

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

Lokasi

**SMP NEGERI 3 MLATI**

Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

Disusun dan diajukan guna memenuhi  
persyaratan dalam menempuh  
Mata Kuliah PPL



Disusun oleh:

Achmad Rifqirridho Azzaky

11601244009

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

**2014**

## PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)  
Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 di SMP Negeri 3 Mlati Sleman

Nama : Achmad Rifqirridho Azzaky

NIM : 11601244009

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Mlati Sleman. Terhitung sejak tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan berikut ini.

Yogyakarta, 24 September 2014

Guru Pembimbing,



**M. Mundi Lestari, S.Pd**  
NIP 19620328 198502 2 001

Dosen Pembimbing PPL,



**RR. Indah Mustikawati, SE.Akt., M.Si**  
NIP 19681014 199802 2 001

Kordinator PPL,



**Suharsana, A.Md.Pd**  
NIP 19600219 198103 1 006

Dosen Pembimbing Lapangan,



**Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.**  
NIP 19670605 199403 1 001

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 3 Mlati,



**Dra. Nur Wahyuni Hidayati**  
NIP 19580411 198303 2 004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktik pengalaman lapangan ( PPL ) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan Praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Dalam pelaksanaan PPL di SMP N 3 Mlati terdiri dari 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2 Mahasiswa dari Jurusan Pendidikan IPS, 2 mahasiswa dari jurusan Pendidikan Bahasa Jawa, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Kerajinan, 2 Mahasiswa dari jurusan PKnH, dan 2 Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru atau calon pendidik sebagai tenaga kependidikan yang profesional.

#### **A. Analisis Situasi**

Mahasiswa sebelum melaksanakan program PPL, terlebih dahulu melakukan beberapa rangkaian kegiatan observasi, baik itu melalui pengamatan terhadap situasi dan lingkungan sekolah yang bersangkutan maupun pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengenal, mengetahui, serta mengidentifikasi kondisi lingkungan sekolah, manajerial serta hal lain sebagai penunjang kegiatan akademik yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan mahasiswa dalam mempersiapkan rancangan program kegiatan PPL yang akan dijalani selama periode 1 Juli – 17 September 2014.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, adapun kegiatan tersebut menghasilkan analisis situasi sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Singkat Sekolah**

SMP N 3 Mlati Sleman yang berada di Gedongan, Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Mempunyai tenaga pengajar sebanyak 31 pengajar yang terdiri dari 28 berstatus Pegawai Negeri Sipil dan 3

berstatus sebagai Honorer, 13 Tenaga Administrasi, 3 Petugas Kebersihan dan Seorang Petugas Keamanan.

SMP Negeri 3 Mlati ini telah meraih banyak prestasi, dibuktikan dengan banyaknya piala yang berjejer rapi di etalase piala di pintu masuk sekolah dan ruang tamu. Kejuaraan yang pernah diikuti antara lomba TONTI antar SMP, drumband dll.

## **2. Visi dan Misi sekolah**

### **VISI**

**”Berbudaya, Berprestasi dan Beriman (BUDIMAN)”**

Indikator :

1. Berbudaya membaca dan belajar
2. Berbudaya bersih dan indah
3. Berbudaya tertib dan disiplin
4. Berbudaya sopan dan berperilaku positif
5. Berbudaya serta berperilaku positif terhadap lingkungan hidup
6. Berprestasi dalam bidang akademik
7. Berprestasi dalam bidang olahraga dan seni
8. Rajin beribadah dan aktif dalam keagamaan
9. Berbudi pekerti luhur

### **MISI**

1. Melaksanakan kegiatan belajar dan bimbingan secara aktif
2. Melaksanakan pembinaan kepada para siswa yang memiliki potensi dalam OR dan Seni
3. Melaksanakan pembelajaran Mulok, PLH, B. Jawa, PKK, Anyam
4. Melaksanakan pembinaan agama sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dianut oleh siswa untuk mewujudkan perilaku positif
5. Melaksanakan pembelajaran yang terintegrasi dengan LH.

## **3. Gedung dan Fasilitas Sekolah**

SMP N 3 Mlati terletak di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan SMP N 3 Mlati ini beralamat di Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Adapun letak dan kondisi fisik SMP N 3 Mlati secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut :

### **a. Ruang Kelas**

Ruang kelas terdiri dari 4 ruang untuk kelas VII A, B, C, D, 4 ruang untuk kelas VIII A, B, C, D, dan 4 ruang untuk kelas IX A,

B, C, D. Setiap kelas mempunyai luas 7x9 meter<sup>2</sup> dilengkapi fasilitas yang cukup lengkap untuk kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas dilengkapi dengan white board, papan organisasi kelas, papan absen peserta didik, dan beberapa pelengkaap kelas lainnya. Bahkan seluruh kelas sudah dilengkapi dengan LCD yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

b. Data Ruang Belajar Lainnya.

| No. | Jenis Ruangan | Jumlah<br>(Buah) | Ukuran<br>(m <sup>2</sup> ) | Kondisi |
|-----|---------------|------------------|-----------------------------|---------|
| 1.  | Perpustakaan  | 1                | 72                          | Baik    |
| 2.  | Lab IPA       | 2                | 228                         | Baik    |
| 3.  | Ketrampilan   | 1                | 48                          | Baik    |
| 4.  | Lab. Komputer | 2                | 63<br>163                   | Baik    |

c. Data Ruang Kantor

| No. | Jenis Ruangan  | Jumlah<br>(buah) | Ukuran<br>(pxl) | Kondisi *) |
|-----|----------------|------------------|-----------------|------------|
| 1.  | Kepala Sekolah | 1                | 7x4             | Baik       |
| 3.  | Guru           | 1                | 13x7            | Baik       |
| 4.  | Tata Usaha     | 1                | 9x7             | Baik       |
| 5.  | Tamu           | 1                | 4x3             | Baik       |

d. Data Ruang Penunjang

| No. | Jenis Ruangan       | Jumlah<br>(buah) | Ukuran<br>(pxl) | Kondisi |
|-----|---------------------|------------------|-----------------|---------|
| 1.  | Gudang              | 1                | 6X3             | Cukup   |
| 2.  | Dapur               | 1                | 3x4             | Baik    |
| 4.  | KM/WC Guru          | 2                | 2X2             | Cukup   |
| 5.  | KM/WC Peserta didik | 6                | 7X2             | Baik    |

|     |                            |   |         |       |
|-----|----------------------------|---|---------|-------|
| 6.  | Kesiwaan                   | 1 | 6X8     | Baik  |
| 7.  | UKS                        | 1 | 6X4     | Baik  |
| 9.  | OSIS                       | 1 | 4X3     | Baik  |
| 10. | Ibadah                     | 1 | 8X8     | Baik  |
| 12. | Koperasi                   | 1 | 7X4     | Baik  |
| 14. | Kantin                     | 2 | 7x3     | Cukup |
| 15. | Rumah Pompa/<br>Menara air | 1 | 1.5x1.5 | Baik  |
| 16. | Bangsas Kendaraan          | 1 | 5x30    | Cukup |
| 17. | Rumah Penjaga              | 2 | 6x5     | Baik  |
| 18. | Pos Jaga                   | 1 | 2x2     | Baik  |

e. Lapangan Olahraga dan Upacara

| No. | Lapangan  | Jumlah<br>(Buah)            | Ukuran<br>(pxl)                                 | Kondisi                               | Keterangan |
|-----|---|-----------------------------|---|---------------------------------------|------------|
| 1.  | Lapangan<br>Olahraga<br><br>a. Basket<br><br>b. Volly<br><br>c.Tenis Meja | <br><br>1<br><br>1<br><br>2 | <br><br>15x27<br><br>9x18<br><br>2,74x1,<br>525 | <br><br>Baik<br><br>cukup<br><br>Baik |            |
| 2.  | Lapangan<br>Upacara   | 1                           | 32 x 28   | Baik                                  |            |

#### 4. Kondisi dan Potensi Siswa

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa jumlah setiap kelas VII, VIII dan IX masing-masing 32 peserta didik. Satu tingkat terdiri dari 4 kelas yaitu kelas A, B, C dan D. Jumlah kelas di SMP N 3 Mlati ada 12 kelas. Secara umum kondisi dan potensi peserta didik di SMP Negeri 3 Mlati mempunyai kemampuan yang cukup memadai untuk mengikuti KBM dengan baik. Penampilan peserta didik baik, berpakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan

pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Dilihat dari potensinya, peserta didik di SMP N 3 Mlati juga mempunyai potensi di bidang akademik dan non-akademik. Pengembangan prestasi peserta didik di bidang non-akademik didukung oleh sekolah dengan adanya program pengembangan diri yang dilakukan setiap hari Sabtu. Sekolah memberi fasilitas guru pembimbing sesuai program pengembangan diri yang ditawarkan. Diantaranya yaitu pengembangan diri program TONTI, Pramuka, Drumband, Membatik, dan lain-lain. Peserta didik bebas memilih program tersebut disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan ini membantu peserta didik mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan maksimal.

Selain kegiatan observasi selama PPL, mahasiswa juga mengadakan observasi kelas yang dilakukan sebelum kegiatan Praktik mengajar dilakukan. Observasi kelas ini dilakukan untuk mengetahui keadaan kelas, peserta didik, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses belajar mengajar. Observasi juga dilakukan ketika berlangsung kegiatan pembelajaran oleh guru di kelas maupun di lapangan. Hal ini dilakukan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman awal mengenai tugas seorang guru sebagai fasilitator dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Hasil observasi kelas dapat dilihat pada lampiran hasil observasi kelas di bagian akhir laporan ini.

## **B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Perumusan masalah**

Setelah dilakukan observasi, terdapat beberapa permasalahan yang dirasa perlu adanya pemecahan. Permasalahan yang ditemukan adalah kurang optimalnya penggunaan sarana atau fasilitas terutama menyangkut media pembelajaran untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dan kualitas sekolah sendiri. Minimnya pengelolaan juga menjadi kendala dalam proses pengembangan yang direncanakan. Pendekatan, pengarahan dan pembinaan dari pihak pendidik sangatlah perlu agar siswa termotivasi untuk lebih kreatif dan mampu mengembangkan diri baik dari segi intelektual, bakat dan minat, dan tidak ketinggalan dari segi religiusnya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka kelompok PPL UNY di SMP N 3 Mlati berusaha merancang program kerja yang diharapkan dapat menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah. Program kerja yang direncanakan telah mendapat persetujuan Kepala Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan dan hasil mufakat antara guru pembimbing dengan mahasiswa, yang disesuaikan dengan disiplin ilmu, keahlian dan kompetensi yang dimiliki oleh setiap personel yang tergabung dalam tim PPL UNY. Program kerja tersebut diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMP N 3 Mlati.

Perencanaan dan penentuan kegiatan yang telah disusun mengacu pada pemilihan kriteria berdasarkan:

1. Maksud, tujuan, manfaat, kelayakan dan fleksibilitas program
2. Potensi guru dan siswa
3. Waktu dan fasilitas yang tersedia
4. Kebutuhan dan dukungan dari guru, karyawan, dan siswa
5. Kemungkinan yang berkesinambungan

## **2. Rancangan Kegiatan PPL**

PPL yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intra kulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PPL, guru pembimbing serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PPL.

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014. Akan tetapi pada praktiknya kegiatan PPL dilaksanakan secara intensif mulai dari tanggal 6 Agustus 2014. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2014 dapat dilihat pada tabel 1:



#### Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015

| No | Nama Kegiatan                        | Waktu Pelaksanaan           | Tempat        |
|----|--------------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 1. | Penyerahan mahasiswa untuk observasi | 24 Februari 2014            | SMP N 3 Mlati |
| 2. | Pembekalan PPL                       | 23-24 Juni 2014             | FIK UNY       |
| 3. | Penerjunan mahasiswa ke sekolah      | 1 Juli 2014                 | SMP N 3 Mlati |
| 5. | Pelaksanaan PPL                      | 2 Juli-15 September 2014    | SMP N 3 Mlati |
| 6. | Praktik mengajar                     | 6 Agustus-12 September 2014 | SMP N 3 Mlati |
| 7. | Penyelesaian laporan/ujian           | 8-17 September 2014         | SMP N 3 Mlati |
| 8. | Penarikan mahasiswa PPL              | 17 September 2014           | SMP N 3 Mlati |

Secara garis besar, rangkaian kegiatan PPL ini meliputi :

##### a. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching*. Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching* merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) disekolah dalam program PPL.

##### b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 24 Februari 2014. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non fisik dari SMP N 3 Mlati. Penyerahan ini diserahkan oleh Dosen Pembimbing Lapangan UNY 2014 (RR. Indah Mustikawati, SE.Akt., M.Si) dan diterima oleh Wakil Kepala Sekolah Bapak Sunarto, koordinator PPL sekolah bapak Suharsana, Am.Pd, beberapa guru mata pelajaran yang sesuai dengan Program Studi masing-masing mahasiswa dan Mahasiswa PPL UNY 2014 yang berjumlah 12 orang.

**c. Pembekalan PPL**

Pembekalan dilaksanakan pada tanggal 23-24 Juni 2014. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk teknis pelaksanaan PPL dalam kaitannya dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah.

**d. Penerjunan Mahasiswa ke SMP N 3 Mlati**

Penerjunan mahasiswa PPL dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2014. Pada tanggal tersebut mahasiswa langsung melakukan kegiatan yang sudah terdaftar dalam program kerja PPL.

**e. Observasi Lapangan**

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di SMP N 3 Mlati. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa, dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

- 1) Perangkat Pembelajaran
- 2) Proses Pembelajaran
- 3) Perilaku/Keadaan Siswa

**f. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Dalam observasi ini mahasiswa mengamati proses pembelajaran pada guru pembimbing yang sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan serta bekal yang cukup mengenai bagaimana cara mengelola kelas yang sebenarnya, sehingga pada saat mengajar, mahasiswa mengetahui sikap apa yang harus diambil.

**g. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan**

- 1) Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan, seperti melaksanakan pembagian jadwal dengan rekan satu jurusan, membuat

Rencanan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), konsultasi dengan guru pembimbing serta mempersiapkan materi beserta media tugas-tugas yang akan diberikan.

2) Pelaksanaan Praktik Mengajar

Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2014 sampai 16 September 2014. Mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar di kelas VII A, VII B, VII C, VIII B dan VIII D.

3) Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan disampaikan dan tentang rencana pembelajaran (RPP).

4) Praktik Persekolahan

Selain mengajar di kelas, praktikan juga melakukan praktik di persekolahan berupa administrasi sekolah. Dengan bimbingan dan arahan guru pembimbing, mahasiswa dapat mengetahui cara melakukan administrasi sekolah seperti program semester dan tahunan. Dengan demikian praktikan mengetahui tugas-tugas administrasi yang harus dilakukan oleh guru. Hal ini memberikan pengalaman berharga bagi praktikan dan dapat digunakan untuk bekal menjadi guru.

**h. Penyusunan Laporan PPL**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL dan merupakan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan sebelum waktu penarikan.

**i. Penarikan Mahasiswa PPL**

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMP N 3 Mlati, dilaksanakan pada tanggal 17 September 2014, yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta

## **BAB II**

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

#### **A. PERSIAPAN**

##### **1. Observasi**

Persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan PPL, diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi yang dilakukan pada masa pra PPL wajib dilaksanakan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 24-27 Februari 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

##### **a. Observasi Potensi dan Pengembangan Sekolah**

Observasi potensi dan pengembangan sekolah dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

Keadaan sekolah secara umum sudah tersedia fasilitas yang cukup antara lain alat perkantoran dan komputer, koperasi sekolah, kantin sekolah, perpustakaan dan laboratorium IPA, laboratorium komputer, musholah sudah cukup baik. Keadaan lingkungan sekolah sudah terdapat pengijauan terutama taman yang tertata rapi.

Sekolah memiliki beberapa media pembelajaran seperti laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium komputer, laboratorium multi media, lapangan basket, dan ruangan ketrampilan. Akan tetapi belum sepenuhnya dimanfaatkan secara maksimal oleh para siswa.

Ruangan UKS sudah tersedia, namun masih perlu adanya pengelolaan UKS baik dari guru maupun dari siswa dengan cara

menunjuk Pembina dan pengurus UKS. Disamping itu obat-obatan masih dirasa kurang. Ruang OSIS yang tersedia masih perlu untuk dirapikan agar kegiatan OSIS berjalan lebih lancar.

#### **b. Observasi Proses Pembelajaran**

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas guru khususnya tugas mengajar. Observasi sebagai gambaran bagi mahasiswa khususnya praktikan sendiri bagaimana proses kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik. Diskusi hasil observasi dalam pengajaran mikro sangat berguna sehingga mahasiswa dapat memprediksikan yang seharusnya dimiliki seorang guru dalam mengkondisikan kelas agar siswa memiliki minat terhadap materi yang diberikan.

