

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)
PERIODE 02 JULI - 17 SEPTEMBER 2014
LOKASI SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan
Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)
02 Juli -17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan: Drs. Amat Komari, M. Si



**OLEH:
SUNTONO
11601241095**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMP Negeri 2 Ngemplak, Sleman, Yogyakarta, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Suntono
NIM : 11601241095
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL UNY 2014 di SMP Negeri 2 Ngemplak, Sleman dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014. Seluruh hasil kegiatan terlampir dalam naskah laporan ini.

Ngemplak, 26 September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan



Drs. Amat Komari, M. Si
NIP. 19620422 1999001 1 001Guru

Pembimbing



Gunarto, S. Pd. Jas
NIP. 19610930 198403 1 005

Mengesahkan,

Koordinator PPL
SMP Negeri 2 Ngemplak



Tri Worosetyaningsih, S. Pd
NIP. 19710511 199703 2 001

Kepala



SMP Negeri 2 Ngemplak

Ora Widi Hastuti, M. Pd
NIP. 19640317 198403 2 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat, rahmat dan karunia, sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan PPL dengan lancar dan tidak kurang suatu apa, serta penulis dapat menyusun laporan PPL ini sebagai pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah di laksanakan.

PPL yang dilaksanakan ini merupakan sebuah langkah nyata untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. Dengan adanya PPL di sekolah, mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu akademisnya di lapangan secara langsung. Selain itu, mahasiswa juga dapat belajar dari lapangan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memberi dan menerima berbagai *input* yang dapat mengantarkan mahasiswa menjadi calon tenaga kependidikan yang berkualitas dan profesional.

Sebagai bahan pertanggungjawaban dan penilaian, disusunlah Laporan Pelaksanaan Kegiatan PPL. Laporan ini dapat digunakan pula sebagai bahan pertimbangan pelaksanaan kegiatan PPL di waktu mendatang, khususnya di SMP Negeri 2 Ngemplak.

Pelaksanaan PPL ini tentu tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis sampaikan rasa terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL
2. Pihak LPPMP UNY selaku panitia pelaksana program Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan kesempatan dan pengarahan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan
3. Dosen Pembimbing Lapangan PPL Prodi PJKR, Drs. Amat Komari, M. Si
4. Ibu Dra. Widi Hastuti, M. Pd, selaku kepala SMP Negeri 2 Ngemplak yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
5. Ibu Tri Worosetyaningsih, M. Pd, selaku Guru Koordinator Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 2 Ngemplak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama Praktik Pengalaman Lapangan.
6. Bapak Gunarto, S. Pd. Jas, selaku Guru Pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan yang telah membimbing dan mengarahkan dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
7. Bapak/ Ibu guru, Staf Tata Usaha, Staf Perpustakaan dan seluruh karyawan karyawan SMP Negeri 2 Ngemplak atas kerjasamanya selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 2 Ngemplak dan pihak OSIS yang telah bekerjasama dan berpartisipasi demi kelancaran kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.

9. Teman-teman Praktik Pengalaman Lapangan yang selalu bersama dalam susah dan senang, dalam mencari inspirasi yang sangat berarti, serta yang selalu memberikan dukungan selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan berlangsung, baik dukungan tenaga, maupun pikiran

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan PPL serta Penulisan laporan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan di kemudian hari. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ngemplak, 25 September 2014

Penulis

SUNTONO

NIM: 11601241095

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN KEGIATAN.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I.....	1
BAB II.....	4
BAB III.....	19
DAFTAR PUSTAKA.....	21
LAMPIRAN	22

RINGKASAN KEGIATAN
Praktek Pengalaman Lapangan PPL
Oleh: Suntono

Kegiatan PPL UNY 2014 yang bertempat di SMP Negeri 2 Ngemplak secara resmi dilaksanakan pada tanggal 02 Juli-17 September 2014. Mahasiswa PPL UNY diterjunkan ke sekolah tepat pada tanggal 18 Februari 2014 yang diterima oleh perwakilan sekolah. Untuk tahun 2014 ini, SMP Negeri 2 Ngemplak mendapat 8 mahasiswa PPL UNY yang terdiri dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Bahasa Jawa, dan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Mahasiswa tersebut diterjunkan untuk mengerjakan program PPL sesuai dengan rencana kegiatan mengajar yang sudah dibuat, didiskusikan, dan disetujui oleh pihak SMP Negeri 2 Ngemplak.

PPL atau Praktek Pengalaman Lapangan adalah salah satu mata kuliah yang memberikan mahasiswa kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar secara langsung di sekolah, yang diantaranya adalah pengalaman mengajar, pengembangan dan modifikasi kompetensi di bidangnya, peningkatan kreatifitas, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi. Agar PPL dapat terlaksana dengan optimal, lancar, dan sesuai dengan harapan, maka diperlukan observasi sebelumnya. Observasi yang dilakukan yaitu berkaitan dengan pembelajaran di kelas.

Sedangkan program kegiatan praktek mengajar di kelas sendiri meliputi persiapan media dan perangkat pembelajaran serta proses pelaksanaan pembelajaran. Perangkat pembelajaran yaitu meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Silabus, dan beberapa administrasi mengajar yang lain serta materi dan media dan sarana yang akan digunakan dalam proses mengajar.

Sedangkan proses pembelajaran meliputi penyampaian materi sesuai bidangnya kepada peserta didik. Semua rencana dan persiapan kegiatan tersebut telah dikonsultasikan kepada Guru Pembimbing sebelumnya sehingga mahasiswa juga dapat memperoleh masukan dari Guru Pembimbing. Seluruh rencana dan persiapan program tersebut bertujuan untuk peningkatan kualitas peserta didik, sehingga akan dihasilkan lulusan yang profesional dan memiliki kompetensi yang tinggi sesuai dengan bidang masing-masing. Dengan adanya program ini diharapkan nantinya semua hasil dari program yang telah terlaksana dapat diteruskan secara berkesinambungan.

Secara umum, pelaksanaan program PPL berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Antusiasme dari peserta didik selama proses pembelajaran SMP N 2 Ngemplak sangat baik.

Program PPL semuanya dapat terlaksana dengan baik, tanpa ada hambatan yang cukup berarti. Guru pembimbing lapangan sangat membantu dalam memberikan

pengarahan dan langkah-langkah yang harus dilakukan ketika mengajar. Banyak manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan program PPL yang telah dilakukan. Manfaat tersebut antara lain: Siswa lebih tertarik mengamati menggunakan media-media seperti LCD, video, dan lain-lain. Melalui metode pengajaran seperti ini mereka menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar dalam kelas maupun lapangan. Peserta lebih aktif sesuai harapan yang terdapat di dalam Kurikulum baru. Selain itu, siswa menyadari bahwa ilmu itu ada di sekitar mereka dan bisa belajar secara kontekstual, bertambahnya sumber atau referensi belajar dengan adanya pengadaan bahan ajar yang bervariasi.

DAFTAR LAMPIRAN

Kegiatan PPL

1. Matrik program PPL
2. Laporan mingguan
3. Jadwal pelajaran
4. Silabus
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
6. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

Praktek 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 praktek 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 2 Ngemplak terdiri dari 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru tenaga kependidikan yang profesional.

Dengan kegiatan ini maka mahasiswa diharapkan dapat mendapatkan pengalaman, keterampilan, dan juga pengetahuan baru sehingga mahasiswa tidak merasa kesulitan ketika harus terjun dalam dunia pendidikan sesuai dengan kemampuan dan bidang keilmuannya.

1.1 Perumusan Program Kegiatan PPL

Program PPL Individu

Untuk program PPL individu, disusun beberapa program diantaranya adalah sebagai berikut :

1.1.1 Tahap Observasi

Observasi lapangan dilakukan pada tanggal 22 Februari 2014, yang merupakan suatu kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen kependidikan, norma dan iklim yang berlaku di sekolah tempat PPL akan dilaksanakan. Pengarahan sekolah ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Hal-hal yang menyangkut observasi adalah :

- 1) Lingkungan sekolah fisik sekolah.
- 2) Proses pembelajaran
- 3) Perilaku keadaan siswa
- 4) Administrasi dan keadaan
- 5) Fasilitas pembelajaran dan pemanfaatannya

Selain kegiatan observasi, dilakukan juga koordinasi dengan antara mahasiswa, dosen pembimbing, guru pembimbing, kepala sekolah, koordinator PPL sekolah dan Koordinator PPL kampus (Dosen) untuk dijadikan bekal pengajaran *Mikro Teaching*.

1.1.2 Tahap pengajaran mikro

Pengajaran mikro adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang dibatasi baik oleh waktu, materi maupun jumlah murid. Dalam kegiatan ini ada keterlibatan yang intens antara mahasiswa peserta dengan dosen pembimbing sehingga dapat terlaksana kegiatan evaluasi dan konsultasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Hal ini sangat diperlukan untuk dapat memperoleh gambaran kegiatan pembelajaran yang tepat bagi siswa nantinya.

1.1.3 Tahap penerjunan

Tahap ini merupakan penanda dimulainya kegiatan PPL. Setelah kegiatan ini, mahasiswa selama 2 bulan 16 hari selanjutnya akan berada disekolah untuk melakukan PPL. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Juli 2014.

1.1.4 Praktik mengajar di kelas

Tahap praktik mengajar secara khusus dimulai pada tanggal 07 Agustus 2014 sebagai awal tahun ajaran baru, akan tetapi berlaku secara efektif mengacu pada kesepakatan atau kebijakan dengan guru pembimbing masing-masing. Pelaksanaan tahap praktik mengajar dilakukan pada kelas VII, VIII, IX.

Waktu yang ada sebelum tanggal 02 Juli 2014 digunakan sebagai waktu persiapan praktik mengajar dengan menyiapkan berbagai kelengkapan mengajar seperti program RPP, silabus, dan media. Selain itu, waktu tersebut juga digunakan untuk mengetahui secara lebih detil pihak-pihak yang berada disekolah terkait dengan tugas-tugas piket seperti piket simpatik dan perpustakaan. Tahap ini berakhir pada tanggal 17 September 2014.

1.1.5 Penulisan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menangkap atau memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dalam hal ini praktikan akan mengadakan refresh atau mengulang pelajaran minggu kemarin.

1.1.6 Tahap penulisan laporan

Tahap Penulisan laporan merupakan tahap akhir PPL sebelum penarikan dari sekolah. Tahap ini sebenarnya dilakukan selama rentang waktu PPL yaitu pada minggu-minggu akhir pelaksanaan PPL. Bagi mahasiswa yang telah melaksanakan kegiatan PPL, wajib membuat laporan secara individu dengan panduan sistematika laporan yang telah disediakan.

