang dapat melakukan guling lenting. - Berlatih melakukan guling lenting.
2.	Selasa, 9 September 2014	Pendampingan Upacara HAORNAS dan jalan santai	Mendampingi kelas IX E dan IX F untuk mengikuti upacara HAORNAS di alun-alun Wates dan dilanjutkan jalan santai.	Pengawasan siswa yang sulit karena hanya 2 pendamping berbanding siswa 2 kelas.	Pengkondisian siswa untuk selalu bersama agar memudahkan pengawasan.



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
3.	Rabu, 10 September 2014	- Mengajar kelas VIII B	Materi pembelajaran senam lantai meroda dan guling lenting.	Kurang sempurna saat memberi contoh gerakan guling lenting.	Menyuruh siswa yang dapat melakukan guling lenting untuk memberikan contoh.
4.	Kamis, 11 September 2014	Membenahi matriks PPL Merekap nilai unjuk kerja siswa kelas IX (sepak bola)	Matriks PPL sudah selesai dan terlihat rapi. Nilai siswa sudah dimasukkan ke daftar nilai		

Wates, 11 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or
NIP. 19810125 200604 1 001

Nur Salim, S. Pd
NIP. 19620617 199003 1 006

Satrio Pambudi
NIM. 11601241096

LAPORAN DANA



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL UNY
PROGRAM STUDI PJKR
TAHUN 2014

F03

Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA LOKASI/ LEMBAGA : SMP NEGERI 4 WATES
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : JALAN TERBAHSARI NO.03 WATES

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1.	Pembuatan Media Pembelajaran Penjas			✓			Rp. 100.000,-
2.	Pengecatan Lapangan Basket			✓			Rp. 200.000,-
3.	Lain-lain			✓			Rp.150.000,-

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat

Mengetahui,

Kepala Sekolah / Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Ketua Kelompok KKN-PPL

Guryadi, S.Pd, M.Pd

NIP : 19630703 198501 1 001

Ahmad Rithaudin, S. Pd, M. Or

NIP : 19810125 200604 1 001

Ines Ika Saputri

NIM : 11205244015

**KARTU
BIMBINGAN
PPL**



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN ...2014.

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 4 WATES
 Alamat Sekolah : Jl. Terbahsari no.3 Wates Kulon Progo Fax./ Telp. Sekolah :
 Nama DPL PPL : Ahmad Rithaudin, S.Pd, M.Or
 Prodi / Fakultas DPL PPL : PJKR / PJKR
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	15 / 7 / 14	2	Konfirmasi Prog. PPL		
2.	22 / 8 / 14	2	Evaluasi pelaksanaan PPL		
3.	10 / 9 / 14	2	Evaluasi pelaksanaan PPL		
4.	16 / 9 / 14	2	Evaluasi PPL.		

PERHATIAN :

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



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

GURYADI SR, M.Pd
NIP. 19630703 1985 01 1 001

Wates, 17 September 2014
Mhs PPL Prodi ..PJKR

Aditya Bayu A.

**FOTO
KEGIATAN
PEMBELAJARAN**

FOTO KEGIATAN PEMBELAJARAN BOLA BASKET KELAS VIII D



FOTO SAAT MELAKUKAN PENJELASAN KEPADA SISWA



FOTO SISWI PUTRI SAAT MELAKUKAN PERMAINAN BOLA BASKET





FOTO SISWA PUTRA SAAT MELAKUKAN PERMAINAN BOLA BASKET