Adapun yang menjadi obyek dari observasi ini adalah :

##### **❖ Perangkat Pembelajaran**

- Satuan Pembelajaran

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati menggunakan pedoman yang terdapat dalam Kurikulum 2013 untuk kelas VII dan VII serta Kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk kelas IX sebagai pedoman dalam mengajar. Namun, guru tersebut tidak hanya berpatokan pada kurikulum, tetapi juga mengembangkan materi.

- Rencana Pembelajaran

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati juga membuat rencana kerja tahunan dan rencana kerja semester.

##### **❖ Proses Pembelajaran**

- Membuka Pelajaran

Guru mengucapkan salam, melakukan presensi, apersepsi, menanyakan keadaan siswa, kemudian guru langsung memberikan sedikit penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.

- Penyajian Materi

Materi disampaikan dengan metode ceramah, demonstrasi, resiprokal, permainan dan sedikit memberikan contoh gerakan tentang materi yang akan diajarkan kepada peserta didiknya.

- Penggunaan bahasa

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa jawa.

- Penggunaan waktu

Guru menggunakan setiap pertemuan untuk menyelesaikan satu materi, tetapi ada sebagian materi yang diselesaikan dalam 2x pertemuan.

- Gerak

Guru selalu bergerak memantau setiap gerakan yang di praktikkan oleh siswa agar dapat mengetahui bahwa peserta didiknya mengikuti pembelajaran dengan serius.

- Cara memotivasi Siswa

Untuk memotivasi siswa, guru memberi pujian pada siswa yang melakukan pekerjaan dengan baik, guru juga memberikan saran cara belajar yang baik dan tepat.

- Teknik Bertanya

Dalam bertanya, singkat tetapi tepat, sehingga mudah dimengerti siswa.

- Teknik Penguasaan Kelas

Guru memberikan peringatan terhadap peserta didiknya yang tidak melakukan pembelajaran dengan serius.

- Penggunaan Media

Guru menggunakan buku pendamping dan sumber-sumber yang lain sebagai media pembelajaran.

- Bentuk dan cara Evaluasi

Guru memberikan pengarahannya terhadap gerakan peserta didik yang salah dan peserta di berikan waktu untuk bertanya tentang materi yang telah diajarkan.

- Menutup Pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari.

❖ **Perilaku Siswa**

- Perilaku siswa di dalam kelas.

Siswa cenderung serius dalam mengikuti pembelajaran. Tetapi ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru.

- Perilaku siswa di luar kelas.

Secara umum siswa sopan dengan para guru, setiap bertemu guru maupun mahasiswa PPL selalu menyapa. Kegiatan ini berkaitan dengan peraturan sekolah tentang 3 S (senyum, salam, sapa).

#### **Sebelum Masuk Kelas Pagi**

- Siswa bersalaman di depan gerbang dengan guru dan mahasiswa PPL.
- Sebelum bel masuk kelas banyak yang nongkrong di depan kelas.
- Setiap hari Sabtu sebelum pelajaran diawali dengan membaca Al-Quran dan kerja bakti.

## **2. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching***

*Micro Teaching* atau disebut juga pengajaran mikro adalah pengajaran dimana mahasiswa berada dalam kelompok kecil. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata.

Pengajaran mikro dilaksanakan di program studi (prodi) masing-masing fakultas oleh dosen pembimbing pengajaran mikro dan dikoordinasi oleh seorang koordinator pengajaran mikro tingkat prodi maupun tingkat fakultas. Pengajaran mikro dilakukan pada semester VI. Pelaksanaan pengajaran mikro melibatkan unsur-unsur dosen pembimbing pengajaran mikro, staf PPL, lembaga lain yang terkait seperti sekolah/lembaga tempat praktik mengajar, guru/instruktur, dan mahasiswa/siswa. Kegiatan kuliah pengajaran mikro lebih menekankan pada latihan, yang meliputi orientasi pengajaran mikro yang dilaksanakan sebelum perkuliahan pengajaran mikro, observasi pembelajaran dan kondisi sekolah/lembaga, dan praktik pengajaran mikro. Dalam pelaksanaan praktik pengajaran mikro, mahasiswa dilatih keterampilan dasar mengajar yang meliputi keterampilan dasar mengajar terbatas dan keterampilan dasar mengajar terpadu.

Untuk program studi PJKR, kegiatan ini dilakukan dengan dibagi ke dalam kelompok-kelompok, dan setiap kelompok beranggotakan 6 - 8 mahasiswa yang diampu oleh satu dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam

kegiatan pengajaran mikro ini. Pengajaran mikro ini dilakukan minimal 4 kali praktik untuk tiap mahasiswa.

a. Manfaat dari pengajaran mikro itu sendiri antara lain:

- 1) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran di kelas.
- 2) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah.
- 3) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar.
- 4) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan.

b. Praktik pengajaran mikro adalah sebagai berikut:

- 1) Praktik pengajaran mikro meliputi :
  - Latihan menyusun RPP
  - Latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
  - Latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
  - Latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3 serta latihan dalam pembuatan media pembelajaran
- 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.
- 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek yang meliputi :
  - Jumlah siswa (6 orang)
  - Materi pelajaran
  - Waktu penyajian (15-30 menit)
  - Kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peer teaching* dengan bimbingan seorang *supervisor*.
- 6) *Pengajaran* mikro dilaksanakan dengan *supervisor* klinis.
- 7)



## **B. PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan mengajar**

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing.

Konsultasi guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, buku referensi yang lain juga digunakan agar proses belajar mengajar berjalan lancar, mahasiswa PPL juga harus menguasai materi. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

c. Penyusunan Rencana Pembelajaran dan silabus.

Penyusunan rencana pembelajaran dan silabus ini sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dilakukan pada saat mengajar. Selain itu pembuatan RRP ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh materi yang akan kita ajarkan. Dalam artian bahwa pembuatan RPP ini merupakan pedoman guru dalam mengajar.

d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan.

e. Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi

berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara individu maupun kelompok.

## **2. Praktik Mengajar**

Pada tahap ini, praktikan melakukan praktik mengajar dengan pengawasan dan bimbingan dari guru pembimbing yang telah ditentukan oleh pihak sekolah pada setiap mahasiswa praktikan.

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 6 Agustus 2014 sampai dengan 12 September 2014 di kelas VII A, VII B, VII C, VIII B dan VIII D.

## **3. Evaluasi**

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktifitas mengajar di kelas dan lapangan, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap murid-murid dengan melakukan *Evaluasi Hasil Pembelajaran*. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PPL dalam menangkap materi yang diberikan.

## **C. Analisis Hasil Pelaksanaan**

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP N 3 Mlati terdiri dari:

### **1. Analisis Pelaksanaan Program**

Rencana program PPL sudah disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, ada sedikit perubahan dari program yang telah disusun, tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PPL. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Adapun seluruh program yang dilaksanakan adalah:

- Semua program yang telah kami susun
- Kegiatan khusus sekolah melibatkan mahasiswa PPL untuk berpartisipasi serta menjalin kerjasama yang dengan berbagai pihak.

### **2. Hambatan-hambatan**

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP N 3 Mlati , praktikan menemui beberapa hambatan, diantaranya adalah siswa sering berbicara sendiri, sarana prasarana yang belum memadai sehingga mengurangi keefektifan pembelajaran, adanya waktu libur sekolah sehingga mengurangi kegiatan yang direncanakan, siswa yang terlalu

aktif sehingga susah untuk di kondisikan dalam proses pembelajaran dan praktikkan harus bisa memotivasi supaya dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Melalui pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Mlati praktikan mempunyai gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan KBM di sekolah beserta praktik persekolahannya. Dalam pelaksanaannya praktikan masih menemui beberapa permasalahan/ hambatan yang muncul. Hambatan itu antara lain:

- a. Dalam pelaksanaan KBM di kelas ada siswa yang mengganggu siswa lain
- b. Masih ada siswa yang bersifat apatis terhadap Pendidikan Jasmani
- c. Keterbatasan alat ajar dan kondisi alat yang tidak standar, sehingga siswa kesulitan dalam memahami dan melakukan praktik pada saat pelajaran Pendidikan Jasmani.

Dengan adanya permasalahan tersebut, praktikan dapat mengevaluasi diri yang nantinya dapat menjadikan praktikan lebih baik lagi.

Adapun hasil evaluasi tersebut adalah:

- a. Untuk mengatasi siswa yang ramai di kelas, praktikan menggunakan metode tanya jawab dan penyampaian materi dengan lebih santai yang banyak disukai siswa. Dengan metode ini para siswa harus siap untuk mengeluarkan pendapat, sehingga timbul motivasi untuk selalu memperhatikan.
- b. Pengajar harus selalu siap jika ditanya oleh siswa tentang arti suatu kata.

Pelaksanaan kegiatan PPL juga memberikan manfaat yang dapat diambil oleh praktikan. Manfaat itu antara lain:

- a. Dari pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Mlati para mahasiswa dapat melatih kedisiplinan baik dari waktu maupun administrasinya.
- b. Mahasiswa dapat memahami fungsinya sebagai calon pendidik
- c. Dengan adanya PPL mahasiswa dapat melatih ketrampilan dan kemandirian.

Sedangkan apa yang telah praktikan laksanakan dalam kegiatan PPL, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan praktik mengajar telah memberikan bekal dan pengalaman bagi praktikan mulai dari persiapan materi mengajar sampai pada pengelolaan kelas.
- b. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 3 Mlati dapat dikatakan berjalan dengan relatif baik, rapi, teratur dan efektif.
- c. Keberhasilan keseluruhan program dalam PPL tidak lepas dari kerjasama berbagai pihak., baik rekan-rekan PPL, sekolah, guru, siswa, maupun seluruh staf karyawan SMP Negeri 3 Mlati.

#### **B. Saran**

Selama melaksanakan PPL di SMP Negeri 3 Mlati para mahasiswa secara langsung dapat mengetahui pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang ada serta praktik persekolahannya. Oleh karena itu, kami dapat memberikan saran-saran bagi pihak sekolah maupun bagi pihak universitas.

Hubungan yang telah terjalin dengan baik antara pihak universitas dan pihak sekolah hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberikan masukan. Misalnya dalam peningkatan hasil proses belajar mengajar di sekolah

- a. Pihak universitas dapat memberikan informasi mengenai perkembangan teori.
- b. Pihak sekolah dapat memberikan informasi mengenai perkembangan kegiatan belajar mengajar di lapangan.

Dari keduanya dapat dipadukan untuk mendapatkan manfaat dalam meningkatkan keberhasilan pelaksanaan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN PPL. (2014). *Materi Pembekalan PPL Tahun 2014*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim Penyusun. (2014). *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2014*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim Penyusun. (2014). *Panduan PPL UNY 2013*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

Agenda Mengajar

| No | Hari/<br>Tanggal           | Jam<br>Ke-     | Kelas                | Materi                                   | Metode<br>Mengajar                      | Keterangan   |
|----|----------------------------|----------------|----------------------|--|---|--|
| 1. | Kamis, 7<br>Agustus 2014   | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Passing dalam<br>permainan bola<br>voli. | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Resiprokal | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru. |
| 2. | Jumat, 8<br>Agustus 2014   | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Passing dalam<br>permainan bola<br>voli. | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Resiprokal | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru. |
| 3. | Sabtu, 9<br>Agustus 2014   | 2-3            | IX B                 | Jogging memutari<br>desa                 | Komando,                                | Peserta didik mengikuti masih banyak yang kurang memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.         |
| 4. | Senin, 11<br>Agustus 2014  | 2-3            | IX A                 | Jogging memutari<br>desa                 | Komando,                                | Peserta didik mengikuti masih banyak yang kurang memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.         |
| 5. | Selasa, 12<br>Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VII B<br><br>VII A   | Start jongkok                            | Komando,<br>Demonstrasi<br>,            | Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh  |



|     |                        |                |                      |   |                                |  |
|-----|------------------------|----------------|----------------------|---|--------------------------------|--|
|     |                        |                |                      |   |                                | antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran.  |
| 6.  | Rabu, 13 Agustus 2014  | 1-3            | VII C                | Start jongkok   | Komando, Demonstrasi ,         | Pesrta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran. |
| 7.  | Kamis, 14 Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Passing dalam Permainan Sepak Bola  | Komando, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias                                      |
| 8.  | Jumat, 15 Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Passing dalam Permainan Sepak Bola  | Komando, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias                                      |
| 9.  | Sabtu, 16 Agustus 2014 | 2-3<br><br>4-5 | IX B<br><br>IX C     | Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket. | Latihan, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.        |
| 10. | Senin, 18 Agustus 2014 | 2-3<br><br>4-5 | IX D<br><br>IX A     | Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket. | Latihan, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan                                  |

|     |                            |                |                      |   |                                      |  |
|-----|----------------------------|----------------|----------------------|---|--------------------------------------|--|
|     |                            |                |                      |   |                                      | mengikuti<br>instruksi guru.   |
| 11. | Selasa, 19<br>Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VII B<br><br>VII A   | Passing dalam<br>permainan bola<br>basket (chest dan<br>overhead)                     | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 12. | Rabu, 20<br>Agustus 2014   | 1-3<br><br>4-6 | VII C<br><br>VII D   | Passing dalam<br>permainan bola<br>basket (chest dan<br>overhead)                     | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 13. | Kamis, 21<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Mengulang passing<br>dalam permainan<br>sepak bola dan<br>ditambah dengan<br>shooting | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 14. | Jumat, 22<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Mengulang passing<br>dalam permainan<br>sepak bola dan<br>ditambah dengan<br>shooting | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 15. | Sabtu, 23<br>Agustus 2014  | 2-3            | IX B                 | Mengulang materi<br>passing dan<br>shooting dalam<br>permainan bola                   | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran   |

|     |                         |     |        |  |   |   |
|-----|-------------------------|-----|--------|--|---|---|
|     |                         | 4-5 | IX C   | basket.  |   | dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.   |
| 16. | Selasa, 26 Agustus 2014 | 1-3 | VII B  | Passing dan shooting dalam permainan bola basket | Latihan, Demontrasi, Bermain, Penugasan | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 17. | Rabu, 27 Agustus 2014   | 4-6 | VII D  | Passing dan shooting dalam permainan bola basket | Latihan, Demontrasi, Bermain, Penugasan | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 18. | Kamis, 28 Agustus 2014  | 1-3 | VIII D | Lompat jauh gaya melenting                       | Demonstrasi, Latihan                    | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 19. | Jumat, 29 Agustus 2014  | 4-6 | VIII B | Servis dalam permainan bola voli                 | Demontrasi, Latihan, Bermain            | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 20. | Selasa, 2 September     | 4-6 | VII A  | Passing bawah dalam permainan                    | Demonstrasi                             | Peserta didik mengikuti   |

|     |                          |     |        |                                 |                                   |   |
|-----|--------------------------|-----|--------|---------------------------------|-----------------------------------|---|
|     | 2014                     |     |        | bola voli                       | dan latihan                       | jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.                                 |
| 22. | Rabu, 3 September 2014   | 1-3 | VII C  | Start jongkok lari jarak pendek | Demonstrasi dan latihan           | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.         |
| 21. | Kamis, 4 September 2014  | 1-3 | VIII D | Pola Hidup Sehat                | Ceramah dan penugasan             | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat. |
| 22. | Jumat, 5 September 2014  | 4-6 | VIII B | Napza dan Seks Bebas            | Ceramah dan penugasan             | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat. |
| 23. | Jumat, 12 September 2014 | 4-6 | VIII B | Guling Depan                    | Demonstrasi , bermain dan latihan | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat. |

Jadwal Mengajar

| Jam<br>ke - | Hari  |        |       |        |        |       |
|-------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
|             | Senin | Selasa | Rabu  | Kamis  | Jumat  | Sabtu |
| 1           | -     | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | -     |
| 2           | IX A  | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | IX B  |
| 3           | IX A  | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | IX B  |
| 4           | IX D  | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | IX C  |
| 5           | IX D  | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | IX C  |
| 6           | -     | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | -     |

### MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY

No. Kelompok :  
Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Alamat Sekolah : Tlogoadi, Mlati, Sleman

[illegible]

**Mengetahui/ Menyetujui,**

Kepala Sekolah,



Dra. Nur Widyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

Dosen Pembimbing Lapangan,

Drs. Ngatman Soewito, M. Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

**Mahasiswa,**

Achmad Rifqirridho Azzah  
NIM. 11601244009

| Agustus |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   | September |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |    |  |  |  |  |  | Jumlah |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|--|--|--|--|--|--------|
| 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Jam |     |    |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | 2  |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | 2  |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | 6  |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | 54 |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | 36 |  |  |  |  |  |        |
|         |    | 3  |    | 3  |    | 3  |    |    | 3  |    | 3  |    | 3  |    |    | 3  |    |    |    |    |    |    | 3 |   |   |   |   |   |   | 3 |           |    |    |    |    |    | 3  |    |    |    |    |    |     | 36  |    |  |  |  |  |  |        |
| 4       |    | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |    | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |    |    | 2  | 2  | 2  | 2  |    |    |   | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   | 2         | 2  | 2  | 2  |    |    |    | 2  | 2  |    |    |    |     | 88  |    |  |  |  |  |  |        |
| 1       |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |   | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |   | 1         | 1  | 1  | 1  |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |     | 29  |    |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    | 5  |    |    | 6  |     |     | 11 |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    | 2  |    |    |    |    |     | 2   |    |  |  |  |  |  |        |
|         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |    |  |  |  |  |  |        |
| 5       |    | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |    | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0  |    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   | 3 | 3         | 3  | 3  | 3  |    |    |    | 6  | #  |    |    | 6  |     | 266 |    |  |  |  |  |  |        |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Alamat sekolah : Tlogoadi, Mlati, Sleman  
Guru Pembimbing : Mundi Lestari, S.Pd.