1.1.7 Tahap penarikan

Penarikan PPL dilaksanakan pada tanggal 17 September 2014 sesuai dengan kesepakatan dengan Dosen Pembimbing Lapangan. Kegiatan ini menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL di SMP N 2 Ngemplak tahun 2014.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

2.1 Persiapan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan wajib ditempuh oleh mahasiswa S1 UNY program kependidikan karena orientasi utamanya adalah kependidikan. Dalam kegiatan ini, akan dinilai bagaimana mahasiswa praktikan mengaplikasikan segala ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama di bangku kuliah ke dalam kehidupan sekolah. Faktor-faktor penting yang sangat mendukung dalam pelaksanaan PPL antara lain kesiapan mental, penguasaan materi, penguasaan dan pengelolaan kelas, penyajian materi, kemampuan berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan, orang tua/wali murid, dan masyarakat sekitar. Jika menguasai satu atau sebagian dari faktor di atas maka pada pelaksanaan PPL akan mengalami kesulitan. Adapun syarat akademis yang harus dipenuhi adalah sudah lulus mata kuliah Pengajaran *Mikro* serta harus mengikuti pembekalan KKN-PPL yang diadakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi KKN-PPL.

Mahasiswa praktikan harus melaksanakan observasi pra-PPL sebelum pelaksanaan PPL dimulai dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah dengan sesungguhnya. Dengan demikian, pada saat pelaksanaan PPL mahasiswa praktikan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap kelas dan proses pembelajaran di kelas itu sendiri. Sehubungan dengan hal di atas, maka rancangan persiapan yang dilakukan antara lain:

a. Pengajaran Mikro (*Mikro Teaching*)

Untuk memberikan bekal dalam melaksanakan PPL terlebih dahulu mahasiswa diberikan latihan mengajar dari mata kuliah *Mikro Teaching*. Pengajaran mikro dilaksanakan satu semester sebelum kegiatan KKN-PPL. Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mengambil PPL.

a) Tujuan Pengajaran Mikro

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

1. Memahami dasar-dasar pengajaran mikro.
2. Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

3. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
4. Membentuk kompetensi kepribadian.
5. Membentuk kompetensi sosial.

b) Manfaat Pengajaran Mikro

1. Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran ketika mereka menjadi kolaborator.
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 lembaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan.

c) Praktik Pengajaran Mikro

1. Praktek pengajaran mikro meliputi: (1) latihan menyusun RPP, (2) latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas, (3) latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh, (4) latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3.
2. Praktek pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni paedagogi, kepribadian, professional, dan sosial.
3. Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek: (a) jumlah siswa (10-15 orang), (b) materi pelajaran, (c) waktu penyajian (10-15 menit), dan (d) kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
4. Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
5. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dengan bentuk peer-teaching dengan bimbingan seorang supervisor.
6. Pengajaran mikro dilaksanakan dengan supervise klinis.
Praktik real *mikro teaching* diselenggarakan dalam rangka menetapkan kompetensi dasar mengajar dengan kondisi kelas atau siswa yang sesungguhnya.

2.1.1 Kegiatan Observasi

Observasi pembelajaran di kelas (observasi pra-PPL) merupakan kegiatan pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan sebelum pelaksanaan PPL. Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik dalam proses belajar mengajar di kelas. Observasi ini mempunyai tujuan, yaitu:

- a. Mengetahui secara langsung proses pembelajaran yang berlangsung di kelas.
- b. Mengetahui berbagai proses pembelajaran, yakni membuka pelajaran, penggunaan metode yang tepat, prinsip mengajar yang digunakan, penggunaan media, dan langkah menutup pelajaran.
- c. Sebagai tahap awal sosialisasi dengan para siswa yang akan diajar.
- d. Sebagai prediksi dalam menentukan langkah-langkah dan strategi yang akan ditempuh dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Selain pengamatan di atas, praktikan juga melakukan konsultasi secara langsung dengan guru pembimbing mata pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Guru pembimbing memberikan pembagian jam untuk mengajar, contoh buku teks PJOK dan memberikan contoh silabus dan RPP kepada praktikan.

Adapun hal-hal yang menjadi objek dalam observasi yaitu

- a) Perangkat pembelajaran
 - 1) Silabus
 - 2) Rencana pembelajaran
- b) Proses pembelajaran
 - 1) Membuka Pelajaran
Sebelum pelajaran dimulai, diawali dengan salam, berdoa, dan melakukan presensi siswa.
 - 2) Penyajian materi
Guru menyampaikan garis besar materi dan tujuan dari pembelajaran.
 - 3) Metode pelajaran
Metode pembelajaran yang digunakan untuk kelas 7 dan 8 K13 *sainstifik* yaitu 5M, Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, dan Mengkomunikasikan. Namun untuk yang kelas 9 masih dengan KTSP.
 - 4) Penggunaan bahasa
Selama proses belajar berlangsung, bahasa yang digunakan komunikatif, dan mudah dipahami oleh siswa. Dalam pelajaran PJOK, pembelajaran tidak hanya siswa praktek di lapangan, tetap juga ada diskusi dan presentasi dari hasil yang telah diamati dan dilakukan.
- 4) Gerak

Guru terampil mengekspresikan wajah sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan, jadi dapat membantu untuk kelancaran berkomunikasi, sehingga pesan yang disampaikan mudah dipahami dan diterima oleh siswa.

5) Cara Memotivasi siswa

Guru mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti pelajaran dengan selalu memberikan pertanyaan kepada siswa.

6) Teknik Bertanya

Guru selalu memberikan rangsangan kepada siswa untuk bertanya serta guru juga bertanya kepada siswa agar proses pembelajaran berjalan sesuai dengan tujuan.

7) Teknik Penguasaan Kelas

Kecenderungan proses pembelajaran dengan metode *saintstifik*. Siswa lebih aktif, guru hanya sebagai fasilitator.

8) Bentuk dan Cara Evaluasi

Guru memberi kesempatan peserta didik untuk mengemukakan jawabannya terlebih dahulu kemudian guru bersama peserta didik mendiskusikannya

9) Menutup Pelajaran

10) Menyimpulkan materi yang telah diajarkan mulai dari awal jam pelajaran dan mengucapkan salam.

c) Perilaku siswa

1) Perilaku siswa di dalam kelas

Pada saat proses belajar mengajar berlangsung, ada beberapa siswa yang tidak fokus pada pelajaran yang disampaikan guru, selain itu juga terdapat siswa yang dapat mengikuti pelajaran dengan baik.

2) Perilaku siswa di luar kelas

Selain proses pembelajaran didalam kelas, siswa melakukan aktivitas luar kelas seperti mengunjungi perpustakaan, mengunjungi kantor guru untuk bertanya tentang tugas, dan saat istirahat di kantin sekolah.

2.1.2 Konsultasi Guru Pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan sesudah mengajar. Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan disampaikan praktikan kepada siswa dilakukan sejak hari pertama siswa masuk sekolah, agar praktikan dapat menyiapkan diri dalam hal penguasaan materi pembelajaran maupun metode pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan konsultasi

sesudah mengajar dilakukan setelah praktikan selesai menyampaikan materi di kelas. Hal tersebut dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan praktikan selama di dalam kelas.

2.1.3 Pembuatan Perangkat Mengajar

Selain observasi dan *micro teaching*, praktikan harus membuat persiapan mengajar seperti:

a) Penulisan silabus

Silabus tersebut memuat tentang:

- 1) Standar kompetensi
- 2) Tujuan pembelajaran
- 3) Materi pokok/pembelajaran
- 4) Kegiatan pembelajaran
- 5) Indikator
- 6) Karakter

b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan RPP ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung serta pembuatannya harus disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku saat ini. Untuk pembuatan RPP ini, praktikan membuat dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah:

1) Identifikasi

Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/ program, dan semester.

2) Alokasi waktu

3) Standar Kompetensi

Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari mata pelajaran PJOK.

4) Kompetensi Dasar

Kompetensi dasar yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran PJOK.

5) Kompetensi Inti

Kompetensi Inti yaitu indikator yang harus dicapai siswa dalam Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK.

6) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

7) Materi Pembelajaran

Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan.

8) Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan cara mengajar atau menyampaikan materi yang dilakukan oleh guru.

9) Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang bagaimana proses belajar mengajar berlangsung. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas ada tiga tahapan yang dilakukan, yaitu: kegiatan memulai/membuka pelajaran, kegiatan inti, dan kegiatan mengakhiri/menutup pembelajaran.

10) Media

Media merupakan alat atau peraga yang digunakan oleh seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar sebagai pelengkap dan pendukung seperti papan tulis, kapur tulis, buku acuan, alat peraga.

11) Sumber Bahan

Sumber yang digunakan sebagai panduan untuk membantu terlaksananya kegiatan pembelajaran.

12) Penilaian / Evaluasi

Dalam setiap kegiatan belajar mengajar diadakan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya setelah materi pokok yang disampaikan selesai. Evaluasi yang diberikan dalam bentuk pertanyaan maupun latihan soal.

2.1.3 Menyiapkan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami. Media pembelajaran yang praktikan gunakan selama pelaksanaan PPL di antaranya adalah LKS, gambar, video, dan alat pendukung praktek lainnya.

2.1.4 Alat Evaluasi Pembuatan

Alat evaluasi merupakan faktor yang penting dalam pembelajaran KTSP maupun K13 yang bertujuan untuk mengukur daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya setelah materi pokok yang disampaikan selesai. Evaluasi yang diberikan dilakukan dalam bentuk pertanyaan, pemberian tugas, maupun latihan soal. Ada kalanya pertanyaan-

pertanyaan atau permasalahan-permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran juga dapat dijadikan sebagai alat evaluasi pembelajaran.

2.1.5 Pembuatan Lembar Penilaian Afektif dan Psikomotorik

Penilaian dalam pembelajaran dengan KTSP tidak hanya terbatas pada penilaian psikomotorik. Untuk mengukur keberhasilan pembelajaran, faktor kognitif dan afektif yang dicapai siswa juga perlu diperhatikan. Untuk tujuan tersebut, mahasiswa praktikan membuat lembar penilaian dari masing-masing aspek. Dengan adanya lembar penilaian kognitif, afektif dan psikomotorik, diharapkan siswa dapat meningkatkan semangat belajar siswa.

2.2 Pelaksanaan

2.2.1 Pelaksanaan praktik mengajar

Di dalam tim PPL yang berlokasi di SMP N 2 Ngemplak terdapat 2 mahasiswa yang berasal dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Praktikan mendapat satu guru pembimbing, yaitu Bapak Gunarto, S. Pd., Jas. dalam praktik mengajar.