Nama Mahasiswa : Achmad Rifqirridho Azzaky  
NIM : 11601244009  
Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR  
Dosen Pembimbing : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

| No | Hari/Tanggal     | Materi Kegiatan                            | Hasil  | Hambatan | Solusi |
|----|------------------|--|--|----------|--------|
| 1  | 24 Februari 2014 | Penyerahan mahasiswa ke SMP Negeri 3 Mlati | Penyerahan mahasiswa PPL kepada sekolah oleh DPL kelompok dan diterima oleh wakil kepala sekolah Bapak Narto dan dilanjutkan dengan pengenalan mahasiswa kepada guru-guru pembimbing masing-masing mata pelajaran. Kegiatan ini diikuti oleh 10 mahasiswa, wakil kepala sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 3 Mlati. |          |        |
| 2  | 25 Februari 2014 | Observasi ke sekolah                       | Observasi PPL dengan mengamati lingkungan sekolah secara umum, baik sarana dan prasarana yang ada di sekolah dan kegiatan yang ada di sekolah baik wajib maupun ekstrakurikuler.   |          |        |
| 3  | 26 Februari 2014 | Observasi ke sekolah                       | Observasi dengan mengamati bagaimana guru Penjas yang ada di SMP Negeri 3 Mlati mengajar   |          |        |





Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|   |                  |                      |  |  |  |
|---|------------------|----------------------|--|--|--|
|   |                  |                      | siswa dan mengamati sarana dan prasarana dalam Pendidikan Jasmani yang dimiliki oleh sekolah.  |  |  |
| 4 | 27 Februari 2014 | Observasi ke sekolah | Observasi Perangkat Pembelajaran Yang Digunakan Oleh Guru Pendidikan Jasmani, Meliputi Program Tahunan, Program Semester, Silabus Dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.  |  |  |
| 5 | 2 Juli 2014      | PPDB tahun 2014/2015 | Mempersiapkan tempat untuk kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 yang meliputi, <ul style="list-style-type: none"><li>• Memasang tenda untuk pendaftar</li><li>• Tempat pengambilan formulir</li><li>• Tempat pengisian formulir</li><li>• Tempat penyerahan berkas dan persyaratan</li><li>• Tempat pemantauan hasil ranking pendaftaran</li></ul> |  |  |
| 6 | 3 Juli 2014      | PPDB tahun 2014/2015 | Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.   |  |  |
| 7 | 4 Juli 2014      | PPDB tahun 2014/2015 | Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.   |  |  |
| 8 | 5 Juli 2014      |                      | Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |              |                      |  |  |  |
|----|--------------|----------------------|--|--|--|
|    |              |                      | kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.  |  |  |
| 9  | 7 Juli 2014  | PPDB tahun 2014/2015 | Mempersiapkan tempat untuk pengumuman hasil seleksi masuk SMP Negeri 3 Mlati.  |  |  |
| 10 | 8 Juli 2014  | PPDB tahun 2014/2015 | Pengumuman hasil seleksi masuk SMP Negeri 3 Mlati dan dilanjutkan dengan pengarahannya persyaratan yang perlu dilengkapi oleh peserta didik baru pada saat daftar ulang dengan jumlah siswa yang diterima 128 peserta. |  |  |
| 11 | 9 Juli 2014  | PPDB tahun 2014/2015 | Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati. |  |  |
| 12 | 10 Juli 2014 | PPDB tahun 2014/2015 | Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati. |  |  |
| 13 | 11 Juli 2014 | PPDB tahun 2014/2015 | Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |              |  |   |  |  |
|----|--------------|--|---|--|--|
|    |              |  | berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati.<br>Sampe hari ketiga daftar ulang, jumlah peserta yang telah diterima dan melakukan daftar ulang sebanyak 127 peserta dan 1 menyatakan mengundurkan diri. |  |  |
| 14 | 12 Juli 2014 | MOPD tahun 2014/2015                   | Pengarahan kegiatan masa orientasi peserta didik baru 2014/2015   |  |  |
| 15 | 14 Juli 2014 | MOPD tahun 2014/2015                   | Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015, dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945, Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan Pre-test.  |  |  |
| 16 | 15 Juli 2014 | MOPD Tahun 2014/2015<br><br>Penyusunan | Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015, dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945, Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan Pre-test.<br>Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data Dapodik.   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |              | Jadwal Pelajaran   |   |  |  |
|----|--------------|--|---|--|--|
| 17 | 16 Juli 2014 | MOPD<br>tahun 2014/2015<br><br>Penyusunan<br>Jadwal Pelajaran                                  | Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015,<br>dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata<br>Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945,<br>Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan<br>Post-test.<br>Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data<br>Dapodik.   |  |  |
| 18 | 17 Juli 2014 | MOPD<br>Tahun 2014/2015<br><br>Pembaruan Data<br>Dinding<br><br>Penyusunan<br>Jadwal Pelajaran | Kelas Karakter Bagi Seluruh Siswa Di SMP Negeri<br>3 Mlati yaitu dengan pembentukan pengurus kelas,<br>daftar piket dan administrasi dan perlengkapan<br>kelas.<br>Pembaruan data dinding sekolah, berupa struktur<br>organisasi tata usaha, struktur OSIS.<br>Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data<br>Dapodik. |  |  |
| 19 | 18 Juli 2014 | MOPD<br>tahun 2014/2015  | Kelas Karakter Bagi Seluruh Siswa Di SMP Negeri<br>3 Mlati yaitu dengan pembentukan pengurus kelas,<br>daftar piket dan administrasi dan perlengkapan   |  |  |



|                        |
|------------------------|
| <b>F 02</b>            |
| <b>Untuk Mahasiswa</b> |

|    |                |                                   |  |  |  |
|----|----------------|-----------------------------------|--|--|--|
|    |                |                                   | kelas.   |  |  |
| 20 | 19 Juli 2014   | MOPD tahun 2014/2015              | Pesantren Kilat dan dilanjutkan dengan buka bersama dan dihadiri seluruh siswa kelas VII, guru-guru dan semua mahasiswa PPL dan PPG.   |  |  |
| 21 | 6 Agustus 2014 | Syawalan<br><br>Pembelajaran PJOK | Syawalan dengan seluruh warga sekolah, diawali dengan upacara syawalan dan dilanjutkan salam-salaman dengan seluruh warga sekolah.<br>Mempersiapkan bahan pengajaran seperti RPP dan silabus.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. |  |  |
| 22 | 7 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK                 | Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permainan Bola Voli.  |  |  |
| 23 | 8 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK                 | Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permainan Bola Voli.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                 |                   |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|
|    |                 |                   | Pembelajaran.  |  |  |
| 24 | 9 Agustus 2014  | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi jogging mengelilingi wilayah pedesaan sekitar sekolah.  |  |  |
| 25 | 11 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas IX D pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX A pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi jogging mengelilingi wilayah pedesaan sekitar sekolah.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. |  |  |
| 26 | 12 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VII B pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi start jongkok dalam lari.   |  |  |
| 27 | 13 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VII D pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi start jongkok dalam lari.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.                            |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                 |                   |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|
| 28 | 14 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar Kelas VIII D Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VIII A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Bimbingan PPL Oleh DPL Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd Dengan Materi Memantau Mahasiswa Yang Ada Di Sekolah Dan DPL Masing-Masing Program Studi yang belum meninjau ke sekolah. |  |  |
| 29 | 15 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permianan Sepak Bola. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.   |  |  |
| 30 | 16 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi passing dan shooting dalam permaianan Bola Basket.  |  |  |
| 31 | 17 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Upacara peringatan Kemerdekaan Republik Indonesia ke- 69 bertempat di Lapangan Desa Tirtoadi.  |  |  |
| 32 | 18 Agustus      | Pembelajaran      | Mengajar Kelas IX D Pada Jam Ke-2 Sampe Ke-3   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                 |                   |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|
|    | 2014            | PJOK              | Dan IX A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-5 Dengan Materi Passing Dan Shooting Dalam Permainan Bola Basket.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.                                   |  |  |
| 33 | 19 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar Kelas VII B Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VII A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Bola Basket.  |  |  |
| 34 | 20 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar Kelas VII C Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VII D Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Bola Basket.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. |  |  |
| 35 | 21 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi mengulang passing dan ditambah dengan shooting dalam permainan Sepak Bola   |  |  |
| 36 | 22 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan  |  |  |





Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                 |                   |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|
|    |                 |                   | materi mengulang passing dan ditambah shooting dalam permainan Sepak Bola.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.  |  |  |
| 37 | 23 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi mengulang passing dan shooting dan bermain Bola Basket.<br>Bimbingan DPL oleh materi penampilan mahasiswa saat mengajar, yaitu kerapian pakaian dan rambut serta administrasi kegiatan PPL. |  |  |
| 38 | 25 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.   |  |  |
| 39 | 26 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar Kelas VII B Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 dengan materi Passing Dalam Permainan Bola Basket.   |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                 |                   |  |  |  |
|----|-----------------|-------------------|--|--|--|
|    |                 |                   | Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.  |  |  |
| 40 | 27 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar VII D Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Bola Basket.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.  |  |  |
| 41 | 28 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampe ke-3 dengan materi lompat jauh gaya melenting.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.  |  |  |
| 42 | 29 Agustus 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi servis dalam permainan bola voli.<br>Bimbingan DPL di LPPMP dengan materi mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan yang akan segera dilaksanakan serta pengecekan perangkat pelaksanaan kegiatan PPL.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

|    |                  |                   |  |  |  |
|----|------------------|-------------------|--|--|--|
|    |                  |                   | perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.   |  |  |
| 43 | 2 September 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VII A pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi passing bawah dalam permainan bola voli.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. |  |  |
| 44 | 3 September 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VII C pada jam ke-1 sampai ke-3 dengan materi start jongkok lari jarak pendek.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.         |  |  |
| 45 | 4 September 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampai ke-3 dengan materi pola hidup sehat.<br>Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.                       |  |  |
| 46 | 5 September 2014 | Pembelajaran PJOK | Mengajar kelas VIII B pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi napza dan seks bebas.  |  |  |



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

|    |                   |                      |   |  |  |
|----|-------------------|----------------------|---|--|--|
| 47 | 11 September 2014 | Pembelajaran PJOK    | Mengisi pembelajaran PJOK di kelas VIII A pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi Permainan Sepak Bola karena guru PJOK ada urusan di luar. |  |  |
| 48 | 12 September 2014 | Pembelajaran PJOK    | Mengajar kelas VIII B pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi Guling Depan.   |  |  |
| 49 | 17 September 2014 | Penarikan PPL        | Penarikan PPL oleh Dosen Pembimbing PPL dengan dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru mata pelajaran dan Mahasiswa PPL.                         |  |  |
| 50 | 19 September 2014 | Persiapan Akreditasi | Membantu persiapan akreditasi sekolah dengan bekerja bakti dan administrasi lain.   |  |  |


Sleman, 24 September 2014


Mengetahui,

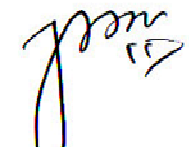
Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

  
**Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.**  
NIP. 19670605 199403 1 001

  
**Mundi Lestari, S.Pd.**  
NIP. 19620328 198502 2 001

  
**Achmad Rifqirridho Azzaky**  
NIM. 11601244009

### Jadwal Mengajar

| Jam<br>ke - | Hari  |        |       |        |        |       |
|-------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
|             | Senin | Selasa | Rabu  | Kamis  | Jumat  | Sabtu |
| 1           | -     | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | -     |
| 2           | IX A  | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | IX B  |
| 3           | IX A  | VII B  | VII C | VIII D | VIII C | IX B  |
| 4           | IX D  | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | IX C  |
| 5           | IX D  | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | IX C  |
| 6           | -     | VII A  | VII D | VIII A | VIII B | -     |

## Agenda Mengajar

| No | Hari/<br>Tanggal          | Jam<br>Ke-     | Kelas                | Materi                                   | Metode<br>Mengajar                      | Keterangan   |
|----|---------------------------|----------------|----------------------|--|---|--|
| 1. | Kamis, 7<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Passing dalam<br>permainan bola<br>voli. | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Resiprokal | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru. |
| 2. | Jumat, 8<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Passing dalam<br>permainan bola<br>voli. | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Resiprokal | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru. |
| 3. | Sabtu, 9<br>Agustus 2014  | 2-3            | IX B                 | Jogging memutari<br>desa                 | Komando,                                | Peserta didik mengikuti masih banyak yang kurang memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.         |
| 4. | Senin, 11<br>Agustus 2014 | 2-3            | IX A                 | Jogging memutari<br>desa                 | Komando,                                | Peserta didik mengikuti masih banyak yang kurang   |

|    |                         |                |                      |                                    |                                |  |
|----|-------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|
|    |                         |                |                      |                                    |                                | memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.  |
| 5. | Selasa, 12 Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VII B<br><br>VII A   | Start jongkok                      | Komando, Demonstrasi ,         | Pesrta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran. |
| 6. | Rabu, 13 Agustus 2014   | 1-3            | VII C                | Start jongkok                      | Komando, Demonstrasi ,         | Pesrta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran. |
| 7. | Kamis, 14 Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Passing dalam Permainan Sepak Bola | Komando, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias                                      |
| 8. | Jumat, 15 Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Passing dalam Permainan Sepak Bola | Komando, Demonstrasi , Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias                                      |

|     |                            |                |                    |   |                               |   |
|-----|----------------------------|----------------|--------------------|---|-------------------------------|---|
| 9.  | Sabtu, 16<br>Agustus 2014  | 2-3<br><br>4-5 | IX B<br><br>IX C   | Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket. | Latihan, Demonstrasi, Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 10. | Senin, 18<br>Agustus 2014  | 2-3<br><br>4-5 | IX D<br><br>IX A   | Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket. | Latihan, Demonstrasi, Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 11. | Selasa, 19<br>Agustus 2014 | 1-3<br><br>4-6 | VII B<br><br>VII A | Passing dalam permainan bola basket (chest dan overhead)                    | Latihan, Demontsrasi, Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |
| 12. | Rabu, 20<br>Agustus 2014   | 1-3<br><br>4-6 | VII C<br><br>VII D | Passing dalam permainan bola basket (chest dan overhead)                    | Latihan, Demontsrasi, Bermain | Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru. |



|     |                            |                |                      |  |  |  |
|-----|----------------------------|----------------|----------------------|--|--|--|
| 13. | Kamis, 21<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII D<br><br>VIII A | Megulang passing<br>dalam permainan<br>sepak bola dan<br>ditambah dengan<br>shooting | Latihan,<br>Demontsrasi<br>, Bermain               | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 14. | Jumat, 22<br>Agustus 2014  | 1-3<br><br>4-6 | VIII C<br><br>VIII B | Megulang passing<br>dalam permainan<br>sepak bola dan<br>ditambah dengan<br>shooting | Latihan,<br>Demontsrasi<br>, Bermain               | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 15. | Sabtu, 23<br>Agustus 2014  | 2-3<br><br>4-5 | IX B<br><br>IX C     | Mengulang materi<br>passing dan<br>shooting dalam<br>permainan bola<br>basket.       | Latihan,<br>Demontsrasi<br>, Bermain               | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 16. | Selasa, 26<br>Agustus 2014 | 1-3            | VII B                | Passing dan<br>shooting dalam<br>permainan bola<br>basket                            | Latihan,<br>Demontsrasi<br>, Bermain,<br>Penugasan | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |

|     |                                |     |        |   |  |  |
|-----|--------------------------------|-----|--------|---|--|--|
| 17. | Rabu, 27<br>Agustus 2014       | 4-6 | VII D  | Passing dan<br>shooting dalam<br>permainan bola<br>basket | Latihan,<br>Demonstrasi<br>, Bermain,<br>Penugasan | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 18. | Kamis, 28<br>Agustus 2014      | 1-3 | VIII D | Lompat jauh gaya<br>melenting                             | Demonstrasi<br>, Latihan                           | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 19. | Jumat, 29<br>Agustus 2014      | 4-6 | VIII B | Servis dalam<br>permainan bola<br>voli                    | Demonstrasi,<br>Latihan,<br>Bermain                | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |
| 20. | Selasa, 2<br>September<br>2014 | 4-6 | VII A  | Passing bawah<br>dalam permainan<br>bola voli             | Demonstrasi<br>dan latihan                         | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru. |

|     |                                |     |        |                                    |   |  |
|-----|--------------------------------|-----|--------|------------------------------------|---|--|
| 22. | Rabu, 3<br>September<br>2014   | 1-3 | VII C  | Start jongkok lari<br>jarak pendek | Demonstrasi<br>dan latihan              | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>mengikuti<br>instruksi guru.         |
| 21. | Kamis, 4<br>September<br>2014  | 1-3 | VIII D | Pola Hidup Sehat                   | Ceramah<br>dan<br>penugasan             | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>berdiskusi dengan<br>penuh semangat. |
| 22. | Jumat, 5<br>September<br>2014  | 4-6 | VIII B | Napza dan Seks<br>Bebas            | Ceramah<br>dan<br>penugasan             | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>berdiskusi dengan<br>penuh semangat. |
| 23. | Jumat, 12<br>September<br>2014 | 4-6 | VIII B | Guling Depan                       | Demonstrasi<br>, bermain<br>dan latihan | Peserta didik<br>mengikuti<br>jalannya<br>pembelajaran<br>dengan penuh<br>antusias dan<br>berdiskusi dengan<br>penuh semangat. |



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP .N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Permainan Bola Besar / Bola Basket  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

**A. 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.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

| Kompetensi Dasar  | Indikator Pembelajaran   |
|---|--|
| 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.  | 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.   |
| 2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.   |
| 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..   |
| 3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar  | 3.1.1. Menjelaskan cara melempar bola dengan tehnik chest pass dengan benar.<br>3.1.2. Menjelaskan cara menangkap bola dengan dengan benar.<br>3.1.3. Menjelaskan cara masukkan bola ke dalam jaring dengan benar<br>3.1.4. Menjelaskan cara bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, menggiring dan memasukkasn bola ke dalam jaring net dengan benar. |
| 4.1. mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.   | 4.1.1. mempraktikkan cara melempar bola dari depan dada dengan koordinasi yang baik.<br>4.1.2. mempraktikkan cara menangkap  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.3. mempraktikkan cara menggiring bola dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.4. mempraktikkan cara memasukkan bola ke dalam ring</p> <p>4.1.5. mempraktikkan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik melempar, menangkap, menggiring dan memasukkan bola dengan koordinasi yang baik.</p> |
|--|---|

C. Tujuan Pembelajaran

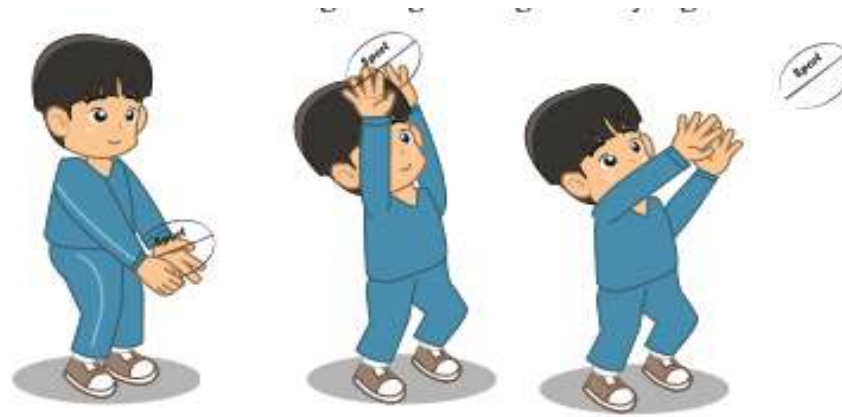
- Menunjukkan perilaku sportifitas, tanggungjawab dan kerjasama.
- Memahami cara melempar bola dengan benar.
- Memahami cara menangkap bola dengan benar.
- Memahami cara menggiring (*dribbling*) dengan benar.
- Memahamicara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik, melempar, menangkap, dribbling, memasukkan bola, dengan benar.
- Melakukan teknik melempar bola dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik menangkap bola dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik menggiring bola dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tehnik memasukkan bola dengan koordinasi yang baik
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik melempar, menangkap, mendribbling, memasukkan bola dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran

- Tehnik dasar melempar bola
  1. Teknik melempar bola setinggi dada.



- 1.2. Teknik melempar melewati atas kepala



### 1.3. Teknik melempar dengan pantulan lantai



### 1.4. Tehnik melempar dengan kaitan.



## 2. Tehnik menangkap bola

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit di tekuk
2. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari terbuka.
3. Kemudian siswa yang lain disuruh melakukan lemparan ke arah siswa tersebut dan dilakukan bergantian.
4. Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah ke arah dada.



**Gambar 1.45** Cara menangkap bola permainan bolabasket

## 2. Teknik mendribbling

Cara berlatih mendribbling bola

1. Sikap awal seperti menangkap dan menerima bola, lengan bagian atas tegak lurus dengan kaki, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan tidak kaku.
2. Cara mendorong bola dipantul-pantulkan kelantai arah depan kanan atau kiri badan, telapak tangan dan jari-jari terbuka ( bukan dipukul-pukul )
3. Pandangan ke arah bola, setelah itu ke segala arah.



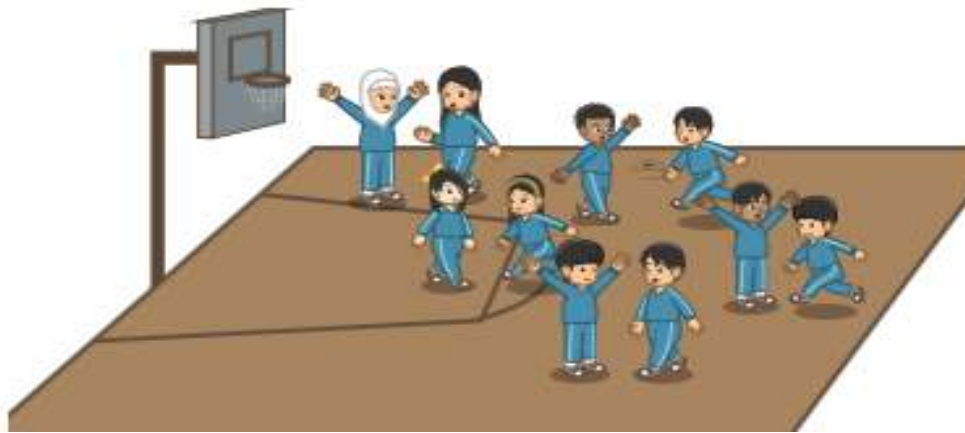
**Gambar 1.50** Cara menggiring bola permainan bolabasket

## 3. Teknik menembak bola



## 4. Teknik bermain dengan peraturan yang sederhana





#### E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific .

Metode : Jigsaw, Demonstrasi, Latihan

#### F. Sumber Belajar

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 27 sd 41 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
- Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)

Media elektronik

- Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
- Rekaman/cuplikan pertandingan bolabasket

#### G. Alat, Bahan dan Media Pembejaran

##### • Alat dan Bahan

Lapangan yang aman dan rata

Cones

Bola Basket

Peluit

Stopwatch

##### • Media Pembelajaran

Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket

Rekaman/cuplikan pertandingan bolabasket

#### H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar | Kegiatan Pembelajaran  | Keterangan |
|--------|--|------------|
|        | <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris 4 bersaf, berdoa, berhitung dan presensi apersepsi, dan memotivasi peserta didik.</li> <li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola basket</li> </ul> |            |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>• Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan bolabasket seperti: bermain memberikan bola basket secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.</li> </ul>  |  |
|  | <p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati video teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dalam permainan bola basket dan video pertandingan bola basket serta membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (melempar dan menangkap bola).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental bolabasket, <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apakah posisi tangan mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan melempar dan menangkap?</li> <li>▪ Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat melempar dan menangkap?</li> <li>▪ Apakah jenis pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan melempar dan menangkap?</li> </ul> </li> <li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam</li> </ul> |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>permainan bolabasket.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</li><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bolabasket (didik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) dengan benar.</li><li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (didik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Peserta didik mencari</li></ul> |  |
|--|--|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai.</li><li>• Peserta didik mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan bolabasket ((melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</li><li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</li><li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.</li></ul> |  |
|--|---|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolabasket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul> |  |
|--|--|--|

**I. Prosedur Penelitian**

**a. Penilaian Kognitif**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan  | Kriteria<br>Pensekoran |   |   |   |   | Nilai<br>Akhir |
|-----|---|------------------------|---|---|---|---|----------------|
|     |   | 0                      | 1 | 2 | 3 | Σ |                |
| 1.  | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental memegang bola permainan bolabasket.   |                        |   |   |   |   |                |
| 2.  | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental melempar bola permainan bolabasket.   |                        |   |   |   |   |                |
| 3.  | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menangkap bola permainan bolabasket.  |                        |   |   |   |   |                |
| 4.  | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring bola permainan bolabasket. |                        |   |   |   |   |                |

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental melempar,menangkap, dan menggiring permainan bolabasket.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Psikomotor

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

- Lakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan bolabasket!

| Penilaian Keterampilan Gerak   |   |                           |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|--------------------------------|---|---------------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses               |   |                           | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Sikap tangan dan kaki (Skor 3) | Teknik mengoper dan menangkap bola (Skor 4) | Gerakan lanjutan (Skor 3) |                      |            |            |
|                                |   |                           |                      |            |            |

Kriteria Penilaian Psikomotor

Kriteria skor : Pelaksanaan lempar dan tangkap bola bolabasket (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 keseimbanganNilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak  
Nilai 4 jika :
  1. bola didorong dari depan
  2. kedua lengan lurus ke depan
  3. badan dicondongkan ke depan

4. pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria 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

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Lakukan gerak dasar menggiring bola permainan bolabasket!

| Penilaian Keterampilan Gerak        |  |   |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|-------------------------------------|--|---|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses                    |  |   | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Sikap awal tangan dan kaki (Skor 3) | Teknik menggiring bola sambil berlari (Skor 4) | Gerakan koordinasi antara tangan, kaki, dan pandangan mata (Skor 3) |                      |            |            |
|                                     |  |   |                      |            |            |

#### Kriteria Penilaian Psikomotor

Kriteria skor : Pelaksanaan menggiring bola bolabasket (Proses)

- Sikap awal  
 Nilai 3 jika :
  1. pandangan mata ke arah 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  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak  
 Nilai 4 jika :
  1. bola didorong menggunakan semua jari dan sebagian telapak tangan
  2. perkenaan bola dengan tangan tidak mengeluarkan suara berlebih
  3. bola didribling tidak jauh dari badan
  4. pandangan mata ke depan
 Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)  
 Nilai 3 jika :
  1. badan tetap condong ke depan
  2. pandangan mata tertuju ke depan
  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  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar



- Lakukan gerak dasar menembak bola permainan bolabasket!

| Penilaian Keterampilan Gerak        |                               |                         |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses                    |                               |                         | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Sikap awal tangan dan kaki (Skor 3) | Teknik menembak bola (Skor 4) | Sikap lanjutan (Skor 3) |                      |            |            |
|                                     |                               |                         |                      |            |            |

#### Kriteria Penilaian Psikomotor

Kriteria skor : Pelaksanaan menembak bola bolabasket (Proses)

- Sikap awal  
 Nilai 3 jika :
  1. pandangan mata ke arah bola
  2. badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  3. posisi tangan kanan di belakang bola dan tangan kiri di samping bola
 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak  
 Nilai 4 jika :
  1. bola didorong ke depan
  2. hasil dorongan bola berputar ke belakang
  3. kaki tidak ada yang diangkat
  4. pandangan mata tertuju ring
 Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)  
 Nilai 3 jika :
  1. badan tetap condong ke depan
  2. pandangan mata 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  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

|  |
|--|
| $\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$ |
|--|

c. **Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

| Perilaku Yang Dinilai     | Cek (v) |        |        |
|---------------------------|---------|--------|--------|
|                           | Baik    | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama             |         |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |         |        |        |
| 3. Menghargai teman       |         |        |        |
| 4. Disiplin               |         |        |        |
| 5. Toleransi              |         |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |         |        |        |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

a. **Rekapitulasi Penilaian**

| No. | Nama Peserta Didik | Aspek-Aspek Penilaian |          |            | Keterangan |
|-----|--------------------|-----------------------|----------|------------|------------|
|     |                    | Afektif               | Kognitif | Psikomotor |            |
| 1   |                    |                       |          |            |            |
| 2   |                    |                       |          |            |            |
| 3   |                    |                       |          |            |            |
| 4   |                    |                       |          |            |            |
| 5   |                    |                       |          |            |            |
| 6   |                    |                       |          |            |            |
| 7   |                    |                       |          |            |            |
| 8   |                    |                       |          |            |            |
| 9   |                    |                       |          |            |            |
| 10  |                    |                       |          |            |            |
| dst |                    |                       |          |            |            |

Guru PJOK,

Sleman, Agustus 2014  
Mahasiswa,

Mundi Lestari, S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Achmad Rifqirridho Azzaky  
NIM. 11601244009

Mengetahui,  
Kepala SMP N 3 Mlati,

Dra.Nur Wahyuni Hidayati  
NIP.19580411 198303 2 004

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain keterampilan salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran ,menghargai,semangat,dan percaya diri.

### **Indikator Hasil Pencapaian Belajar**

1. Melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli dengan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

##### **Melalui Demonstrasi Siswa Diharapkan Dapat:**

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli tanpa bola (shadow) dengan urutan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli dengan bola dan kombinasi gerakan dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar.
3. Siswa dapat bermain permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan servis atas untuk membina nilai kerja sama ,kejujuran ,menghargai ,semangat ,dan percaya diri.