Praktikan mendapat bagian untuk mengajar mata pelajaran PJOK untuk kelas 7, 8, dan 9. Mata pelajaran PJOK diajarkan sebanyak 1 kali pertemuan dalam seminggu dan setiap pertemuan selama 3x40 menit untuk yang K13 dan 2x40 menit untuk yang KTSP. Adapun agenda mengajar mata pelajaran PJOK yang telah terlaksana oleh praktikan di SMP N 2 Ngemplak adalah sebagai berikut :

No	Hari, Tanggal	Waktu	Kelas	Materi
1	Kamis, 07 Agustus 2014	07.00- 08.20	9C	Kebugaran Jasmani Siswa berlari jarak menengah 2,4 km
2	Jumat, 08 Agustus 2014	07.00- 08.20	9E	Kebugaran Jasmani Siswa berlari jarak menengah 2,4 km
3		08.20- 09.40	9F	Kebugaran Jasmani Siswa berlari jarak menengah 2,4 km
4	Sabtu, 09 Agustus 2014	07.00- 09.00	7E	Basket Siswa melakukan latihan teknik dasar basket yaitu <i>Chess pass</i>

				dan <i>bount pass</i>
6	Senin, 11 Agustus 2014	07.00- 09.00	7C	Basket Siswa melakukan latihan teknik dasar basket yaitu <i>Chess pass</i> dan <i>bount pass</i>
7	Selasa, 12 Agustus 2014	07.00- 09.00	8E	Voli Siswa melakukan latihan teknik dasar bola voli yaitu <i>Passing</i> bawah
8		09.15- 11.15	7B	Basket Siswa melakukan latihan teknik dasar basket yaitu <i>Chess pass</i> dan <i>bount pass</i>
9	Rabu, 13 Agustus 2014	07.00- 09.00	8F	Voli Siswa melakukan latihan teknik dasar bola voli yaitu <i>Passing</i> bawah
10		09.15- 11.15	7E	Basket Siswa melakukan latihan teknik dasar basket yaitu <i>Chess pass</i> dan <i>bount pass</i>
11	Kamis, 14 Agustus 2014	09.15- 11.15	7F	Basket Siswa melakukan latihan teknik dasar basket yaitu <i>Chess pass</i> dan <i>bount pass</i>
12	Jumat, 15 Agustus 2014	07.00- 08.20	9F	Sepakbola Siswa melakukan berbagai teknik dasar sepakbola yaitu mengumpan, mengontrol dan menghentikan bola
13	Sabtu, 16 Agustus	07.00-	9C	Sepakbola

	2014	08.20		Siswa melakukan berbagai teknik dasar sepakbola yaitu mengumpan, mengontrol dan menghentikan bola
14	Senin, 18 Agustus 2014	07.00-09.00	7E	Senam Lantai Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai Guling Depan.
15	Selasa, 19 Agustus 2014	07.00-09.00	8E	Atletik Siswa melakukan latihan Lari <i>Sprint</i> menggunakan star jongkok
16		09.15-11.15	7B	Senam Lantai Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai Guling Depan.
17	Rabu, 20 Agustus 2014	07.00-09.00	7A	Senam Lantai Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai Guling Depan.
18		09.15-11.15		Sofball Siswa melakukan permainan sofball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.
19	Kamis, 21 Agustus 2014	07.00-09.00	7F	Sofball Siswa melakukan permainan sofball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.

20	Jumat, 22 Agustus 2014	07.00- 08.20	9F	Voli Siswa melakukan salah satu teknik dalam permainan bola voli yaitu <i>Smash</i> .
21	Sabtu, 23 Agustus 2014	07.00- 08.20	9B	Voli Siswa melakukan salah satu teknik dalam permainan bola voli yaitu <i>Smash</i> .
22	Senin, 25 Agustus 2014	07.00- 09.00	7C	Sofball Siswa melakukan permainan sofball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.
23	Selasa, 26 Agustus 2014	07.00- 09.00	8E	Basket Siswa melakukan latihan salah satu teknik dalam permainan basket yaitu <i>Lay Up</i> .
24		09.15- 11.15	7B	Sofball Siswa melakukan permainan sofball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.
	Rabu, 27 Agustus 2014			
26	Kamis, 28 Agustus 2014	07.00- 09.00	7F	Senam Lantai Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai yaitu Guling Belakang.
27	Jumat, 29 Agustus	07.00-	9F	Kasti

	2014	08.20		Siswa melakukan permainan kasti yang telah dimodifikasi
28	Sabtu, 30 Agustus 2014	07.00-09.00	8C	Basket Siswa melakukan latihan salah satu teknik dalam permainan basket yaitu <i>Lay Up</i> .
29	Senin, 01 September 2014	07.00-09.00	7C	Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai yaitu Guling Belakang.
30	Selasa, 02 September 2014	07.00-09.00	7D	Siswa melakukan latihan teknik dasar senam lantai yaitu Guling Belakang.
31	Rabu, 03 September 2014	07.00-09.00	7A	Sofball Siswa melakukan permainan softball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.
32		09.15-11.15	7E	Sofball Siswa melakukan permainan softball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar.
33	Kamis, 04 September 2014	07.00-09.00	7F	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
34	Jumat, 05 September 2014	07.00-08.20	9F	Aktivitas Luar Kelas (ALK) Siswa melakukan berbagai permainan

35	Sabtu, 06 September 2014		8C	Atletik Siswa melakukan latihan teknik melempar cakram
36	Senin, 08 September 2014	07.00-09.00	7C	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
37	Selasa, 09 September 2014	07.00-09.00	7D	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
38	Rabu, 10 September 2014	07.00-09.00	7A	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
39		09.15-11.15	7E	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
40	Kamis, 11 September 2014	07.00-09.00	7F	Atletik Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok.
	Jumat, 12 September 2014			
41	Sabtu, 13 September	07.00-	9B	Voli

	2014	09.00		Siswa bermain permainan bola voli
42		07.00-08.20	8C	Sepakbola Siswa bermain permainan sepakbola
43		09.15-11.15	8A	Sepakbola Siswa bermain permainan sepakbola.

2.2.2 Penggunaan metode

Proses pengajaran dan pembelajaran dilakukan dengan berbagai metode seperti ceramah, tanya jawab, penugasan, diskusi, praktik (*role-play*, menulis langsung, dll), dan permainan. Saintstifik merupakan metode yang tepat sehingga siswa tidak hanya bisa melakukan tetapi juga bisa menjelaskan.

Selain itu, agar peran siswa dapat muncul, tanya jawab kepada siswa dapat digunakan untuk menilai aspek afektif dari siswa. Metode ini digunakan praktikan karena dengan metode ini siswa dirangsang untuk berfikir dan menggunakan argumentasinya dalam menjawab pertanyaan dari guru sehingga siswa dapat menjadi lebih aktif dan berani menyampaikan pendapatnya. Antusiasme siswa dirasa sudah baik dapa dilihat dari siswa sudah mulai aktif di dalam kelas baik itu menjawab pertanyaan maupun dalam bertanya.

2.2.3 Media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan untuk membantu dalam penyampaian materi sehingga siswa dapat memahami materi dengan mudah dan benar. Keberadaan media pembelajaran sangat penting untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.

Materi pendukung disesuaikan dengan materi dan metode yang digunakan. Pada mata pelajaran PJOK, praktikan menggunakan video, gambar-gambar, alat dan bahan bantu praktik, LKS, dan lembar diskusi.

2.2.4 Evaluasi pembelajaran

Evaluasi pembelajaran ini dilakukan guna untuk mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran yang telah dilakukan. Bentuk evaluasi yang dilakukan berupa post test, latihan soal, dan pertanyaan dari guru.

2.2.5 Pelaksanaan Kegiatan Tambahan

Disamping tugas-tugas mengajar, praktikkan juga memiliki tugas tambahan, yaitu untuk menjalankan piket-piket di sekolah, yang sudah dijadwal, diantaranya:

1. Piket PKS

Menyambut kedatangan warga SMP N 2 Ngemplak (siswa, guru, karyawan) dengan 5 S: senyum, sapa, salam, sopan, santun.

2. Piket membersihkan ruangan

Bagi mahasiswa yang piket, wajib untuk membersihkan ruang PPL untuk menciptakan suasana yang bersih dan nyaman.

3. Piket menunggu bel ganti jam pelajaran

Bagi mahasiswa yang tidak mengajar, menunggu ruang piket untuk membunyikan bel ganti jam pelajaran

Dan ada juga mengikuti kegiatan ceremonial yaitu upacara-upacara yang diadakan sekolah:

a. Upacara bendera

Setiap mahasiswa PPL diwajibkan untuk mengikuti upacara bendera yang dilaksanakan setiap hari Senin pagi. Upacara tersebut diikuti oleh kepala sekolah, guru-guru, staff tata usaha dan para siswa. Bertindak sebagai petugas upacara adalah siswa kelas IX yang bergiliran setiap minggunya.

b. Upacara HUT RI ke 69 (17 Agustus 2014)

Selain upacara bendera, mahasiswa PPL dilibatkan dalam upacara HUT RI ke 69 pada 17 Agustus 2014. Tahun ini upacara tersebut bertepatan dengan libur hari minggu.

c. Umpan Balik dari Pembimbing

Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa PPL baik sebelum dan sesudahnya harus mendapatkan umpan balik dari pembimbing. Selama pelaksanaan PPL, pembimbing sangatlah berperan di dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan.

Umpan balik yang dilakukan pembimbing diantaranya :

a). Mengarahkan, mengoreksi lembar kerja dan media yang dibuat demi kesempurnaan.

b). Memberi kesempatan kepada mahasiswa praktikan untuk menyampaikan materi pelajaran dan memberi nilai (mengevaluasi) peserta didik.

c). Pembimbing menilai dan mengoreksi mahasiswa praktikan baik secara penyampaian maupun sikap dalam menghadapi peserta didik.

d). Pembimbing memberi saran terhadap apa yang telah mahasiswa praktikan lakukan dalam pembelajaran di kelas.

e). Membimbing dalam pengelola praktikan persekolahan dan penulisan laporan.

2.3 Analisis Hasil

Secara umum, hasil kegiatan PPL dapat dijabarkan sebagai berikut:

2.3.1 Hasil Praktik Mengajar

Praktik mengajar di sekolah telah mahasiswa laksanakan sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Mahasiswa memperoleh banyak pengalaman dan kemampuan dalam proses mengajar seperti:

- 1) Dalam mempersiapkan pengajaran, berkaitan dengan RPP, materi, dan kesiapan mental.
- 2) Keterampilan mengajar, seperti mengendalikan siswa dan mendekati diri secara sosial dalam mengajar, dan lainnya.
- 3) Penguasaan materi dan analisis hasil pembelajaran yang dilakukan setelah proses pembelajaran.