#### **B. Materi Pembelajaran**

##### ***Servis atas bola voli***

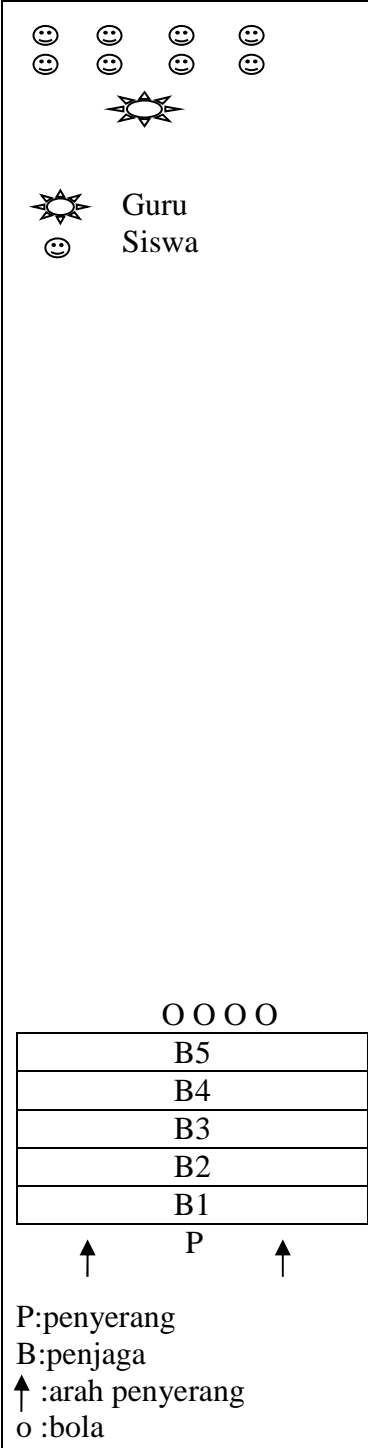
1. Teknik dasar melakukan gerakan servis atas tanpa bola dengan urutan gerakan yang baik dan benar (shadow).
2. Latihan variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar servis atas bola voli berpasangan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

#### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Komando

#### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. **Kegiatan Pendahuluan**

| Gambar  | Uraian Kegiatan  | Metode                        |
|---|--|-------------------------------|
| <div></div> | <p><b>A.Pendahuluan (30 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ,berdo'a dan presensi.</li><li>➤ Apresepsi<br/>Guru menunjukan gambar pemain bola voli dan siswa ditanya apakah mengetahui siapa pemain tersebut. Lalu guru menunjukan video teknik-teknik bola voli dan siswa memperhatikan. Setelah siswa mulai memahami guru bertanya kembali mengenai bola voli dan teknik-teknik dasar yang terdapat dalam bola voli. Guru membatasi seputar teknik servis atas yang meliputi bola flut dan parabol dan guru memfokuskan mengenai servis atas bola parabol.</li><li>➤ Pemanasan (15 menit)<br/>Siswa dibariskan dalam bentuk dua bersaf ,berhitung</li><li>➤ Dilanjutkan siswa melakukan peregangan dan pemanasan dalam bentuk game.</li><li>➤ Dalam pemanasan dalam bentuk game siswa dibagi menjadi dua kelompok dan permainan ini dalam bentuk banteng-bentengan. Dalam melakukan</li></ul> | <p>Ceramah</p> <p>Komando</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <div><div><div><div><div>X</div><div>x</div><div>x</div></div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>Net</div><div><div>X</div><div>x</div><div>x</div></div><div>G</div><div>X:siswa<br/>G:guru</div><div><div>X</div><div>G</div><div>X</div></div><div><div>X</div><div></div><div></div></div><div>G:Guru<br/>X:Siswa</div></div> <td><p>permainan ini adalah tim penjaga sebagai banteng, penjaga banteng bertugas untuk menghalangi penyerang melewati penjagaan dan apabila tersentuh maka penyerang dinyatakan off dan menunggu giliran selanjutnya. Tujuannya penyerang melewati penjagaan mengambil bola yang berada dibelakang para penjaga banteng dan membawanya kembali, pemenang ditentukan dari berapa banyak bola yang mampu dibawa penyerang saat menyerang dalam waktu 5 menit.</p><p><b>B.Inti Eksplorasi</b></p><p>➤ Siswa dibagi dalam dua kelompok dalam area lapangan dan secara berpasangan melakukan servis atas permainan bola voli sesuai pengetahuan siswa tentang cara melakukan servis atas, jika mampu melakukan servis atas dan bola melewati net dan jatuh dalam area lapangan maka dihitung point satu, pasangan yang mampu</p></td> <td><div>Komando</div><div>Komando</div><div>Demonstrasi</div></td> | <p>permainan ini adalah tim penjaga sebagai banteng, penjaga banteng bertugas untuk menghalangi penyerang melewati penjagaan dan apabila tersentuh maka penyerang dinyatakan off dan menunggu giliran selanjutnya. Tujuannya penyerang melewati penjagaan mengambil bola yang berada dibelakang para penjaga banteng dan membawanya kembali, pemenang ditentukan dari berapa banyak bola yang mampu dibawa penyerang saat menyerang dalam waktu 5 menit.</p> <p><b>B.Inti Eksplorasi</b></p> <p>➤ Siswa dibagi dalam dua kelompok dalam area lapangan dan secara berpasangan melakukan servis atas permainan bola voli sesuai pengetahuan siswa tentang cara melakukan servis atas, jika mampu melakukan servis atas dan bola melewati net dan jatuh dalam area lapangan maka dihitung point satu, pasangan yang mampu</p> | <div>Komando</div> <div>Komando</div> <div>Demonstrasi</div> |
|---|--|--|

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
|   <p>Servis dari atas atau senda bola</p>  | <p>melakukannya paling banyak maka sebagai pemenangnya</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dikumpulkan dalam setengah lingkaran dan guru bertanya tentang kesulitan dalam melakukan servis atas bola voli. Guru menjelaskan tentang teknik yang benar. <ul style="list-style-type: none"> <li>a.bola dipegang dengan telapak tangan membuka.</li> <li>b.posisi kaki muka belakang</li> <li>c.posisi badan sedikit ditarik kebelakang.</li> <li>d.tangan diangkat dan siku ditarik kebelakang.</li> <li>e.bola dilemparkan ke atas dengan sedikit dibagian samping posisi tubuh dan berada didepan tangan yang akan melakukan pukulan, ketika tangan memukul bola badan didorong kedepan untuk member dorongan da perkenaan bola penuh pada telapak tangan dan telapak tangan membuka dan dilanjutkan gerakan lanjutan jika perlu untuk keseimbangan. Dalam posisi yang sama dalam</li> </ul> </li> </ul> | <p>Demonstrasi</p> |
|---|---|--------------------|

|   |   |  |                                       |
|---|---|--|---------------------------------------|
| <div><div>Net</div><div><div>x</div><div></div><div>x</div></div><div><div>x</div><div></div><div>x</div></div></div> <div>G</div> <div>X: Siswa<br/>G:Guru</div> <div><div><div>x</div><div></div><div>x</div><div></div><div>x</div></div><div><div>x</div><div></div><div>x</div><div></div><div>x</div></div></div> <div><div>net</div><div><div>x</div><div></div><div>x</div></div><div><div>x</div><div></div><div>x</div></div></div> <div>X: siswa<br/>G: Guru</div> <div><div>X X X X X</div><div>X X X X X</div></div> <div>X:Siswa<br/>G:Guru</div> | G | <p>barisan, guru menjelaskan langkah pembelajaran yang akan dilakukan :</p> <p>a. siswa berdiri dengan posisi kaki muka belakang badan sedikit ditarik kebelakang dengan berat badan ditopang kaki yang berada dibelakang lengan diangkat dan ditarik kebelakang telapak tangan membuka dan lengan diayunkan kedepan dan berat badan dipindah kedepan dengan ditopang kaki bagian depan dengan perkenaan bola pada telapak tangan penuh.</p> <p>b. Dalam posisi berpasangan siswa melakukan gerakan servis atas tanpa menggunakan bola dengan rangkaian gerakan yang benar danurut dengan 3x pengulangan secara bergantian.</p> <p>c. Dalam posisi berpasangan siswa melakukan gerakan servis atas dengan menggunakan bola diarea lebar lapangan yang sudah ditentukan dengan posisi kaki muka belakang dan tubuh sedikit ditarik kebelakang dan kaki belakang sebagai penopang berat badan tangan</p> | <div>Komando</div> <div>Komando</div> |
|---|---|--|---------------------------------------|



|  |   |
|--|---|
| <p>G</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> | <p>diangkat dan siku ditarik kebelekan ,kemudian lengan diayunkan kedepan dengan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan.</p> <p>d. Kemudian dilanjutkan dengan memperjauh jarak servis dengan menggunakan panjang lapangan penuh.</p> <p>➤ <b>Konfirmasi</b></p> <p>Siswa dibagi dalam dua tim dan melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dan memulai permainan dengan menggunakan servis atas.</p> <p>Setelah permainan selesai guru bertanya tentang:</p> <p>1.Bagaimana langkah melakukan servis atas yang benar?</p> <p>2.jelaskan rangkaian gerakan servis atas !</p> <p><b>C.Penutup</b></p> <p>Siswa berdiri berhadapan secara berpasangan dengan kedua tangan diangkat saling menghadapa pasangannya dan</p> |
|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>diantara telapak tangan tersebut memegang bola dan masing-masing pasangan bersama-sama memegang bola diatas kepala untuk menuju garis akhir. Pasangan yang paling cepat dan bola tidak jatuh sebagai pemenang dan pasangan paling akhir mencapai finish maka harus memimpin gerakan pendinginan.</p> <p>Dilanjutkan dengan guru melakukan evaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan dengan menjelaskan teknik dengan demonstrasi servis atas.</p> <p>Siswa dibariskan dalam bentuk dua bersaf berhitung,berdo'a ,dan siswa dibubarkan.</p> |  |
|--|--|--|

**E.Sumber dan Alat Belajar**  
1. Bola voli (8 buah)

- 2. Lapangan bola voli
- 3. Penanda waktu
- 4. Pluit
- 5. Buku panduan Mikro

F.Penilaian

Psikomotor

| No | Nama Siswa | Kualitas gerak |   |   |   |  |
|----|------------|----------------|---|---|---|--|
|    |            | 1              | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. |            |                |   |   |   |  |
| 2. |            |                |   |   |   |  |
| 3. |            |                |   |   |   |  |
| 4. |            |                |   |   |   |  |
| 5. |            |                |   |   |   |  |
| ds |            |                |   |   |   |  |
| b  |            |                |   |   |   |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Kognitif

| NO | Pertanyaan  | Kualitas jawaban |   |   |   |
|----|---|------------------|---|---|---|
| 1  | Bagaimana langkah melakukan servis atas yang benar? | 1                | 2 | 3 | 4 |
| 2  | jelaskan rangkaian gerakan servis atas !            |                  |   |   |   |
|    |   |                  |   |   |   |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Afektif

| No | Perilaku yang diharapkan | Kualitas sikap |   |   |   |
|----|--------------------------|----------------|---|---|---|
|    |                          | 1              | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Kesungguhan              |                |   |   |   |
| 2  | Kerja sama               |                |   |   |   |

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

#### Kriteria penilaian

##### 1. Psikomotor

Nilai 4 jika siswa berdiri dengan posisi kaki muka belakang badan dittopang oleh kaki belakang dan sedikit ditarik kebelakang tangan diangkat siku ditarik kebelakang ,lengan diayunkan diikuti secara bersamaan memindah berat tubuh ke kaki bagian depan dan perkenaan telapak tangan membuka dan penuh dengan hasil bola melewati net dan masuk area lapangan.

Nilai 3 jika siswa berdiri muuka belakang dan tangan diangkat siku ditarik kebelakang tangan diayunkan kedepan dan perkenaan telapak tangan penuh tapi bola keluar dari area lapangan.

Nilai 2 jika siswa berdiri muka belakang badan tegap dan perkenaan tangan tertutup bola masuk area.

Nilai 1 jika kaki tidak muka belakang tangan menutup dan siku tidak tepat.

##### 2. Kognitif

Nilai 4 jika siswa menjawab lengkap dengan posisi kaki muka belakang tubuh ditarik kebelakang dengan berat ditopang kaki bagian belakang tangan diangkat kaki ditarik kebelakang dan lengan diayunkan diikuti dengan memindah berat badan ka kaki bagian depan sebagai dorongan dan perkenaan bola pada telapak tangan penuh.

Nilai 3 jika siswa menjawab kaki muka belakang tangan diangkat siku ditarik dan lengan diayunkan dengan telapak tangan membuka.

Nilai 2 jika siswa menjawab kaki muka belakang dan tangan diayunkan kedepan.

Nilai 1 jika siswa menjawab tapi belum tepat.

##### 3. Afektif

Nilai 4 jika siswa bersungguh-sungguh dan bekerja sama dengan teman dan antusias dalam menerima pelajaran.

Nilai 3 jika siswa sungguh-sungguh dan antusias dalam mengikuti pelajaran tapi tidak bekerja sama dengan teman

Nilai 2 jika siswa dapat bekerja sama dengan teman tapi tidak antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

Nilai1 jika siswa tidak bersungguh-sungguh dan tidak dapat bekerja sama dengan teman.

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, Agustus 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Achmad Rifqirridho Azzaky  
NIM 11601244009

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP .N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Atletik / Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

**A. 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.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

| Kompetensi Dasar   | Indikator Pembelajaran   |
|--|--|
| 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.   | 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.   |
| 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. |
| 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..   |
| 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.6.1 Menunjukan sikap disiplin dalam melakukan aktivitas fisik  |
| 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).                             | 3.3.1. Menjelaskan cara melakukan teknik lompat jauh gaya melenting (awalan, sikap di udara dan pendaratan) dengan benar   |
| 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik                     | 4.3.1. Mempraktikan cara melakukan teknik lompat jauh gaya melenting (awalan, sikap di udara dan pendaratan) dengan benar  |

**C. Tujuan Pembelajaran**

- 1. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan , dengan benar
- 2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara dan mendarat, dengan benar

3. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan benar

D. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh Gaya Melenting

- Teknik dasar awalan
- Kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara dan mendarat
- Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific .  
Metode : Jigsaw, Demonstrasi, Latihan


F. Sumber Belajar

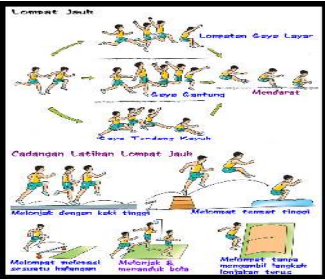



- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII hal 27 sd 41 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
- Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)

G. Alat, Bahan dan Media Pembelajaran


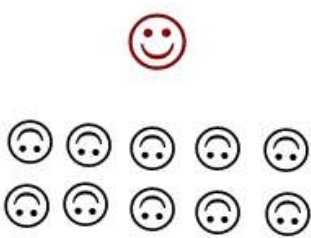
- **Alat dan Bahan**  
Bak Pasir  
Cones  
Peluit  
Stopwatch
- **Media Pembelajaran**  
Video Teknik Lompat jauh gaya melenting

H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar  | Kegiatan Pembelajaran   | Keterangan |
|---|---|------------|
|  | <p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola basket</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>• Menunjukkan video teknik melakukan lompat jauh gaya melenting</li><li>• Berbaris 4 bersaf dan berhitung</li><li>• Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li><li>• Melakukan pemanasan dengan permainan “slenco”, yaitu siswa berbanjar secara kelompok dan mendengarkan instruksi dari guru, apabila guru meneriakkan kanan, maka masing-masing kelompok</li></ul> | 40 Menit   |

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
|  | <p>melompat ke kiri, begitu pula sebaliknya, dan apabila guru meneriakan ke depan, maka siswa melompat ke belakang, begitu pula sebaliknya.</p>  |                 |
| <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> | <p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mendemontrasikan gaya lompat jauh gaya melenting dan siswa memperhatikan.</li><li>• Guru meminta salah satu siswa memberikan contoh kepada siswa yang lain</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Guru menanyakan beberapa pertanyaan,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apa awalan mempengaruhi lompatan?</li><li>• Apa akibat yang dapat terjadi ketika mendarat lutut tidak mengeper?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li><li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li><li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li><li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li><li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <p>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</p> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan lompat jauh secara individu dengan gaya melenting dengan menunjukan sikap bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi,</li></ul> | <p>60 Menit</p> |



|  |   |          |
|--|---|----------|
|   | <p>disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li><li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li></ul>   |          |
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul> | 10 Menit |

I. Prosedur Penelitian

a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan   | Kriteria<br>Pensekoran |   |   |   |   | Nilai<br>Akhir |
|-----|--|------------------------|---|---|---|---|----------------|
|     |  | 0                      | 1 | 2 | 3 | Σ |                |
| 1.  | Jelaskan cara melakukan awalan dalam melakukan lompat jauh!                |                        |   |   |   |   |                |
| 2.  | Jelaskan cara melakukan tolakan kaki pada ssat melakukan lompat jauh!      |                        |   |   |   |   |                |
| 3.  | Jelaskan posisi badan di udara setelah melakukan tolakan!                  |                        |   |   |   |   |                |
| 4.  | Jelaskan cara melakukan pendaratan yang benar agar tidak mengalami cidera! |                        |   |   |   |   |                |

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan jawaban dari semua pertanyaan
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Psikomotor

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: awalan, sikap di udara dan pendaratan

| Penilaian Keterampilan Gerak |                         |                     |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses             |                         |                     | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Awalan (Skor 3)              | Sikap di Udara (Skor 4) | Pendaratan (Skor 3) |                      |            |            |
|                              |                         |                     |                      |            |            |