2.3.2 Refleksi

Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- 2) Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan daya konsentrasi.
- 3) Mahasiswa perlu memahami lebih baik berbagai perangkat pengajaran yang dibutuhkan selama proses kegiatan PPL.
- 4) Mahasiswa perlu memperbaiki penguasaan materi dan juga penguasaan kelas saat pengajaran.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Penulisan laporan ini merupakan akhir dari program Praktik Pengalaman Lapangan yang dilaksanakan di SMP N 2 Ngemplak. Berdasarkan analisis hasil kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP N 2 Ngemplak maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Dengan Praktik Pengalaman Lapangan mahasiswa mampu merealisasikan dan menerapkan teori dari ilmu yang telah di peroleh dari bangku kuliah.
- b. Praktik Pengalaman Lapangan bermanfaat juga sebagai tempat bagi mahasiswa untuk mendapat pengalaman mengenai proses belajar mengajar dan kegiatan pendidikan lainnya
- c. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan terpadu antara praktik, teori dan pengembangan lebih lanjut ilmu yang bermanfaat bagi penumbuhan sikap profesionalisme seorang guru.
- d. Praktik Pengalaman Lapangan dapat mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya penalaran dalam melakukan penelaahan, pemecahan masalah dalam bidang pendidikan
- e. .Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan penggunaan materi, mental, dan pengelolaan kelas sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mengajar.
- f. Kelancaran dan keberhasilan program praktik pengalaman lapangan sangat tergantung dari kerjasama semua pihak, baik mahasiswa, pihak sekolah, pihak Universitas Negeri Yogyakarta, maupun siswa.

B. Saran

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

- a. Bagi Mahasiswa
 - 1) Cara berpikir mahasiswa harus ditingkatkan sebagai upaya dalam dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
 - 2) Mahasiswa harus semakin memperdalam pengertian, pemahaman, dan penghayatan tentang pelaksanaan pendidikan.
 - 3) Mahasiswa harus dapat mengenal dan mengetahui secara langsung program proses pembelajaran dan atau program lainnya di tempat praktik.

- 4) Mahasiswa harus lebih mampu memanfaatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperolehnya selama perkuliahan ke dalam proses pembelajaran dan atau program kependidikan lainnya.
- b. Bagi Sekolah
- 1) Sebaiknya mampu menciptakan inovasi dalam program kependidikan.
 - 2) Siswa ikut berperan dalam pengelolaan sarana dan prasarana sekolah.
 - 3) Tingkat kedisiplinan siswa lebih ditingkatkan guna sebagai ciri khas sekolah unggulan
 - 4) Dengan adanya bantuan tenaga dan pikiran di dalam mengelola program kependidikan harus lebih memberi pengertian yang positif dan mendukung.
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
- 1) Dapat memperluas dan meningkatkan jalinan kerjasama dengan pihak sekolah ataupun instansi lainnya.
 - 2) Mendapatkan masukan tentang kasus kependidikan yang berharga yang dapat dipergunakan sebagai bahan pengembangan penelitian.
 - 3) Mendapatkan masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik kependidikan sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses pembelajaran di kampus UNY agar dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan nyata di lapangan. Bantuan berupa, media ataupun perlengkapan serta dana hendaknya ditingkatkan.
 - 4) Pengawasan dan monitoring dari pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata dan praktik pengalaman lapangan hendaknya ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pembekalan PPL.2014.*Materi pembekalan PPL Tahun 2014*.Yogyakarta:UNY
- Tim LPPMP.UNY.2014.*Pedoman Pengajaran Mikro*.Yogyakarta:UNY
- Solina, Mona.2013. *Laporan PPL Individu*.UNY.FBS



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014

F 01
Lampiran Mahasiswa

Nomor Lokasi :
 Nama Lokasi :
 Alamat lokasi :

Nama :
 Nomor Mahasiswa :
 Fak/ Jurusan :
 Dosen Pembimbing :

NO	Program / kegiatan PPL	Jumlah Jam Per-Minggu												Jumlah jama			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII				
	Program PPL																
	a. PPDB	21															21
	b. MCS		12														12
1	Konultasi dengan guru																
	a. Persepan																1
	b. Pelaksanaan																2
	c. Evaluasi																1
2	Penyusunan KPP																
	a. Persepan																10
	b. Pelaksanaan																23

LAMPIRAN



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2014

F 01
Uraian Mahasiswa

Nomer Lokasi :
 Nama Lokasi : SMP Negeri 2 Ngemplak
 Alamat lokasi : Munceman, Bimantren, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta

Nama : Susanto
 Nomer Mahasiswa : 11901341005
 Fals/DURAS : FIK/PJKB
 Dosen Pembimbing : Dra. Anas Komari, M. Si

NO	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam Per-Minggu												Jumlah jam				
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII					
	Program PPL																	
	a.PPDB	21																21
	b.MOS		12															12
1	Konsultasi dengan guru																	
	a.Persiapan									1								1
	b.Pelaksanaan								2									2
	c.Evaluasi								1									1
2	Penyusunan KPP																	
	a.persiapan								2	2	2	2	2	2	2	2	2	10
	b.Pelaksanaan								10	10	10	10	10	10	10	10	10	20

L I B U R



**MATRIKS HASIL PROGRAM KERJA PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

F 01
Untuk Mahasiswa

Mengetahui/Menyetujui,



Kepala SMP N 2 Ngemplak

Dra. Wati Hastuti, M. Pd

NIP. 19640317 198403 2 002

Dosen Pembimbing Lapangan,

Drs. Amat Komari, M. Si

NIP. 19620422 199001 1 001

Yang membuat,

Suntono

NIM. 11601241095



LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL FROMI FENDEDEKAN JASMIANI,
KESERHATAN DAN REKREASI
TARUN 101

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah/Lembaga : SMP N 1 Ngemplak

Alamat Sekolah/Lembaga : Macanan, Binangun, Ngemplak, Sleman, DIY

Guru Pembimbing : Gusanto, S. Pd. Jai

Nama Mahasiswa : Santoso

No. Mahasiswa : 11601241095

Dosen Pembimbing : Dri. Amat Kamari, M. Si

No	Hari/Tanggal	Materi kegiatan	Hasil	Hambaran	Sebuti
1.	Jumat, 18 Februari 2016	Menyusun Mahasiswa PPL UNY 2014 di SMP N 1 Ngemplak	Di terima oleh Kepala Sekolah, S. Pd., sebelum wakil kepala SMP N 1 Ngemplak	Tidak ada	Tidak digunakan
2.	Senin, 24 Maret 2014	Observasi kondisi fisik sekolah dan kelas VII C dan IX C	Mengetahui kondisi fisik, sarana dan prasarana sekolah, serta pembelajaran di lapangan kelas VII C dan IX C	Tidak ada	Tidak digunakan
	Minggu ke - 1				



LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TARUN 101

F02

Unitus
Muhommas

Universitas Negeri Yogyakarta

	Kamla 03 Juli PPOB	Sekolah nilai SKRIPSI	Tidak ada	Tidak digunakan
1.	2014			
2.	Jumat, 04 Juli PPOB 2014	Sekolah nilai SKRIPSI		
3.	Sabtu, 05 Juli PPOB 2014	Sekolah nilai SKRIPSI dan diseminarnya diarea baru sebanyak 125 siswa	Tidak ada	Tidak digunakan
	Minggu ke - 2			
1.	Senin 07 Juli Pondsangitigas MOOS 2014	Wiyata mandiri		
2.	Selasa 08 Juli Pondsangitigas MOOS 2014	Pengisian guru dan proses pembelajaran		
3.	Rabu 09 Juli Pondsangitigas MOOS 2014	Mengikuti game outdoor	Tidak ada	Tidak digunakan
	Minggu ke- 3,4,5			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PROFDI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2014

F02

U-111111
Mubandana

Minggu ke-3	Kemampuan dengan Cara pembelajaran	Rencana dan pelaksanaan mengajar untuk bulan Agustus.	Tidak ada	Tidak digunakan
1. Senin 04 Agustus 2014	Mengetahui dengan Cara pembelajaran	RPP pertemuan pertama tentang bulan Agustus.	Tidak ada	Tidak digunakan
2. Selasa 05 Agustus 2014	Mengajarkan silabus dan membuat RPP	RPP pertemuan pertama tentang bulan Agustus.	Tidak ada	Tidak digunakan
3. Rabu 06 Agustus 2014	Peragaan dan peragaan media video pembelajaran	Bahan ajar untuk pertemuan pertama selesai dibuat.		
4. Kamis 07 Agustus 2014	Mengajar kelas IX C	Memberikan materi kebugaran jasmani, yaitu lari jarak menengah 2,4 km	Materi kebugaran jasmani yang tidak memperhatikan pelajaran dan menyelesaikan guru	Menggunakan metode yang memperhatikan detail penyelesaian.
5. Jumat 08 Agustus 2014	Mengajar kelas IX E Mengajar kelas IX F	Memberikan materi kebugaran jasmani, yaitu lari jarak menengah 2,4 km	Materi kebugaran jasmani yang tidak memperhatikan pelajaran dan menyelesaikan guru	Menggunakan metode yang memperhatikan detail penyelesaian.
	Mengajar Silabus dan membuat RPP	RPP kedua tentang		



**LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL PRIDI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2014**

F02

Umbuk

Mubandana

Universitas Negeri Yogyakarta

No.	Hari & Agama	Materi	Materi	Siswa	Metode
1.	Minggu ke - 7 Senin 11 Agustus 2014	Membaca literatur dan membuat RPP	Membaca literatur dan membuat RPP	Siswa kurang memahami	Membaca literatur dan membuat RPP
2.	Selasa 12 Agustus 2014	Membaca literatur dan membuat RPP	Membaca literatur dan membuat RPP	Ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran.	Membaca literatur dan membuat RPP
3.	Rabu 13 Agustus 2014	Membaca literatur dan membuat RPP	Membaca literatur dan membuat RPP	Ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran.	Membaca literatur dan membuat RPP



LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 101

F02

Unit
Materi

Universitas Negeri Yogyakarta

	Mengajar kelas VII B	Memberikan materi senam lantai senang tambak dasar gasing dengan	Memberikan siswa karang senam dan tabel melakukannya.	Menggunakan metode menunggu siswa sampai mau melakukannya.
4.	Ramis Agustus 2014	Mengajar kelas VII F Memberikan materi senam lantai senang tambak dasar gasing dengan RPP kelima semester	Memberikan siswa karang senam dan tabel melakukannya.	Menggunakan metode menunggu siswa sampai mau melakukannya.
5.	Janis 15 Agustus 2014	Mengajar kelas VII C Memberikan materi senam bola tambak dasar mengangas	Memberikan siswa yang sudah pandai menyopelakan materi yang diberikan.	Memberikan siswa yang bisa dan belum bisa
6.	Sabtu 16 Agustus 2014	Mengajar kelas VII C Memberikan materi senam bola tambak dasar mengangas	Memberikan siswa yang sudah pandai menyopelakan materi yang diberikan.	Memberikan siswa yang bisa dan belum bisa
	Minggu 10 - 5			



LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 101

F02

Ustadz
Mahmud

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Tgl	Mengajar kelas VIII C	Memberikan materi sesuai lembar tentang teknik dasar gasing dengan RPP sesuai rencana	Memberikan siswa tentang senam dan tabat melabakan.	Menggunakan metode menanggapi siswa dengan cara melabakan
1.	Senin Agustus 2014	Mengajar kelas VIII C dan membuat RPP	RPP sesuai rencana	tabat melabakan.	metode menanggapi siswa dengan cara melabakan
2.	Selasa Agustus 2014	Mengajar kelas VIII E	Memberikan materi tentang seni gerak 100 m dengan teknik start jongkok.	Memberikan siswa materi tentang tabat melabakan.	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan poster
3.	Rabu 20 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII A.	Memberikan materi senam lantai tentang teknik dasar gasing dengan	Memberikan siswa tentang senam dan tabat melabakan.	Menggunakan metode menanggapi siswa dengan cara melabakan
4.	Kamis Agustus 2014	Mengajar kelas VIII E	Memberikan materi tentang teknik memukul dan melomper	Ada siswa yang tidak mau memukul, tabat tidak bisa	Digunakan cara memukul
4.	Kamis Agustus 2014	Mengajar kelas VIII F	Memberikan materi tentang teknik memukul dan melomper RPP tentang senam.	Ada siswa yang tidak mau memukul, tabat tidak bisa	Digunakan cara memukul



LAPORAN MENGGUAKAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JARUMANI,
KESERHATAN DAN REMERASE
TARUN 101

F02

Linkuk
Maha Negeri

Universitas Negeri Yogyakarta

5.	Jumat 12 Agustus 2014	Mengajar kelas IX.F membuat RPP	Materi pembelajaran rewar dalam bola voli	Beberapa siswa memukul analisis bola kasar	Memberikan contoh teknik
6.	Sabtu 13 Agustus 2014	Mengajar kelas IX.B	Materi pembelajaran rewar dalam bola	Beberapa siswa memukul analisis bola kasar	Memberikan contoh teknik
1.	Minggu ke - 9 Senin 15 Agustus 2014	Mengajar kelas VII.C dan membuat RPP	Memberikan materi softball tentang teknik memukul dan melambung RPP kodifikasi kreasi	Ada siswa yang tidak mau memukul, takut tidak bisa	Digoda mau memukul
2.	Selasa 16 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII.E dan membuat RPP	Materi pembelajaran permainan bola basket yaitu teknik Lay up RPP kodifikasi kreasi	Sebagian siswa kesulitan pada langkah kaki	Mendemonstrasikan dengan pelan-pelan
3.	Kamis 18	Mengajar kelas VIII.F	Memberikan materi semua bentuk latihan	Beberapa siswa yang tidak melakukan	Ditunggu sampai mau



**LAPORAN MENGENAI PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2014**

F02

Lembar
Materi

Universitas Sebelas Maret

	Agustus 2014	Mengajar di kelas dan membuat RPP	membuat gasing belah ketupat	RPP lengkap termasuk Rencana Kerja	melakukan
4.	Jumat 29 Agustus 2014	Mengajar kelas IX F	Materi pembelajaran permainan bola basket yaitu teknik Lay up	Tidak ada	Tidak ada
5.	Sabtu 30 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII C	Memberikan materi umum tentang teknik gasing belah ketupat	Sebagian siswa kesulitan pada langkah kaki	Mendemonstrasikan dengan pola-pola
1.	Minggu ke - 10 Senin 11 September 2014	Mengajar kelas VII C	Memberikan materi umum tentang teknik gasing belah ketupat	Banyak siswa yang tidak melakukan	Ditunggu sampai mau melakukan
2.	Selasa 12 September 2014	Mengajar kelas VII D	Materi pembelajaran atletik tentang lari jarak 50 meter dengan teknik start jongkok	Ada beberapa siswa yang tidak memakai pakaian olahraga	Tidak diperhatikan oleh instruktur dan instruktur sendiri di pinggir lapangan menghadap ke jalan raya



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 201

F02

Link
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	Mengajar kelas VIII B	Materi pembelajaran atletik renang dan sprint 50 meter dengan teknik star jongkok	Siswa ada yang duduk-duduk	Dimensi park up 3 kali
1. Rabu 5 September 2018	Mengajar kelas VIII A	Membentengi materi atletik yaitu teknik meloncar dan memukul bola	Tidak ada	Tidak ada
2. Kamis 6 September 2018	Mengajar kelas VIII B	Membentengi materi atletik yaitu teknik meloncar dan memukul bola	Siswa ada yang membuat gaduh	Diberi teguran dan park up 3 kali
3. Jumat 7 September 2018	Mengajar kelas VIII C	Materi pembelajaran atletik yaitu lari sprint 50 meter dengan teknik star jongkok	Tidak ada	Tidak ada
4. Sabtu 8 September 2018	Mengajar kelas VIII D	Materi Atletik luar kelas	Tidak ada	Tidak ada
5. Minggu ke - 01	Mengajar atletik dan membuat RPP	RPP bola-bola atletik	Siswa bosan dan tidak menyukai materi	Ditelingi dengan game
6. Sabtu 9 September 2018	Mengajar kelas VIII C	Materi atletik renang, lonjar cabang		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 201

F02

Unit
Materi

Universitas Sebelas Maret

1.	Senin, 8 September 2018	08 Mengajar kelas VIII C	Materi atletik umum lari sprint 50 meter dengan star jangkak	Tidak ada	Tidak digetukan
2.	Selasa, 9 September 2018	09 Mengajar kelas VIII D	Materi atletik umum lari sprint 50 meter dengan star jangkak	Tidak ada	Tidak digetukan
3.	Rabu, 10 September 2018	10 Mengajar kelas VIII A	Materi atletik umum lari sprint 50 meter dengan star jangkak	Tidak ada	Tidak digetukan
4.	Kamis, 11 September 2018	11 Mengajar kelas VIII B	Materi atletik umum lari sprint 50 meter dengan star jangkak	Tidak ada	Tidak digetukan
5.	Sabtu, 13 September 2018	13 Mengajar kelas IX B	Bermain voli Bermain sepakbola	Mengajar 3 kelas Mengajar 3 kelas	Siswa diajur bermain voli Siswa diajur bermain



LAPORAN MENGGUAKAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2014

F02

Unit
Materi

Universitas Sebelas Maret

	Mengajar kelas VIII C	Bermain sepakbola	Mendampingi latihan upacara	permainan sepakbola Siapa diaarah permainan sepakbola	bermain permainan sepakbola
1. Minggu ke - 02 Senin 13 September 2014		Membela PPL resmi dan menjadi lebih rapi	Tidak ada	Tidak diberikan	
2. Selasa 14 September 2014		Pemilihan PPL oleh DPL PPL	Tidak ada	Tidak diberikan	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI,
KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 201

F02
Untuk Mahasiswa

Mengetahui,

Selasa, 24 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

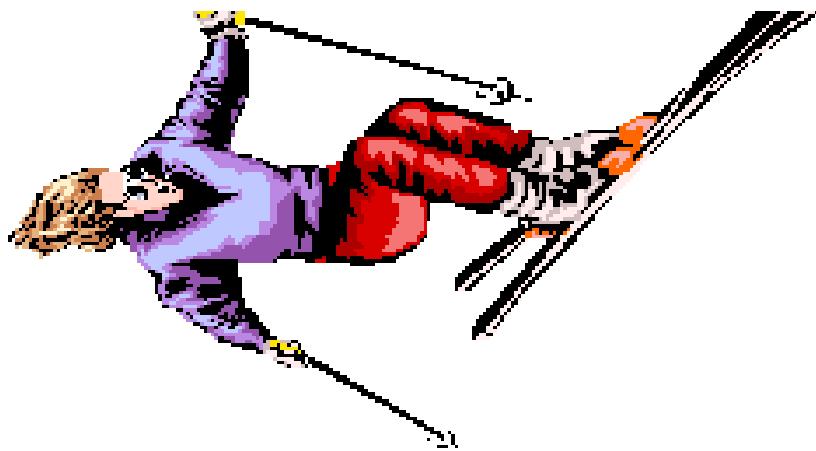
Drs. Amat Komari, M. Si
NIP 19620422 199001 1 001

Guru Pembimbing

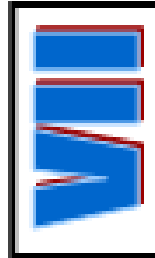
Gunarto, S. Pd. Jas
NIP

Mahasiswa PPL

Suntono
NIM 11601241095



Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMENDIKBUD RI

KURIKULUM 2013 SMP/MTs

PEDOMAN KHUSUS

PENGEMBANGAN SILABUS

- : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
- : VII
- :

stansi lain

ng hal yang berkaitan dengan materi yang diajarkannya.

ng hal yang berkaitan dengan materi yang diajarkannya.

berdasarkan

menyebutkan (fakta, konsep), dan prosedur) berdasarkan hasil yang telah dipelajari, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

incah, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang

diuraikan dalam sumber belajar yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PERBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang diwartakan dalam melakukan aktivitas (aman), permainan, dan olahraga, dilaksanakan dengan:	Bola Basket	Mengamali: <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (mengopping, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (mengopping, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan studi TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (mengopping, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika tidak pendarasan bola dengan tangan diarah saat melakukan mengopping? Apakah posisi tubuh mempengaruhi pengendalian bola saat melakukan mengopping, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah pendarasan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat mengopping, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan mengopping, melempar, menangkap dan menembak ke ring? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan dalam permainan bola basket. Eksplorasi:	Uraur keaja. <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengukur keterampilan gerak aspek keterampilan Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit • Sumber: Buku Perseoritas SUP Kelas VII • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Dilipin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. Menikmati keakraban dan kemenangan dalam permainan. Memiliki perilaku hidup sehat. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola basket. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola basket dengan menirukan gerak dasar fundamental.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengapik bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Memainkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (orbile, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan keadaan dan permainan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (orbile, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (orbile, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (orbile, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola basket (orbile, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengapresiasi kemenangan baik sebagai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Memberikan contoh percobaan kelenturan kepada teman sebangun sebagai persiapan pentilahan			

- : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
- : VII
- :

stensi ini

nghadap dan menghajati perilaku agama yang dilakukannya.

ngkaji dan menghajati perilaku (juru, disiplin, tanggung jawab), peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

miliki pengetahuan (fakta, konsep), dan prosedur) berdasarkan rasa ingih tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. nca, mengelola, dan menyaji dalam arena simulasi (menganalisis, menguraikan, menganalisis, memodifikasi), dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang eigen di sebidang dan sumber lain yang sama dengan sudut pandang/teori.