**Kriteria Penilaian Psikomotor**

Kriteria skor : Lompat Jauh Gaya Melenting

- Sikap awal  
Nilai 3 jika :
  1. pandangan mata ke depan
  2. Lari secara cepat
  3. Salah satu kaki berada di depan saat siap berlariNilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak  
Nilai 4 jika :
  1. Menolak dengan satu kaki
  2. Menolak pda titik yang telah ditentukan
  3. Tangan berada di depan badan
  4. Kaki menempel di badanNilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)  
Nilai 3 jika :
  1. Mendarat dengan kedua kaki
  2. Kaki mengeper
  3. Tangan tidak ke belakangNilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**c. Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan lompat jauh. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Perilaku Yang Dinilai | Cek (v) |
|-----------------------|---------|

|                           | Baik | Sedang | Kurang |
|---------------------------|------|--------|--------|
| 1. Kerja sama             |      |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |      |        |        |
| 3. Menghargai teman       |      |        |        |
| 4. Disiplin               |      |        |        |
| 5. Toleransi              |      |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |      |        |        |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

a. Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik                     | Aspek-Aspek Penilaian |          |            | Keterangan |
|----|--|-----------------------|----------|------------|------------|
|    |  | Afektif               | Kognitif | Psikomotor |            |
| 1  | ANINDYA ANDARASWARI                    |                       |          |            |            |
| 2  | ARIA WISMA NUGROHO                     |                       |          |            |            |
| 3  | BAGUS SUPRIHATIN                       |                       |          |            |            |
| 4  | BENEDICTO BAGUS JATI<br>PAMUNGKAS      |                       |          |            |            |
| 5  | BERNADETA AURORA EDWINA<br>KUMALA JATI |                       |          |            |            |
| 6  | DEWI PUSPITA SARI                      |                       |          |            |            |
| 7  | ERWIATMA RAMADHAN                      |                       |          |            |            |
| 8  | GILANG EDY SURAHMAN                    |                       |          |            |            |
| 9  | HABIB NUR AHMADI<br>SISWANDARU         |                       |          |            |            |
| 10 | HAZIN NUR ROFIQ                        |                       |          |            |            |
| 11 | JOSSEPHINE DANIELLA IKI                |                       |          |            |            |
| 12 | KRISNA AVI ARLINTA                     |                       |          |            |            |
| 13 | KUSUMA DEWI MUKTI<br>BRATAJAYA         |                       |          |            |            |
| 14 | MARTINA SILVIA DEVI                    |                       |          |            |            |
| 15 | MEILIA WULANDARI                       |                       |          |            |            |
| 16 | MIADIANA IKA TARI                      |                       |          |            |            |
| 17 | MUHAMAD ERVANDHI                       |                       |          |            |            |
| 18 | MUHAMMAD IKHSANUDIN                    |                       |          |            |            |
| 19 | NINDA KIRANI RIZKI                     |                       |          |            |            |
| 20 | NOVIANDA CINTYA RAYA                   |                       |          |            |            |
| 21 | NURUL IZZATI                           |                       |          |            |            |
| 22 | PARAMITA NINDYA KIRANA                 |                       |          |            |            |
| 23 | RATYA KHELIN TABHITHA                  |                       |          |            |            |
| 24 | RIZAL GUSNA'IN HIDAYAT                 |                       |          |            |            |
| 25 | SITI NURROHMAH DWI PANGESTI            |                       |          |            |            |
| 26 | SRI RAHAYU SETIANINGSIH                |                       |          |            |            |
| 27 | STEFANUS ANDIKA BINTANG<br>NUGROHO     |                       |          |            |            |
| 28 | VANIA PUTRI ARDININGRUM                |                       |          |            |            |

|    |                  |  |  |  |  |
|----|------------------|--|--|--|--|
| 29 | VIVI SOBARIYANTI |  |  |  |  |
| 30 | WAHYU NUGROHO    |  |  |  |  |

|  |  |
|--|--|
| Guru PJOK,   | Sleman, Agustus 2014<br>Mahasiswa,                   |
| <u>Mundi Lestari, S.Pd</u><br>NIP. 19620328 198502 2 001     | <u>Achmad Rifqirridho Azzaky</u><br>NIM. 11601244009 |
| Mengetahui,<br>Kepala SMP N 3 Mlati,                         |  |
| <u>Dra.Nur Wahyuni Hidayati</u><br>NIP.19580411 198303 2 004 |  |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP .N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Permainan Bola Besar / Bola Voli  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

A. 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.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

| Kompetensi Dasar  | Indikator Pembelajaran  |
|---|---|
| 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.  | 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.  |
| 2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.  |
| 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..  |
| 3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar  | 3.1.1. Menjelaskan konsep keterampilan gerak bola gerak dasar fundamenal (passing bawah) permainan bola voli dengan benar.<br>3.1.2 Menjelaskan konsep keterampilan gerak bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental servis dan passing bawah bola voli dengan benar. |
| 4.1. mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.   | 4.1.1. mempraktikan teknik dasar bola gerak dasar fundamental (passing bawah) permainan bola voli dengan koordinasi yang baik.<br>4.1.2 Bermain bola voli dengan  |

|  |   |
|--|---|
|  | menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental servis dan passing bawah bola voli dengan koordinasi yang baik. |
|--|---|

C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental (passing bawah) permainan bola voli dengan benar.
2. Melakukan gerak dasar fundamental gerakan (passing bawah) permainan bola voli dengan koordinasi yang baik.
3. Menjelaskan cara bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi menggunakan passing bawah.
4. Melakukan bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi passing bawah dengan koordinasi yang baik,
5. Menunjukkan perilaku sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan menerima kekalahan dan kemenangan selama bermain.

D. Materi Pembelajaran

Pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific .  
Metode : Jigsaw, Demonstrasi, Latihan


F. Sumber Belajar

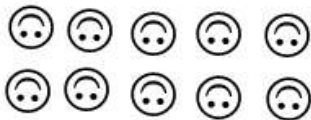
- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 22 sd 25 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
  - Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
- Media elektronik
- Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
  - Rekaman/cuplikan pertandingan bola voli


G. Alat, Bahan dan Media Pembelajaran

- **Alat dan Bahan**  
Lapangan yang aman dan rata  
Cones  
Bola Voli  
Peluit  
Stopwatch
- **Media Pembelajaran**  
Audio/video visual teknik dasar permainan bola voli  
Rekaman/cuplikan pertandingan bola voli

H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar  | Kegiatan Pembelajaran   | Keterangan |
|---|---|------------|
|  | <u>Pendahuluan</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, presensi dan</li></ul> |            |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>memotivasi peserta didik.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola voli</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>• Menunjukan video teknik melakukan passing bawah permainan bola voli</li><li>• Berbaris 4 bersaf dan berhitung</li><li>• Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li><li>• Melakukan pemanasan dengan permainan “jaring ikan”, yaitu 2 siswa menjadi jaring dengan berpegangan tangan, dan siswa yang lain berlari menghindari jaring yang megejanya. Apabila terjaring, maka yang kena ikut menjadi jaring dan ikut bergandengan tangan.</li></ul>   |  |
|  | <p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati demonstrasi teknik passing bawah permainan bola voli.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental bola voli :</li><li>• Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan passing bawah bola voli?</li><li>• Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat passing bawah bola voli?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan gerak fundamental passing bawah bola voli secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukan nilai kerja sama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola</li></ul> |  |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>voli (passing bawah) dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li><li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat keputusan.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menemukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan bola voli (passing bawah) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukan sportif,</li></ul> |  |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</li><li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</li><li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.</li></ul> |  |
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melepaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolabasket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li></ul>        |  |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul> |  |
|--|--|--|

I. Prosedur Penelitian

a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan  | Kriteria Penskoran |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|-----|---|--------------------|---|---|---|---|-------------|
|     |   | 0                  | 1 | 2 | 3 | Σ |             |
| 1.  | Jelaskan posisi kaki saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!          |                    |   |   |   |   |             |
| 2.  | Jelaskan cara tangan saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!          |                    |   |   |   |   |             |
| 3.  | Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan passing bawah dalam permainan bola voli!    |                    |   |   |   |   |             |
| 4.  | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring bola permainan bolabasket. |                    |   |   |   |   |             |

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental passing bawah dalam permainan bola voli
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Psikomotor

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

| Penilaian Keterampilan Gerak |                            |                      |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses             |                            |                      | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Awalan (Skor 3)              | Pelaksanaan Gerak (Skor 4) | Sikap akhir (Skor 3) |                      |            |            |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Kriteria skor : Pelaksanaan passing bawah bola voli (Proses)

- Sikap Awal
 

Nilai 3 jika:
 
  - Pandangan mata ke arah datangnya bola
  - Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki
  - Kaki kiri di depan, 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 4 jika:
 
  - Bola dipukul/passing menggunakan kedua tangan lurus, dengan perkenaan lengan di atas pangkal telapak tangan
  - Badan dicondongkan ke depan
  - Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
  - Salah satu kaki berada di depan.

Nilai 3 jika: tiga kriteria dilakukan secara benar
 Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
 Nilai 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
- Pelaksanaan akhir (kembali kesikap semula)
 

Nilai 3 jika:
 
  - Badan condong ke depan
  - Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
  - Kaki kanan 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

Nilai =  $\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

c. Penilaian Afektif

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

| Perilaku Yang Dinilai | Cek (v) |        |        |
|-----------------------|---------|--------|--------|
|                       | Baik    | Sedang | Kurang |

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| 1. Kerja sama             |  |  |  |
| 2. Tanggung jawab         |  |  |  |
| 3. Menghargai teman       |  |  |  |
| 4. Disiplin               |  |  |  |
| 5. Toleransi              |  |  |  |
| Jumlah skor maksimal = 15 |  |  |  |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

a. Rekapitulasi Penilaian

| No. | Nama Peserta Didik | Aspek-Aspek Penilaian |          |            | Keterangan |
|-----|--------------------|-----------------------|----------|------------|------------|
|     |                    | Afektif               | Kognitif | Psikomotor |            |
| 1   |                    |                       |          |            |            |
| 2   |                    |                       |          |            |            |
| 3   |                    |                       |          |            |            |
| 4   |                    |                       |          |            |            |
| 5   |                    |                       |          |            |            |
| 6   |                    |                       |          |            |            |
| 7   |                    |                       |          |            |            |
| 8   |                    |                       |          |            |            |
| 9   |                    |                       |          |            |            |
| 10  |                    |                       |          |            |            |
| dst |                    |                       |          |            |            |

|  |  |
|--|--|
| Guru PJOK,   | Sleman, Agustus 2014<br>Mahasiswa,                   |
| <b>Mundi Lestari, S.Pd</b><br>NIP. 19620328 198502 2 001     | <b>Achmad Rifqirridho Azzaky</b><br>NIM. 11601244009 |
| Mengetahui,<br>Kepala SMP N 3 Mlati,                         |  |
| <b>Dra.Nur Wahyuni Hidayati</b><br>NIP.19580411 198303 2 004 |  |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Atletik / Lari Jarak Pendek  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 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.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

| Kompetensi Dasar  | Indikator Pembelajaran   |
|---|--|
| 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.  | 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.   |
| 2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.   |
| 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..   |
| 3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat,dan lempar)                                   | 3.3.1. Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamenal (Lari Jarak Pendek) dengan benar.<br>3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing. |
| 4.3. Memprakterkkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan  | 4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak   |

|  |   |
|--|---|
| lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya. | Pendek) dengan koordinasi yang baik.<br>4.1.2 mempraktikkan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik. |
|--|---|

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik start jongkok lari jarak pendek
5. Melakukan teknik lari jarak pendek
6. Melakukan teknik memasuki finish lari jarak pendek

**D. Materi Pembelajaran**

Pembelajaran gerak dasar Lari Jarak Pendek

- Start Jongkok
- Teknik Lari
- Finishing

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Jigsaw, Demonstrasi, Latihan

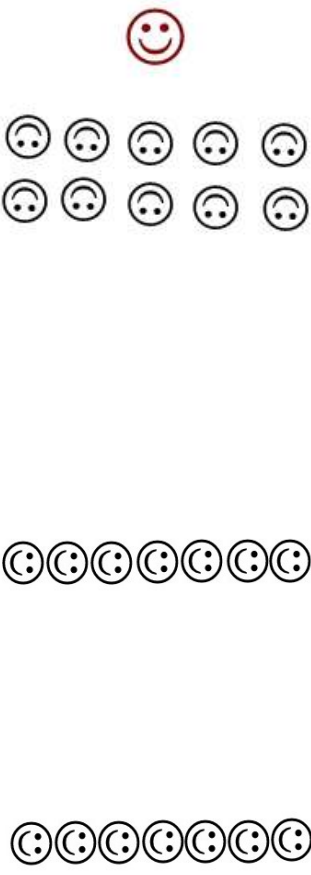

**F. Sumber Belajar**

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 112 sd 121 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
  - Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
- Media elektronik
- Audio/video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek
  - Rekaman/cuplikan Start, Lari dan Finishing

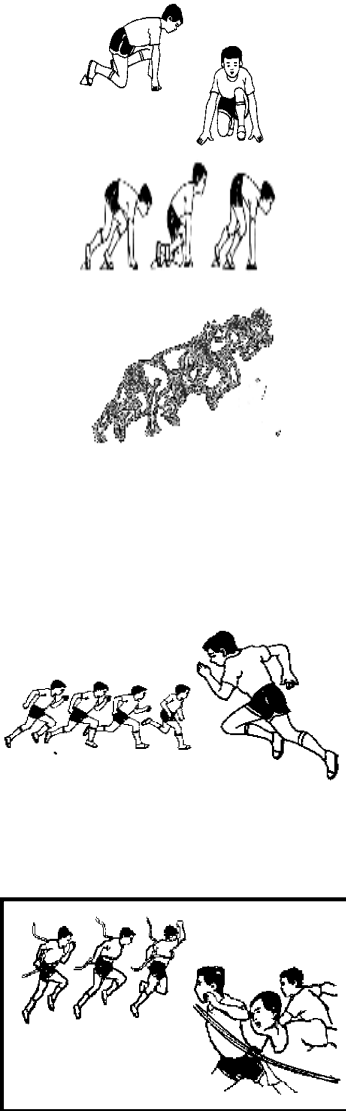
G. Alat, Bahan dan Media Pembejaran

- **Alat dan Bahan**  
Lapangan yang aman dan rata  
Cones  
Start Block  
Peluit  
Stopwatch
- **Media Pembelajaran**  
Audio/video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek  
Rekaman/cuplikan Start, Lari dan Finishing


H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar  | Kegiatan Pembelajaran  | Keterangan |
|---|--|------------|
|   | <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola voli</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>• Menunjukan video teknik melakukan start jongkok, sikap saat lari dan finishing</li><li>• Berbaris 4 bersaf dan berhitung</li><li>• Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li><li>• Melakukan pemanasan dengan permainan “hitam-hijau”, yaitu dibagi menjadi 2 kelompok, hitam dan hijau. Apabila diteriakan hitam, maka kelompok hijau lari menghindari kejaran dari kelompok hitam, begitu pula sebaliknya.</li></ul> |            |
|  | <p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati demonstrasi teknik start, lari jarak pendek dan finishing.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental lari jarak pendek :</li><li>• Bagaimana posisi tangan saat melakukan lari pada lari</li></ul>   |            |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagaimana sikap badan saat memasuki finish agar efektif dan mempersingkat waktu perolehan?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan gerak fundamental lari jarak pendek mulai dari start jongkok, sikap lari dan sikap saat memasuki garis finish.</li></ul> <p><b>a. Start Jongkok</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sikap jongkok rilek</li><li>▪ Lutut kaki belakang menempel tanah</li><li>▪ Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li><li>▪ Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li><li>▪ Pandangan rilek ke depan</li></ul> <p><b>b. Sikap Saat Lari</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lari dengan tumpuan ujung kaki</li><li>▪ Badan condong, titik berat badan di depan</li><li>▪ Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan</li></ul> <p><b>c. Sikap Memasuki Garis Finish</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish</li><li>▪ Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang</li><li>▪ Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan setiap gerak</li></ul> |  |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menemukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li><li>• Menunjukan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan pembelajaran.</li><li>• Menunjukan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</li><li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang</li></ul> |  |
|--|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek secara sederhana berkelompok dengan menunjukan kerjasama.   |  |
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolabasket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul> |  |

I. Prosedur Penelitian

a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan  | Kriteria Penskoran |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|-----|---|--------------------|---|---|---|---|-------------|
|     |   | 0                  | 1 | 2 | 3 | Σ |             |
| 1.  | Jelaskan posisi tubuh saat melakukan start jongkok!               |                    |   |   |   |   |             |
| 2.  | Jelaskan sikap saat berlari dimulai dari tangan, lengan dan kaki! |                    |   |   |   |   |             |
| 3.  | Jelaskan cara memasuki garis finish yang baik dan banar!          |                    |   |   |   |   |             |

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat

- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**b. Penilaian Psikomotor**

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: start, sikap lari dan finishing melakukan suatu proses gerak dasar lari jarak pendek.

| Penilaian Keterampilan Gerak |                            |                    |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses             |                            |                    | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Start (Skor 4)               | Pelaksanaan Gerak (Skor 3) | Finishing (Skor 3) |                      |            |            |
|                              |                            |                    |                      |            |            |

- Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak pendek (proses)
- Sikap Awal
 

Nilai 4 jika:
 
    - Sikap jongkok rilek
    - Lutut kaki belakang menempel tanah
    - Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepala
    - Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
 Nilai 3 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 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:
 
    - Lari dengan tumpuan ujung kaki
    - Badan condong,titikberat badan di depan
    - Ayunan lengan kuat,dan cepat; siku di tekuk,tangan menggenggam ringan
 Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
  - Pelaksanaan akhir (finishing)
 

Nilai 3 jika:
 
    - Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
    - Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan,kedua lengan ditarik ke belakang
    - Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah
 Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai =  $\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

- c. **Penilaian Afektif**
- Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan

3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

| Perilaku Yang Dinilai     | Cek (v) |        |        |
|---------------------------|---------|--------|--------|
|                           | Baik    | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama             |         |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |         |        |        |
| 3. Menghargai teman       |         |        |        |
| 4. Disiplin               |         |        |        |
| 5. Toleransi              |         |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |         |        |        |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

a. Rekapitulasi Penilaian

| No. | Nama Peserta Didik | Aspek-Aspek Penilaian |          |            | Keterangan |
|-----|--------------------|-----------------------|----------|------------|------------|
|     |                    | Afektif               | Kognitif | Psikomotor |            |
| 1   |                    |                       |          |            |            |
| 2   |                    |                       |          |            |            |
| 3   |                    |                       |          |            |            |
| 4   |                    |                       |          |            |            |
| 5   |                    |                       |          |            |            |
| 6   |                    |                       |          |            |            |
| 7   |                    |                       |          |            |            |
| 8   |                    |                       |          |            |            |
| 9   |                    |                       |          |            |            |
| 10  |                    |                       |          |            |            |
| dst |                    |                       |          |            |            |

**Guru PJOK,**

Sleman, Agustus 2014  
**Mahasiswa,**

**Mundi Lestari, S.Pd**  
**NIP. 19620328 198502 2 001**

**Achmad Rifqirridho Azzaky**  
**NIM. 11601244009**

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP N 3 Mlati,**

**Dra.Nur Wahyuni Hidayati**  
**NIP.19580411 198303 2 004**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Gaya Hidup Sehat  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 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.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

| Kompetensi Dasar  | Indikator Pembelajaran   |
|---|--|
| 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.  | 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.   |
| 2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. |
| 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  | 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..   |
| 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.  | 2.9.1 Menunjukan perilaku hidup sehat  |
| 3.10. Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.  | 3.10.1. Memahami gaya hidup yang sehat agar terhindar dari berbagai penyakit   |
| 4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit  | 4.10.1. Menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.   |

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah melakukan kegiatan pembelajran ini,diharapkan peserta didik dapat :



1. Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar .
2. Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
3. Memahami faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat dengan benar .
4. Memahami langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dengan benar .
5. Memahami cara hidup sehat dengan benar
6. Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
7. Memahami penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar .
8. Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerjasama , bertanggung jawab , menghargai perbedaan , disiplin , toleransi selama melakukan aktivitas dan berperilaku hidup sehat .

#### **D. Materi Pembelajaran**

##### **Gaya Hidup Sehat**

- Hakekat Hidup Sehat
- Manfaat Hidup Sehat
- Cara gaya hidup sehat
- Penyakit Akibat Pola Hidup yang tidak sehat

#### **E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Ceramah dan Penugasan


#### **F. Sumber Belajar**

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 268 sd 287 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
- Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)

G. Alat, Bahan dan Media Pembejaran

- **Alat dan Bahan**  
Ruang kelas  
LCD Proyektor  
Papan Tulis  
Spidol
- **Media Pembelajaran**  
Audio/video visual Gaya Hidup Sehat  
Slide PPT

H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar   | Kegiatan Pembelajaran   | Keterangan |
|--|---|------------|
|  | <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola voli</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li></ul>  |            |
|  | <p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati dan mendengarkan penjelasan materi dengan memperhatikan materi yang ada di dalam slide PPT dan dicatat hal-hal yang perlu untuk dicatat.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengidentifikasi pertanyaan untuk materi yang belum jelas.</li><li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik secara perorangan dan kelompok dalam menyusun pertanyaan.</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari informasi untuk menjawab pertanyaan yang telah disusun dan dibagikan secara berkelompok.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan materi dalam tugas bersama dengan</li></ul> |            |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>kelompoknya masing-masing.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membimbing siswa dalam berdiskusi</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membimbing kelompok dalam menyusun kesimpulan hasil diskusi</li><li>• Guru membimbing setiap kelompok untuk memaparkan hasil diskusinya di depan kelas.</li></ul> |  |
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Berdoa dan salam penutup.</li></ul>                             |  |

I. Prosedur Penelitian

a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

- Hakekat Hidup Sehat
- Manfaat Hidup Sehat
- Cara gaya hidup sehat
- Penyakit Akibat Pola Hidup yang tidak sehat

| No. | Butir Pertanyaan   | Kriteria Pensekoran |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|-----|--|---------------------|---|---|---|---|-------------|
|     |  | 0                   | 1 | 2 | 3 | 4 |             |
| 1.  | Jelaskan hakekat hidup sehat!  |                     |   |   |   |   |             |
| 2.  | Apa manfaat dari gaya hidup sehat!                                       |                     |   |   |   |   |             |
| 3.  | Bagaimana gaya hidup yang sehat!   |                     |   |   |   |   |             |
| 4.  | Jelaskan Penyakit yang dapat terjadi akibat gaya hidup yang tidak sehat! |                     |   |   |   |   |             |

Kunci Jawaban

1. Hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun non fisik (kondisi jiwa, hati dan pikiran). Perilaku sehat merupakan tindakan yang dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit,

perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga serta makan makanan bergizi. Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup sehat, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial maupun ekonomi.

2. Manfaat gaya Hidup Sehat

- Dapat tidur dengan nyenyak
- Dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja.
- Dapat belajar dengan baik
- Berpikiran positif dan sehat
- Merasa damai , nyaman dan tenteram.
- Memiliki penampilan yang sehat , nyaman dan tenteram.
- Memiliki penampilan yang sehat.
- Mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik.
- Lebih percaya diri.
- Menghemat pengeluaran untuk kesehatan.
- Terhindar dari penyakit .

3. Pola Hidup Sehat

- Kurangi konsumsi makanan instan atau cepat saji
- Mulailah berolah raga secara rutin
- Perbanyak konsumsi buah dan sayuran
- Jauhi narkoba
- Perbanyak konsumsi air putih
- Hindari minuman beralkohol
- Hentikan kebiasaan merokok

4. Penyakit yang dapat terjadi jika tidak melakukan pola hidup sehat

- Diare
- Kanker
- Radang
- dll

#### Kriteria Penilaian

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**b. Penilaian Psikomotor**

Lakukan peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses peragaan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan peragaan (penilaian produk)

| Penilaian Keterampilan Gerak                       |  |  |   | Skor Akhir | Ket |
|--|--|--|---|------------|-----|
| Penilaian Proses                                   |  |  | Penilaian Produk<br>(Tes penerapan pola hidup sehat ) |            |     |
| Persiapan awal penerapan pola hidup sehat (Skor 3) | Proses pelaksanaa n penerapan hidup sehat (Skor 4) | Sikap akhir menerapkan pola hidup sehat (Skor 3) |   |            |     |
|  |  |  |   |            |     |

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Penerapan pola hidup sehat (Proses)

• **Persiapan awal**

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan kegiatan secara teratur
- (2) menyusun jadwal kegiatan sehari
- (3) menentukan jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaan penerapan pola hidup sehat**

Skor 4 jika:

- (1) melakukan aktivitas secara teratur
- (2) melakukan istirahat secara teratur
- (3) melakukan olahraga secara teratur
- (4) menerapkan makan secara teratur

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Selesai penerapan pola hidup sehat**

Skor 3 jika :

- (1) tampak sehat selalu
- (2) tampak kelihatan bugar
- (3) tampak ceria dan gembira

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**c. Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

| Perilaku Yang Dinilai     | Cek (v) |        |        |
|---------------------------|---------|--------|--------|
|                           | Baik    | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama             |         |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |         |        |        |
| 3. Menghargai teman       |         |        |        |
| 4. Disiplin               |         |        |        |
| 5. Toleransi              |         |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |         |        |        |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$





RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VIII/ 1  
Materi Pokok / Topik : NAPZA dan Seks Bebas  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 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.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

| Kompetensi Dasar   | Indikator Pembelajaran   |
|--|--|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, per- mainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. | 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran<br>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelaja- ran dengan tetap meningkatkan kemam- puan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir |
| 2.2 Bertanggungjawab dalam peng- gunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.  | 2.2.1 Mengembalikan peralatan yang telah digunakan<br>2.2.2 Tidak menggunakan alat secara semba- rangen atau tidak asal-asalan   |
| 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.   | 2.8.1 Menunjukkan cara berpakaian yang rapih dan bersih  |
| 3.9 Memahami prinsip-prinsip pence- gahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berba- haya lainnya, bagi diri sendiri,  | 3.9.1 Menyebutkan pengertian NAPZA<br>3.9.2 Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA  |

|   |   |
|---|---|
| keluarga dan masyarakat.  | 3.9.3 Menyebutkan jenis NAPZA   |
| 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.  | 3.10.1 Menyebutkan pengertian makanan sehat<br>3.10.2 Menyebutkan fungsi gizi |
| 4.9 Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. | 4.9.1 Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA.             |

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan benar
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan benar
4. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
5. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
6. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya dengan baik
7. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
8. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik
10. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain dengan baik .
11. Menyebutkan pengertian NAPZA dan Seks Bebas
12. Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA dan bahaya Seks Bebas
13. Menyebutkan jenis NAPZA
14. Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA dengan benar

**D. Materi Pembelajaran**

NAPZA dan Seks Bebas

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Ceramah

Resiprokal

Demonstrasi


F. Sumber Belajar

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII hal 248 sd 272 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
- Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)

G. Alat, Bahan dan Media Pembejaran

- **Alat dan Bahan**  
Ruang kelas  
LCD Proyektor  
Papan Tulis  
Spidol
- **Media Pembelajaran**  
Audio/video visual Napza dan Seks Bebas  
Slide PPT

H. Kegiatan Pembelajaran

| Gambar  | Kegiatan Pembelajaran  | Keterangan |
|---|--|------------|
|  | <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, menjelaskan asal permainan bola voli</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li></ul>   |            |
|   | <p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati dan mendengarkan penjelasan materi dengan memperhatikan materi yang ada di dalam slide PPT dan dicatat hal-hal yang perlu untuk dicatat.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengidentifikasi pertanyaan untuk materi yang belum jelas.</li><li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik secara perorangan dan kelompok dalam menyusun pertanyaan.</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari informasi untuk menjawab pertanyaan yang telah disusun dan</li></ul> |            |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>dibagikan secara berkelompok.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan materi dalam tugas bersama dengan kelompoknya masing-masing.</li><li>• Guru membimbing siswa dalam berdiskusi</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membimbing kelompok dalam menyusun kesimpulan hasil diskusi</li><li>• Guru membimbing setiap kelompok untuk memaparkan hasil diskusinya di depan kelas.</li></ul> |  |
|  | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Berdoa dan salam penutup.</li></ul>  |  |

- I. Prosedur Penelitian**
- a. Penilaian Kognitif**
- Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!
- Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan  | Kriteria Pensekoran |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|-----|---|---------------------|---|---|---|---|-------------|
|     |   | 0                   | 1 | 2 | 3 | 4 |             |
| 1.  | Sebutkan dan jelaskan empat macam golongan yang termasuk Psikotropika!                                      |                     |   |   |   |   |             |
| 2.  | Sebutkan dan jelaskan empat macam ciri–ciri remaja pengguna NAPZA!  |                     |   |   |   |   |             |
| 3.  | Sebutkan dan jelaskan empat macam factor lingkungan yang dapat mengakibatkan remaja menjadi pengguna NAPZA! |                     |   |   |   |   |             |
| 4   | Sebutkan cara penularan HIV/AIDS!   |                     |   |   |   |   |             |
| 5   | Sebutkan empat macam tips untuk   |                     |   |   |   |   |             |

|   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
|   | menghindari akibat seks bebas!                        |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Sebutkan empat macam resiko dari perilaku seks bebas! |  |  |  |  |  |  |

Kunci Jawaban

- Psikotropika terdiri dari 4 golongan :  
Golongan I : Psikotropika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Ekstasi.  
Golongan II : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh: Amphetamine.  
Golongan III : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Phenobarbital.  
Golongan IV : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Diazepam, Nitrazepam ( BK, DUM ).
- Ciri-ciri remaja pengguna NAPZA
  - Pada saat menggunakan NAPZA : jalan sempoyongan, bicara pelo (cadel), apatis ( acuh tak acuh ), mengantuk, agresif.
  - Bila terjadi kelebihan dosis ( Overdosis ) : nafas sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit teraba dingin, bahkan meninggal.
  - Saat sedang ketagihan ( Sakau ) : mata merah, hidung berair, menguap terus, diare, rasa sakit seluruh tubuh, malas mandi, kejang, kesadaran menurun.
  - Pengaruh jangka panjang : penampilan tidak sehat, tidak peduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi keropos, bekas suntikan pada lengan.
- 4 faktor lingkungan yang dapat membuat remaja menggunakan NAPZA
  - Lingkungan keluarga  
Komunikasi orangtua dan anak kurang baik,  
Hubungan kurang harmonis  
Orangtua yang bercerai, kawin lagi  
Orangtua terlampau sibuk, acuh  
Orangtua otoriter  
Kurangnya orang yang menjadi teladan dalam hidupnya  
Kurangnya kehidupan beragama
  - Lingkungan Sekolah  
Sekolah yang kurang disiplin  
Sekolah terletak dekat tempat hiburan  
Sekolah yang kurang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif  
Adanya murid pengguna NAPZA.
  - Lingkungan Teman Sebaya  
Berteman dengan penyalahguna  
Tekanan atau ancaman dari teman.
  - Lingkungan Masyarakat/Sosial  
Lemahnya penegak hukumb. Situasi politik sosial dan ekonomi yang kurang mendukung.
- Yaitu dengan cara berhubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan.
- Tips menghindari sek bebas
  - Hindari dari pergaulan bebas dikalangan remaja atau para pelajar.

- b. Patuhi norma-norma agama dan adat istiadat yang baik di lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat.
  - c. Jauhilah tempat-tempat prostitusi atau lokalisasi PSK (Pekerja Seks Komersial).
  - d. Jauhilah dari minum-minuman keras dan penggunaan Narkoba.
  - e. Jauhilah menonton film-film yang bersifat pornografi.
6. Resiko dari perilaku seks bebas
- a. 1. Hilangnya keperawanan dan keperjakaan
  - b. Ketagihan
  - c. Kehamilan
  - d. Aborsi dengan segala risikonya
  - e. Penularan penyakit kelamin dan HIV/AIDS
  - f. Infeksi saluran reproduksi
  - g. Perasaan malu, bersalah, berdosa dan tidak berharga

#### Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan di atas.
- Skor 5 : jika peserta didik mampu menjawab lima pertanyaan di atas.
- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjawab empat pertanyaan di atas.
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

|  |
|--|
| $\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$ |
|--|

**b. Penilaian Psikomotor**

Lakukan peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses peragaan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan peragaan (penilaian produk)

| Penilaian Keterampilan Gerak |                                |                         |   | Skor Akhir | Ket |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---|------------|-----|
| Penilaian Proses             |                                |                         | Penilaian Produk<br>(Tes penerapan menghindari NAPZA dan seks bebas ) |            |     |
| Persiapan awal<br>(Skor 3)   | Proses pelaksanaan<br>(Skor 4) | Sikap akhir<br>(Skor 3) |   |            |     |
|                              |                                |                         |   |            |     |

**Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)**

**a) Kriteria Penilaian Proses**

Kriteria skor: Penerapan pola hidup sehat (Proses)

**• Persiapan awal**

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan kegiatan secara teratur
- (2) menyusun jadwal kegiatan sehari
- (3) menentukan jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**• Pelaksanaan penerapan pola hidup sehat**

Skor 4 jika:

- (1) melakukan aktivitas secara teratur
- (2) melakukan istirahat secara teratur
- (3) melakukan olahraga secara teratur
- (4) menerapkan makan secara teratur

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**• Selesai penerapan pola hidup sehat**

Skor 3 jika :

- (1) tampak sehat selalu
- (2) tampak kelihatan bugar
- (3) tampak ceria dan gembira

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

c. **Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, 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 di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

| Perilaku Yang Dinilai     | Cek (v) |        |        |
|---------------------------|---------|--------|--------|
|                           | Baik    | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama             |         |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |         |        |        |
| 3. Menghargai teman       |         |        |        |
| 4. Disiplin               |         |        |        |
| 5. Toleransi              |         |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |         |        |        |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$





**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII/ I  
Materi : Guling Depan  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

**A. 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, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

| Kompetensi Dasar   | Indikator Pencapaian Kompetensi   |
|--|---|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. | Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .  |
| 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri                  | Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lin serta menjaga saran dan rasaran pembelajaran |

|   |  |
|---|--|
| sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.  |  |
| 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. | Menghargai perbedaan individual dengan saling membantu dalam melakukan aktivitas.  |
| 3.3 Memahami konsep keterampilan gerak senam lantai   | Memahami pola gerakan gabungan menuju teknik dasar guling depan.<br>Melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar senam lantai. |
| 4.3 mempraktikkan teknik dasar senam lantai menekankan gerak dasar fundamentalnya.          | Melakukan teknik dasar pada guling depan.  |

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan senam lantai guling depan dengan urutan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan senam lantai guling depan dengan kombinasi gerakan yang baik dan benar.

**D. Materi Pembelajaran**

*Senam Lantai*


1. Teknik dasar melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan urutan gerakan yang baik dan benar.
2. Latihan berguling ke depan dengan kaki rapat dan dilanjutkan kedua tangan menyentuh matras. Kepala ditengok kedalam lalu melakukan guling depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembai berdiri tegak.

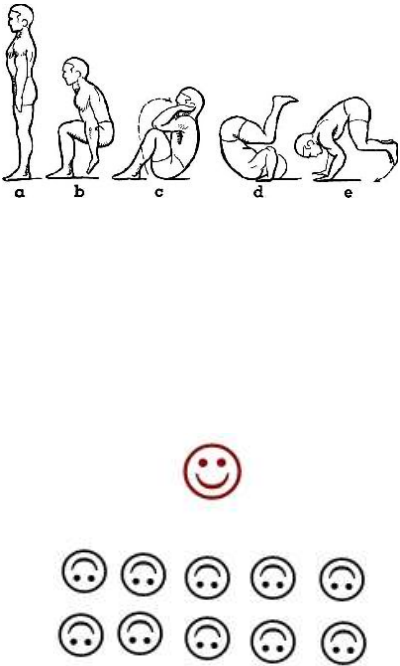
**E. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Komando

F. Langkah-langkah Pembelajaran

1.Kegiatan Pendahuluan

| Gambar   | Uraian Kegiatan   | Waktu |
|--|---|-------|
|  | <p><b>A.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa, melakukan presensi</li><li>• Menjelaskan semua tentang guling depan</li><li>• Memberikan video berkaitan dengan guling depan</li><li>• Apresepsi</li><li>• Dilanjutkan siswa melakukan peregangan dan pemanasan dalam bentuk permainan, siswa dibagi menjadi 4 banjar, saling berpegangan tangan dengan depannya. Kepala barisan atau siswa yang paling depan berusaha menyentuh ekor banjar lain.</li></ul> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati video mengenai guling depan dan mencatat hal-hal yang penting.</li><li>• Mengidentifikasi pola gerakan yang telah diamati dengan menuliskannya di kertas.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Guru menanyakan ke siswa bagaimana cara melakukan guling depan yang baik.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencoba gerakan guling depan di matras secara berurutan sesuai nomor presensi dengan tertib.</li></ul> |       |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mencermati kesalahan yang terjadi yang dilakukan oleh temannya.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menemukan kesalahan yang terjadi dan menemukan pula cara memperbaiki</li><li>• Menemukan cara melakukan guling depan dengan benar</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <p>Melakukan rangkaian gerakan guling depan dengan baik dan bergantian berurutan.</p> <p><b>C. Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul> |  |
|--|--|--|

G. Sumber dan Alat Belajar

- hall senam
- matras
- cones
- Pluit
- Buku pegangan guru

H. Penilaian

Kognitif

|    |            |                  |
|----|------------|------------------|
| NO | Pertanyaan | Kualitas Jawaban |
|----|------------|------------------|

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Apa yang dimaksud dengan senam lantai dan gerakan apa saja yang termasuk didalamnya?        | 1 | 2 | 3 |
|   |   |   |   |   |
| 2 | Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dengan rangkaian gerakan yang baik dan benar? |   |   |   |

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan jawaban dari semua pertanyaan
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Psikomotor

| Penilaian Keterampilan Gerak |                         |                      |                      | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses             |                         |                      | Jumlah Skor Maksimal |            |            |
| Awalan (Skor 3)              | Gerakan Guling (Skor 4) | Sikap Akhir (Skor 3) |                      |            |            |
|                              |                         |                      |                      |            |            |

Kriteria Penilaian Psikomotor

Kriteria skor : Guling Depan

- Sikap awal
  - Nilai 3 jika :
    1. pandangan mata ke depan
    2. tangan diletakan di matras
    3. kaki rapat
  - Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
  - Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
  - Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak
  - Nilai 4 jika :

1. Tumpuan menggunakan tengkuk
2. Badan dibulatkan
3. Tangan memegang kaki
4. Kaki rapat

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :
 

1. Posisi berdiri
2. Pandangan ke depan
3. Tangan dijulurkan ke atas

 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Nilai =
 
$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Afektif

| Perilaku Yang Dinilai     | Cek (v) |        |        |
|---------------------------|---------|--------|--------|
|                           | Baik    | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama             |         |        |        |
| 2. Tanggung jawab         |         |        |        |
| 3. Menghargai teman       |         |        |        |
| 4. Disiplin               |         |        |        |
| 5. Toleransi              |         |        |        |
| Jumlah skor maksimal = 15 |         |        |        |

Nilai =
 
$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Guru PJOK,
 

Sleman, September 2014  
 Mahasiswa,

**Mundi Lestari, S.Pd**  
**NIP. 19620328 198502 2 001**

**Achmad Rifqirridho Azzaky**  
**NIM. 11601244009**

Mengetahui,  
 Kepala SMP N 3 Mlati,

**Dra.Nur Wahyuni Hidayati**  
**NIP. 19580411 198303 2 004**



## KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts

### PEDOMAN KHUSUS

### PENGEMBANGAN SILABUS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Disusun : Tim Penyusun Silabus  
PUSKURBUK KEMENDIKBUD RI

Pendidikan Jasmani, Olahraga



|  |
|--|
|  |
|--|



SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyatentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> | Sepak Bola   | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?", bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?.</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |
| 2.1 Berperilaku sportif dalam   |              |  |   |               |  |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.<br>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama</li> <li>Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan</li> </ul> | permainan serta keterampilan gerak<br><br>Tes:<br>Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               |                |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|--|--------------|---|---|---------------|--|
| 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.<br>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental. |              | menunjukkan kerjasama<br><br><b>Mengasosiasi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan.</li> <li>Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <b>Mengkomunikasikan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |   |               |  |
|  | Bola Voli    | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan</li> </ul>  | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola voli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring</li> <li>Peluit</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|------------------|--------------|---|--|---------------|---|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama</li> <li>Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama</li> <li>Membendung bola yang dilbungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis,</li> </ul> | <p>psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|------------------|--------------|--|--|---------------|---|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |  |               |   |
|                  | Bola Basket  | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring,</li> </ul> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber:BukuPenjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</li> <li>Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> | <p>permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |           |               |                |



SMP : SMP N 3 Mlati  
Kelas : VII  
Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik | Permainan Kasti/Roundes | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders(melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan</li><li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan</li></ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"><li>Sumber:BukuPenjasorkes SMP Kelas VII</li><li>Bola kasti</li><li>Pemukul</li><li>Pluit</li><li>Kapur</li><li>TV</li><li>Video</li></ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>dalam berolahraga dan latihan.</p> <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 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</p> |              | <p>bola dirobah saat melempar bola?,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melambungkan bola ke berbagai arah</li> <li>Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar</li> <li>Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>Berlari ke berbagai arah mengikuti signal</li> <li>Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> <li>Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li> <li>Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri</li> <li>Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti</li> </ul> | <p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
| <p>dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> |              | <p>(melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> <li>Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK        | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|---------------------|--|--|---------------|--|
|                  |                     | <p>memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |  |               |  |
|                  | Permainan Badminton | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b></p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan),bagaimana ketepatan lemparan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan</li> <li>Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola</li> <li>Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan</li> <li>Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola</li> <li>Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan</li> </ul> | <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>Melakukan servise pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|--------------|---|---|---------------|--|
|                  |              | <b>Mengkomunikasikan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |   |               |  |
|                  | Tenis Meja   | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental</li> </ul>   | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>Bet</li> <li>Bola</li> <li>Meja ping pong</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak 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 pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li> <li>Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan.</li> <li>Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> </ul> | <p>gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |



| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegaganan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Jalan cepat  | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,apakah otot yang dominan bekerja dalam jalan cepat?,</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian | 12 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buku penganan siswa</li> <li>Kapur</li> <li>Pluit</li> <li>Bendera</li> <li>Bak pasir</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamentalsalah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).</p> <p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari,</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan simpang siur secara bersama-sama</li> <li>Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>Berjalan dengan berbagai ke cepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
| lompat dan lempar)<br>menekankan gerak dasar fundamentalnya. |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |
|  | Lari cepat   | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> </ul>   |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan</li> <li>Memasuki garis finis dengan berbagai cara</li> <li>Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari cepat</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>(posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |           |               |                |
|                  | Lompat jauh  | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi</li> </ul> |           |               |                |



| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam | Olahraga bela diri pencak silat. | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat(awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian | 9JP           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buku referensi</li> <li>Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak langkah</li> <li>Peluit</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> |              | <p>elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat(kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan)serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, 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, danmembuat) 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik | Senam lantai/ketangkasan:<br>• Sikap lilin<br>• Hand stand<br>• Roll<br>• Head stand | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai(sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand),dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai(sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buku referensi</li> <li>Gambar pearaga senam lantai</li> <li>Matras</li> <li>Peluit</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan 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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p> |              | <p>catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari.</li> <li>Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan</li> </ul> | <p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand)</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |



SMP : SMP N 3 Mlati  
Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam | Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan</li><li>Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), atau</li><li>Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai(sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya</b> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian | 12 JP         | <ul style="list-style-type: none"><li>Buku referensi</li><li>Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan</li><li>Peluit</li><li>TV</li><li>Video</li></ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.6 mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> <li>Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> <li>Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> <li>Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik</li> <li>Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>).</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | kerjasama    |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
Kelas :VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam | Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. | <b>Mengamati</b><br>latihan <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan,</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</li><li>• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan</li><li>• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan</li></ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</li><li>• Beban</li><li>• Peluit</li></ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan</li> <li>Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh</li> <li>Melakukan latihan lari menempuh jarak 2,4 km untuk meningkatkan daya tahan.</li> <li>Melakukan gerakan lari selama 12 menit.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> <li>Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> <li>Menemukan hubungan antara latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>peredasan darah</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam | Renang gaya dada | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan</li><li>Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan</li></ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian | 12 JP         | <ul style="list-style-type: none"><li>Buku referensi</li><li>Gambar peraga renang gaya dada</li><li>Pelampung</li><li>Peluit</li><li>TV</li><li>Video</li></ul> |



| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.8 mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p> |              | <p>lengan mempengaruhi kecepatan renang.</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi</li> <li>Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung</li> <li>Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman</li> <li>Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman</li> <li>Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada</li> <li>Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan penggunaan gaya renang</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dengan kecepatan berenang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berenang dengan 2 jenis gaya renang dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul> |           |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksiacaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/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: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.           2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.           2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. | P3K          | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat</li> <li>Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan</li> <li>Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan</li> <li>Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br><b>Tes:</b> | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buku pegangan siswa</li> <li>Gambar/ilustrasi P3K</li> <li>Peralatan P3K</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN                             | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---------------------------------------|---------------|----------------|
| 3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.<br>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain |              | berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera</li> <li>Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik</li> <li>Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan</li> </ul> | Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               |                |

SMP : SMP N 3 Mlati  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungansocialdanalamdalamjangkauanpergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyitentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalam sudut pandang/teori.

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK     | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR                                 |
|---|------------------|--|---|---------------|--|
| 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<br>d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.7 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan | Gaya hidup sehat | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</li> <li>Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan</li> <li>Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara</li> </ul> | <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak | 3 jp          | Buku pegangan siswa<br>Gambar gaya hidup sehat |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
| berbagai aktivitas fisik.<br>2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.<br>3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.<br>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit |              | berkelompok <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> <li>Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> </ul> |           |               |                |



**KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts**

**PEDOMAN KHUSUS**

**PENGEMBANGAN SILABUS**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus  
**PUSKURBUK KEMENDIKNAS RI**

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. | <b>Sepak Bola</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Tiang gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII</li> </ul> |



| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|--|---|---------------|----------------|
| 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .<br>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.<br>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.<br>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi |              | pengamatan.<br><br><b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhetikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> | serta keterampilan gerak<br><br>Tes:<br>Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
| yang baik.       |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK     | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|------------------|---|--|---------------|--|
|                  |                  | <p>pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |  |               |  |
|                  | <b>Bola Voli</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara</li> </ul>  | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolavoli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring bolavoli</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan</li> </ul> | <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|--------------|---|---|---------------|--|
|                  | Bola Basket  | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p> |



| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Softball     | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Glove</li> <li>Bola softball</li> <li>Stik</li> <li>Lapangan softball</li> <li>Peluit</li> <li>kapur</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR                                     |
|--|--------------|--|---|---------------|--|
| <p>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 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.</p> <p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu</li> </ul> | <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |
|                  | Bulutangkis  | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi</li> </ul>  |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance))</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> |           |               |                |



| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|--------------|--|---|---------------|--|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |   |               |  |
|                  | Tenis Meja   | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat</li> </ul> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Lapangan bulutangkis</li> <li>• Net/jarring bulutangkis</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola ping-pong</li> <li>• Meja ping-pong</li> <li>• Net/jarring tenis meja</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|--------------|--|---|---------------|--|
|                  |              | <p>catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik</li> </ul> | <p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p> |

| 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"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam | Jalan Cepat  | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan/track atletik</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Bendera start</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari,</p> |              | <p>lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)</li> </ul> | <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |



| KOMPETENSI DASAR                                | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
| lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik |              | <p>dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |           |               |                |
|                  | Lari Cepat   | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</li> <li>Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> <li>Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>  |  |               |                |
|                  | Lompat Jauh  | <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang</li> </ul> | <p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kepada teman selama melakukan permianan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |



| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
|                  | Tolak Peluru | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru</li> </ul> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkominikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN                             | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | berkelompok dengan menunjukkan kerjasama |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam | Beladiri (Pencak Silat) | <b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 6 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>Arena pencak silat</li> <li>Goong</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|---|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p> |              | <p>pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai</li> </ul> | <p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>percaya diri dan disiplin</p> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> <li>Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Senam Lantai | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |



| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|---|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.5 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> |              | <p>rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua</li> </ul> | <p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresi-kan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Aktivitas Berirama | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 15 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> |              | <p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenang-an secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul> | <p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Aktivitas Kebugaran | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 6 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|---|---|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul> | <p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR                            | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
| dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya |              | <p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |



Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | <b>Renang Gaya Dada</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan renang renang gaya dada secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada'</li> <li>Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh</li> </ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 6 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|--|--------------|---|---|---------------|----------------|
| prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .<br>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.<br>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda<br>4.8 mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> | keterampilan gerak<br><br>Tes:<br>Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara keterampilan renang gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang</li> <li>Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK         | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|----------------------|--|---|---------------|----------------|
|                  | Renang Gaya Punggung | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan renang renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'</li> <li>Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh</li> <li>Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> | <p>Unjuk kerja:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:<br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:<br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung</li> <li>• Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk per-lombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

| 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan | Seks Bebas dan Narkoba | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja</li> <li>• Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindari diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> | Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak | 6 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</li> <li>Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba</li> </ul> |           |               |                |



Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

| 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .<br>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan | Gizi Makanan | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan</li> </ul> | Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
| <p>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.</p> <p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> |              | <p>minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul> |           |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta | Manfaat aktivitas fisik | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh</li> <li>Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak</li> </ul> | Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br>Tes: Prinsip dan konsep | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN          | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|--------------------|---------------|----------------|
| <p>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 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.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> |              | <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok</li> </ul> | keterampilan gerak |               |                |

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati

Kelas : VIII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (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:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.<br>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan | Denyut jantung | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan</li><li>• Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung</li><li>• Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung</li><li>• Mempetanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung</li></ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh</li></ul> | Unjuk kerja:<br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br>Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laptop</li><li>• LCD</li><li>• Alat praga</li><li>• Poster</li><li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li></ul> |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|---|--------------|--|---|---------------|----------------|
| prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .<br>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.<br>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.<br>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung<br>4.12 Menghitung denyut jantung |              | <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung</li> </ul> <b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghitung denyut jantung secara individual</li> <li>Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok</li> </ul> | keterampilan gerak<br><br>Tes:<br>Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               |                |