PENGEMBANGAN	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<ul style="list-style-type: none"> 1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang lanjut dalam melakukan aktivitas sehari-hari (santun, jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong, santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya). 2. Memahami pengetahuan (fakta, konsep, dan prosedur) berdasarkan rasa ingih tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. 3. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam arena simulasi (menganalisis, menguraikan, menganalisis, memodifikasi), dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang eigen di sebidang dan sumber lain yang sama dengan sudut pandang/teori. 	<p>Permainan Kasbi Roundes</p>	<p>Mengamali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benda sebelum dan setelah permainan • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasbi roundes (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasbi roundes (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan kasbi roundes secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasbi roundes (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasbi roundes, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasbi roundes terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan dalam permainan kasbi roundes <p>Eksplorasi:</p>	<p>Uraikan kepala: Uraikan mengukur ketepatan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Uraikan mengukur ketepatan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tuliskan atau hasil hasil berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta ketepatan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>15-20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku • Perangkat • SMP Kelas VII • Bola kasbi • Rantai • Flut • Kapur • TV • Video

MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PEJILAJAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>PEMBAHASAN</p> <p>terjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>mengetahui perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>berani dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>menunjukkan perilaku sebagai atlet selama pelaksanaan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>menunjukkan ketahanan dalam permainan.</p> <p>menunjukkan sikap etis.</p> <p>mengetahui konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>menunjukkan keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p>	<p>PEMBAHASAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis gerakan bola dengan menunjukkan nilai disiplin • Melambungkan bola ke berbagai arah • Memaparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melampar • Melambungkan bola ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam postur diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berani ke berbagai arah mengikuti signal • Melampar sasaran bergerak (sisi teraman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi • Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah • Memukul bola kecil menggunakan tangan pemukul yang dilambungkan sendiri • Memukul bola kecil menggunakan tangan pemukul yang dilambungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan lomba lari zig-zag dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperhatikan perilaku sportif • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kecil (melambungkan bola, melampar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kecil (melambungkan bola, melampar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kecil (melambungkan bola, melampar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan kasikoundars (melambungkan bola, melampar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

PETA MATERI	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menceri hubungan antara permainan kastirounders dengan kesenangan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan kasti dengan menggunakan perubahan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik bentak) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menyajikan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Menunjukkan perilaku menaruh ketelatenan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Menyajikan kasti diluar kelas dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkolaborasi dengan menunjukkan kerjasama 			

- = Fases Kurikulum dan Pembelajaran
- = VII
- =

sekalipun

yang akan mempengaruhi secara yang berikutnya.

kegiatan dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

menerima pengetahuan (fakta, konsep), dan prosedur) berdasarkan rasa ingih tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

menca, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang diajarkan di sekolah dan sumber lain yang sama diarahkan pada pendengaran.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBAHASAN	REVISI	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang diamal dalam melakukan aktivitas (agama), permainan, dan olahraga, dilembuh dengan: a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. a. Membiasakan berolahraga baik dalam berolahraga dan latihan. Berpelatihan sportif dalam bermain. Berhimpun jawab dalam pengumpulan serena dan persiapan pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Lari cepat	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan tolok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memuski garis finish) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan tolok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memuski garis finish) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan tolok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memuski garis finish) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <ul style="list-style-type: none"> • 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? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakannya dalam lari cepat. Eksplorasi:	Untuk kegiatan: <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengukur keterampilan keterampilan gerak cepat dan perlakuan selama aktifitas Observasi: <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengukur keterampilan keterampilan gerak dan perlakuan selama aktifitas Portofolio: <ul style="list-style-type: none"> • Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan paragraf • permainan • keterampilan keterampilan gerak Tes:	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Buku pengantar • Slime • Kapur • Pluit • Bendera • Bekir pasir • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI FOKUS	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Toleransi dan mau berbagi/ dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Dibekali selama melakukan berbagai aktivitas fisik. Menikmati kebahagiaan dan kemenangan dalam permainan. Memiliki perilaku hidup sehat. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat). Mempredikan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) berdasarkan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Berani bersaing antar siswa bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berhati ke berbagai arah dengan berbagai jenis penderetan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berhati ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan • Memasuki garis finis dengan berbagai cara • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berani cepat dengan mendribel ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, bertali dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi topok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesulitan dan kelamahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi topok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi topok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghukungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi topok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan mememusan pola yang tepat. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perimbangan lari cepat dengan menggunakan pendirian yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi topok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan 	<p>Prinsip dan keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI FOKUS	PEMBELAJARAN	PEMILIHAN	ALOKASI WAKTU	BUNYI BELAJAR
		Menawar perubahan pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima ketelatenan dan menginspirasi • Memerangin tidak belahin • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Menunjukkan hasil diskusi berkolaborasi dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

: Riset Kurikulum dan Pembelajaran

: VI

stansi lnt

ingheraldanmenghayselajar agema yang diurutnya.

ingheraldan menghaysel perleku jukur, dipilin, tenggung jesus, sedul (toleransi, gotongroyong) sentun, percayadin, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan

berdeasarnya.

mehani pengetahuan (teknik, konsep) dan prosedur) berurusan rasi ingin tuhnya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

ncoba, mengolah, dan menjadi dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang

ejani di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandangteori.

ingheraldan menghaysel perleku jukur, dipilin, tenggung jesus, sedul (toleransi, gotongroyong) sentun, percayadin, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan berdeasarnya.

mehani pengetahuan (teknik, konsep) dan prosedur) berurusan rasi ingin tuhnya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. n coba, mengolah, dan menjadi dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang ejani di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandangteori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>efektif dan mengaitkan nilai-nilai jema yang dirut dalam merukan civitas jaman), permainan, dan araga, dicamirkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembiasaan perilaku Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. Selalu berucap secara maksimal dan terawal dengan hasil akhir. Membiasakan berseleku baik dalam berolahraga dan latihan. berperilaku sportif dalam bermain. berpartisipasi dalam penggunaan arena dan peraturan pembelajaran. erta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. berperilaku pembedan konstribuk individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. berpartisipasi dalam kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. berpartisipasi dalam kerjasama dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. berpartisipasi dalam kerjasama dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. berpartisipasi dalam kerjasama dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 	<p>Serem</p> <ul style="list-style-type: none"> Silap ilin Hand stand Roll Head stand 	<p>Mengamah</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar seram lenial (silap ilin, handstand, roll, dan head stand) dan Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar seram lenial (silap ilin, handstand, roll, dan head stand) dari berbagai sumber media cetak dan elektronik, atau Mengamati performansi seram secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar seram lenial (silap ilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan konsep gerakan (silap ilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi <p>Ekspansi</p>	<p>Urut kepa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor <p>Observasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas <p>Portofolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tulisan atau hasil kerja berupa tulisan konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan</p>	<p>5 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Buku referensi Gambar peraga seram lenial Matras Relat TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBAHASAN	PEMILAJAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>Menjelaskan kegunaan dan keterampilan dalam permainan.</p> <p>Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>Memahami konsep gabungan pola gerak arsitek dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>Mempraktikkan gabungan pola gerak arsitek menuju bentuk dasar senam lantai.</p>	<p>MATERI POKOK</p>	<p>PEMBAHASAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kemampuan berinteraksi dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari. • Melakukan gerakan membentuk sikap lili secara persesangan dan berpasangan. • Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara persesangan dan berpasangan. • Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantaisik dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantaisik dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantaisik dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dan posisi jongkok yang dibantaisik dibantu oleh teman • Melakukan gerakan head stand secara persesangan dan berpasangan • Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lili. 	<p>PEMILAJAN</p> <p>konsep keterampilan gerak</p>	<p>ALOKASI WAKTU</p>	<p>SUMBER BELAJAR</p>
	<p>MATERI POKOK</p>	<p>PEMBAHASAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dan posisi jongkok yang dibantaisik dibantu oleh teman • Melakukan gerakan head stand secara persesangan dan berpasangan • Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lili. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memerikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lili, handstand, roll, dan head stand) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertegasan (sikap lili, handstand, roll, dan head stand) secara bertahap • Mempertegasan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lili • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan mematuhi peraturan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi kemungkinan tidak beresnya • Memberikan saran perubahan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memastikan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			



KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts

PEDOMAN KHUSUS

PENGEMBANGAN SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMENDIKNAS RI

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 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 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: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan perilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan	Bola Voli Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan bola voli secara 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. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan hubungan tinggi badan dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan		<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Lapangan bolavoli Net/jaring bolavoli Pejuit Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karaktistik 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>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama. Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama. 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. 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. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara 	Gerak			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sedemana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Bola Basket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan keterampilan permainan bola basket Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau 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. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up). Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</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"> Bolabasket Lapangan bolabasket Ring bolabasket Paluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • 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. • 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 dan membuat kasimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 permainan. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan Disiplin mengikuti aturan yang disepakati Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

- Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 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 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 diamut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 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	Softball	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, beranti dan memukul bola) dan • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, beranti dan memukul bola) dan sebagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, beranti dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, beranti dan memukul bola). • Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Kapur • Sumber: Buku Perjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>		<p>yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Berlan dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin • 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. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>softballkasti (melempar, menangkap, berian dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softballkasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan soft-balikasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan Disiplin mengikuti aturan yang disepakati Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

- Nama Sekolah :
 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: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan takwala dengan hasil akhir. c. Membiasakan berilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual	Lari Cepat	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang), dan • Mencari informasi tentang tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati performance lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <ul style="list-style-type: none"> • 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?; • Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat. 	Ujukur kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan track atletik • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<p>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, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pinggang) yang benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan-bedaan agama, suku, dan kemampuan Disiplin mengikuti aturan yang disepakati Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Membenikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

LARI JARAK MENENGAH 2,4 KM



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : IX

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema : Lari jarak 2,4 Km
Kelas/Semester : IX/ I
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi

2. Mempraktikan jenis latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

2.1. Mempraktikan latihan daya tahan jantung dan paru-paru serta nilai disiplin dan tanggungjawab

A. Tujuan Pembelajaran

a. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Toleransi (*tolerance*)
Percaya diri (*confidence*)
Keberanian (*bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Pengembangan/ Kebugaran jasmani

- Latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

C. Metode Pembelajaran

- *resiprokal*/ timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (55 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/ timbal-balik
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/ atau sendiri membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/ atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/ atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi, , *LKS, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tes kebugaran jasmani (TKJI) !
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari jarak menengah 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Apa tujuan dan maksud dari tes lari jarak menengah?
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin dan tanggungjawab 	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin dan tanggungjawab

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (*psikomotor*):

Lakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

- Pengamatan sikap (*afeksi*):

Lakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km atau lari untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Kuis/ *embedded test* (*kognisi*):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

Keterangan:

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

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA MELAKUKAN BENTUK LATIHAN**

Aspek Yang Dinilai	Hasil (waktu)			
	1	2	3	4
Dapat melakukan lari menempuh jarak menengah 2,4 km				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Kriteria penilaian:

Putra

Nilai 1 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >19,1 menit

2 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 16,1-19,0 menit

3 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 14,6-16,0 menit

4 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >14,5 menit

Putri

Nilai 1 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >20,1 menit

2 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 17,1-20,0 menit

3 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 15,6-17,0 menit

4 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >15,5 menit

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan	
2. Disiplin (Melakukan latihan mengikuti aturan yang telah ditentukan)	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 2	

Kriteria penilaian:

Nilai

- Apabila siswa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik
- Apabila siswa mampu menyelesaikan tugas dengan mentaati aturan

Rubrik Penilaian
Pemahaman Konsep Kebugaran Jasmani

Pertanyaan Yang Diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang?			
Jumlah			
Jumlah skor maksimal: 9			

Kriteria penilaian:

Nilai 3 apabila: siswa mampu menyebutkan 3 Intensitas Latihan, Lamanya latihan, dan Frekuensi Latihan

2 apabila: siswa mampu menyebutkan 2 faktor saja

1 apabila: siswa mampu menyebutkan 1 faktor saja

TABEL NILAI AKHIR

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 07 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Suntoro

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PASSING BAWAH



Disusun oleh:

Nama : Suntono
Mapel : PJOK
Kelas : VII

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK
BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY
2014

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / I
Tema / Topik : *Passing* Bawah Bola Voli
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x 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

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 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.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.(*passing* sendiri dan *passing* dengan temannya).

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan tehnik dasar *passing* bawah bola voli
5. Menjelaskan tehnik dasar *passing* bawah bola voli

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, di harapkan 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. Menjelaskan tehnik dasar *passing* bawah bola voli tehnik melakukannya adalah sebagai berikut :
 - a. Berdiri tegak kaki di buka
 - b. Pantulkan bola ke lantai
 - c. Pada saat bola melambung kemudian bola dipassing dengan kedua tangan
 - d. Pesat gerakan berada pada kedua bahu

- e. Pembelajaran ini di lakukan berulang-ulang di tempat dan lanjutkan gerakan maju mundur serta menyamping. Selama pembelajaran amati dan rasakan perkenaan bola pada kedua tangan
- 5. Melakukan sikap awal *passing* bawah bola voli dengan benar
- 6. Melakukan sikap perkenaan bola pada *passing* bawah bola voli dengan benar
- 7. Melakukan sikap akhir *passing* bawah dengan benar
- 8. Menjelaskan sikap awal *passing* bawah bola voli dengan benar
- 9. Menjelaskan sikap perkenaan bola *passing* bawah bola voli dengan benar
- 10. Menjelaskan sikap akhir *passing* bawah bola voli dengan benar

E. Materi Pembelajaran

1. Passing bawah bola voli

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu tehnik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah :

- a). Gerakan mengambil bola.
- b). Mengatur posisi.
- c). Memukul bola dan
- d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1. Persiapan (sikap awal)

- (a). Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b). Genggam jemari tangan
- (c). Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d). Tekuk lutut , tahan tubuh dalam posisi rendah
- (e). Bentuk landasan dengan lengan
- (f). Sikut terkunci
- (g). Lengan sejajar dengan paha
- (h). Pinggang lurus
- (i) Pandangan kearah bola

2. Pelaksanaan (perkenaan bola)

- (a). Menerima bola di depan badan

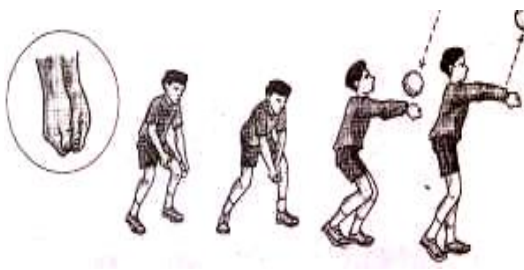
- (b). Sedikit mengulurkan kaki
 - (c). Berat badan dialihkan ke depan
 - (d). Pukulan bola jauh dari badan
 - (e). Pinggul bergerak kedepan
 - (f). Perhatikan bola saat menyentuh tangan
3. Gerakan lanjutan (sikap akhir)
- (a). Jari tangan tatap di genggam
 - (b). Sikut tetap terkunci
 - (c). Landasan mengikuti bola ke sasaran
 - (d). Pindahkan berat badab ke arah sasaran
 - (e). Perhatikan bola bergerak ke sasaran

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik (*scientific*)
2. Metode penegasan

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	15 menit
Inti		95 menit
Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar, tangkap bola besar serta peregangan statis dan dinamis • Guru mendemonstrasikan passing bawah dengan bantuan beberapa peserta didik • Atau guru menampilkan video pembelajaran passing bawah dengan LCD projector • Peserta didik mengamati video pembelajaran atau gerakan yang dilakukan oleh guru 	
Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik di beri kesempatan untuk bertanya tentang video yang dilihatnya atau gerakan yang didemonstrasikan oleh guru 	
Mencoba	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu tehnik dasar <i>passing</i> bawah dengan rincian sebagai berikut 	

<p>Mengasosiasi</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>passing</i> bawah dengan diawali bola dipantulkan di lantai dan setelah memantul lantai bola di <i>passing</i> ke atas setinggi kepala dengan dua lengan (perorangan) • Melakukan <i>passing</i> bawah dengan diawali bola dipantulkan di lantai dan setelah memantul lantai bola di <i>passing</i> ke atas setinggi-tingginya dengan dua lengan (perorangan) • Melakukan <i>passing</i> bawah secara langsung berpasangan, berkelompok, membentuk formasi lingkaran, berbanjar atau segi • Guru mengatur siswa menjadi beberapa kelompok kecil • Guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok • Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya • Siswa membagi tugas siapa yang pertama yang pertama kali melakukan tehnik dasar passing bawah seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan passing bawah dan yang lain menjadi pengamat 	
<p>Mengkomunikasikan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan dan mengkomunikasikan tugas gerak dan penampilan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan (perorangan) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi dengan tanya jawab dengan peserta didik 	<p>10 menit</p>

<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar 	
-----------------------	--	--

H. Sumber Belajar

- Ruang yang rindang atau kelas
- Bola
- Buku teks
- Laptop
- Buku referensi, LKS, *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VII, Jakarta: Erlangga*

F. Penilaian

1. Tehnik penilaian

- Tes unjuk kerja (ketrampilan)

Lakukan tehnik dasar passing

Keterangan

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100 %

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah di sediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Setiap perilaku yang di cek (V) mendapat nilai 1

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

- Kuis (pengetahuan)

Jawab secara lisan atau peragakandengan baik, pertanyakan-pertanyakan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli

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

- **Nilai akhir yang di peroleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja (ketrampilan) + nilai observasi (sikap) + nilai kuis (pengetahuan)

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian

Unjuk Kerja Tehnik Dasar Permainan Bola Voli

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Tehnik Dasar Passing Bawah 1. Posisi kedua saat akan melakukan passing bawah direndahkan 2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing bawah mendorong kedepan keatas 3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli 4. Bentuk arah bola hasil passing bawah dalam permainan bola voli berbentuk parabola				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

Rubrik Penilaian

Sikap/Perilaku Dalam Permainan Bola Voli

Perilaku yang diharapkan	Cek (v)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakam (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah	
Jumlah skor maksimal : 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban			
	1	2	3	4

1. Bagaimana posisi lengan saat kamu pasing bawah dalam permainan bola voli				
2. Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu pasing bawah dalam permainan bola voli				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal= 8				

Kriteria penilaian

Skor 4 apabila siswa mampu menjawab posisi lengan, posisi kedua telapak tangan dengan benar

Skor 3 apabila siswa mampu menjawab dua dengan benar

Skor 2 apabila siswa mampu menjawab satu soal

Skor 1 apabila siswa tidak mampu menjawab pertanyaan

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				

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

31				
32				
33				

Ngemplak, 12 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. jas

NIP

Suntono

NIM: 11601241095

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sofball



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : VII

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / I
Materi Pokok : Soft Ball
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.2 Memahami pengetahuan teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.
- 4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

Indikator Pembelajaran

- 1.1.a Peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, diawal dan diakhir pembelajaran
- 1.1.b Peserta didik selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
- 2.2.a Peserta didik merawat sarana dan prasarana saat dan sesudah melakukan pembelajaran
- 2.2.b Peserta didik berhati-hati saat melakukan aktivitas fisik
- 2.6.a Peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan peraturan
- 3.3.a Peserta didik dapat memahami taktik dan teknik dasar permainan softball yang dimodifikasi
- 4.1.a Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar permainan softball yang dimodifikasi

Tujuan Pembelajaran

- 1. Peserta didik dapat membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2. Peserta didik dapat memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan toleransi antar peserta didik.
- 3. Peserta didik dapat menjelaskan taktik memukul bola untuk mendapatkan poin
- 4. peserta didik dapat melakukan pukulan bola yang dimodifikasi, dari 5 kali kesempatan mendapatkan poin 3
- 5. peserta didik dapat berlari setelah memukul dengan jarak antar base 7m , dari 5 kali kesempatan mendapatkan poin 3

Materi Pembelajaran

- 1. Permainan softball modifikasi
 - Konsep dan prinsip teknik memukul, menangkap dan berlari
 - Pemahaman taktik memukul bola agar menyulitkan sehingga tercipta poin.

Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Scientific

2. Metode : Diskusi, Demonstrasi

Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media

- Video

Alat

- Bola tennis
- Cone

Sumber Belajar


Buku : Kemendikbud, 2014, Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan salam, mengkondisikan kelas, berdoa dan mempresensi peserta didik• Memberikan motivasi pada siswa• Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian• Melakukan Apresepsi• Melakukan pemanasan dengan permainan Peraturan permainan : <ul style="list-style-type: none">- Dua orang sebagai pemburu dengan membawa bola untuk menyentuh bola ke salah satu anggota badan siswa yang bebas(tidak dengan dilempar)- Siswa yang bebas harus menghindari dari kejaran untuk tidak dimatikan lawan- Siswa bebas dapat berlindung dengan cara jongkok di cone yang telah disediakan untuk tidak dapat dimatikan, dan tidk boleh berdiri sampai ada siswa bebas lain yang membantu dengan cara disentuh- Siswa yang tertangkap berganti menjadi pemburu dan sebaliknya	10 Menit

Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan peraturan permainan softball yang telah dimodifikasi yang akan dilakukan dalam pembelajaran untuk menerapkan taktik dan teknik 2. Mendemonstrasikan teknik dasar memukul, dan berlari 3. Meminta salah satu peserta didik untuk memperagakan gerakan, taktik dan taktik peserta didik yang lain mengamati apa yang diperagakan <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta peserta didik mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan, yang belum dimengerti/dipahami <p>Mencoba</p> <p>Peserta didik diminta untuk mencoba dengan permainan peraturan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi kedalam dua tim, pemukul dan penjaga dalam sebuah lapangan 10 x 20 m - Tim pemukul bertugas untuk memukul dan berlari mengitari cone yang digunakan sebagai base. - Tim penjaga bertugas untuk menangkap bola dan mematikan pelari dengan menyentuhkan bola ke cone utama - Tim penjaga yang mematikan adalah mereka yang menangkap bola. - Poin terjadi apabila pelari berhasil kembali ke cone utama sebelum pemain bertahan menyentuhkan bola ke cone <div data-bbox="781 1822 1099 2145" style="text-align: center;"> </div> <p>Mengassosiasi</p>	50 Menit
-------------	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan permainan, siswa dikumpulkan kembali dan selanjutnya diberikan beberapa pertanyaan untuk dianalisis • Butir pertanyaan : <ul style="list-style-type: none"> - K arah manakah arah pukuan yang paling efektif ? • Dilanjutkan dengan pengembangan keterampilan yang digunakan dalam permainan <ul style="list-style-type: none"> - Lempar tangkap bola berpasangan - Memukul bola berpasangan • Menghubungkan antara taktik dan teknik yang telah dipelajari dalam permainan berikutnya <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan permainan <ul style="list-style-type: none"> - peraturan hampir sama dengan permainan pertama hanya saja penjaga boleh mengumpan ke rekan satu tim untuk mematikan <p>Mengkomunikasi</p> <p>Peserta didik diminta untuk bermain permainan sederhana dengan peraturan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan <ul style="list-style-type: none"> - Berbeda dengan permainan 1 dan 2, dalam permainan ketiga pemukul harus melewati kembali ke <i>home base</i> yang terbuat dari cone melewati 3 cone sebelumnya. - Setiap <i>cone/base</i> hanya boleh diisi oleh dua orang - Penjaga dapat mematikan pelari di cone yang akan dituju - Jika tim pemukul 3 kali mati maka bergantian menjadi penjaga 	
--	--	--

		
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama dengan siswa untuk membuat kesimpulan 2. Mengevaluasi hasil pembelajaran 3. Mengajak siswa untuk melakukan pendinginan dengan permainan 4. Berdoa bersama dengan siswa 	<p>20 Menit</p>

Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

- Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA BASKET

No	NAMA SISWA	kesempatan memukul	poin	Kategori	skor/nilai
1		5			
2		5			
3		5			
4		5			
5		5			

6		5			
---	--	---	--	--	--

No	kategori	perolehan poin	skor/nilai
1	sangat baik	5	100
2	Baik	4	90
3	Cukup	3	80
4	Kurang	<2	70

Pedoman pensekoran :

Skor perolehan adalah jumlah skor yang diperoleh peserta didik.

Jumlah skor maksimal = 100

Nilai peserta didik = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 50$
--

Nilai maksimal = $\frac{100}{100} \times 50$
--

- Instrumen penilaian pengamatan sikap**

Aktivitas peserta didik : Peserta didik melaksanakan kegiatan permainan sepak takraw

Lembar pengamatan

No	Aspek-aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa menurut agama dan kepercayaan diawal dan diakhir pembelajaran				
2	Menggunakan pakaian seragam dan rapih selama pembelajaran				
3	Menlaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru				
4	Bekerjasama dengan peserta didik lain di dalam pembelajaran				
5	menunjukkan perilaku hidup sehat				
6	Tepat waktu atau disiplin saat hadir dan selesai				

	pembelajaran				
Jumlah skor					

Rubrik :

1. Bila aspek karakter belum terlihat (BT)
2. Bila aspek karakter mulai terlihat (MT)
3. Bila aspek karakter mulai berkembang (MB)
4. Bila aspek karakter selalu terlihat / menjadi kebiasaan (MK)

Pedoman pensekoran :

Skor perolehan adalah jumlah skor yang diperoleh peserta didik.

$$\text{Jumlah skor maksimal} = 4 \times 6 = 24$$

$$\text{Nilai maksimal} = \frac{(4 \times 6)}{24} \times 20$$

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

- **Instrumen penilaian kognitif**

Soal :

1. Ke arah manakah pukulan yang paling efektif untuk mencetak poin ?

Kunci jawaban :

1. Ke arah yang jauh dari penjagaan tim penjaga.

Rubrik penilaian

- Nilai 5 apabila jawaban benar

Pedoman penilaian

Skor maksimal : $10 \times 10 =$

100

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 30$$

$$\text{Nilai maksimal} = \frac{(5 \times 10)}{50} \times 30$$

Nilai Total : Kognitif + Afektif + Psikomotor

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 20 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. jas

Suntono

NIP

NIM: 11601241095

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SPRINT 100 M



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : IX

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 2 Ngemplak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/ I
Tema / Topik	: Sprint 100 meter
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. 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

- 1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai agama yang dianut dalam melakukan aktifitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran

b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir

c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain

2.2. Bertanggungjawab 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

2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)

4.3. Mempraktekkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
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

D. 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

E. Materi Pembelajaran

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan pada Lari Jarak Pendek :

1. Teknik start jongkok,
 - 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"
 - Pandangan rilek ke depan

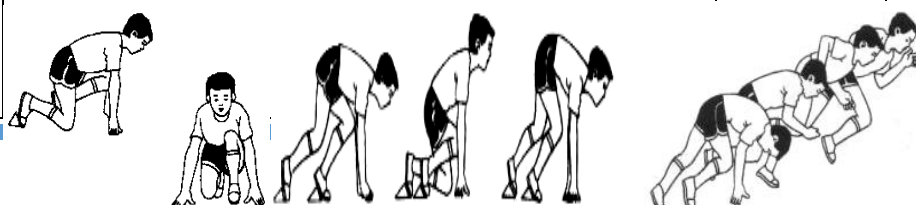
2. Teknik lari cepat,
 - Lari dengan tumpuan ujung kaki
 - Badan condong, titik berat badan di depan
 - Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk; tangan menggenggam ringan

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (scientific)
2. Metode : demonstrasi, pengamatan, penugasan, resiprokal

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	-Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi -Memberikan motifikasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran - Alokasi waktu sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain	15 menit
Inti	-Pemanasan dengan peregangan dan gerakan pemanasan Mengamati: -Guru mendemonstrasikan teknik start jongkok, teknik lari cepat dan memasuki <i>finish</i> dengan bantuan peserta didik -Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru Menanyakan: -Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang diperagakan guru Mencoba: -Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba yang di demonstrasikan oleh guru yaitu : a.Latihan teknik start jongkok : -Menjelaskan teknik start jongkok,	95 menit



- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = -----
Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai = -----
Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis _____

Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi Lari Jarak Pendek, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Bersedia*” Lari Jarak Pendek!
2. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Siaap*” Lari Jarak Pendek!
3. Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “*Yaa*” Lari Jarak Pendek!

3). Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Bersedia</i> ” Lari Jarak Pendek!						
2	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Siaap</i> ” Lari Jarak Pendek !						
3	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “ <i>Yaa</i> ” Lari Jarak Pendek!						

4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik start aba-aba “bersedia”, start aba-aba “siapp”, start aba-aba “yaa”

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

Penilaian Keterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Lakukan teknik dasar Lari Jarak Pendek

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian	Nilai Akhir	Ket
Penilaian Proses		Produk			
Gerakan Start lari cepat (skor 3)	Gerakan ayunan lengan dan gerakan kaki saat berlari (skor 4)	Sikap badan saat masuk finish (skor 3)	Produk (Tes lari 100m)		
.....

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : **Pelaksanaan Lari Jarak Pendek menempuh jarak 100 meter**

• Sikap gerakan kaki

Skor 4 jika :

- (1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terkedang lurus dengan cepat
- (3) Lutut kaki depan ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (4) Lutut agak bengkok

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (1) Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (2) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (3) Lengan diayunkan secara bergantian, secara konsisten
- (4) Lengan diayunkan secara rilek

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

• **Sikap posisi badan**

Skor 4 jika:

- (1) Saat berlari badan rileks
- (2) Kepala segaris dengan punggung
- (3) Pandangan ke depan
- (4) Badan condong ke depan

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Produk

Penilaian prestasi teknik dasar lari jarak 100 meter.

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... < 17 detik < 20 detik	100%	Sangat Baik
17.01 - 18.00 detik	20.01 - 21.00 detik	90%	Baik
18.01 - 19.00 detik	21.01 - 22.00 detik	80%	Cukup
19.01 - 20.00 detik	22.01 - 23.00 detik	70%	Kurang
..... > 20 detik > 23 detik	60%	Kurang Sekali

Penilaian Perilaku

1) Petunjuk Penilaian

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

Berikan tanda cek(V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku

yang dicek (V) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

2) Rubrik Penilaian Perilaku

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 Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 19 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

GULING DEPAN



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : VII

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / I
Tema / Topik : Guling Depan
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. 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 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

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

- b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

C. Indikator pencapaian Kompetensi

1. Melakukan do'a sebelum mulai pembelajaran
2. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
4. Melakukan teknik dasar guling depan senam lantai
5. Menjelaskan teknik dasar guling depan senam lantai

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
4. Melakukan sikap awal teknik dasar guling depan senam lantai
5. Melakukan pelaksanaan gerak teknik dasar guling depan senam lantai
6. Melakukan sikap akhir teknik dasar guling depan senam lantai
7. Menjelaskan sikap awal teknik dasar guling depan senam lantai
8. Menjelaskan pelaksanaan gerak teknik dasar guling depan senam lantai
9. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar guling depan senam lantai

E. Materi Pembelajaran

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matraslah yang dipakai sebagai alat. Tujuan melakukan senam lantai selain

peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/ gerakan senam dengan alat. Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah guling depan.

Ada beberapa tahapan gerakan untuk bisa melakukan guling depan, yaitu:

- 1) Sikap awal
 - a. Sikap berdiri tegak
 - b. Kedua lengan lurus
 - c. Tumpuan kedua tangan di lantai selebar bahu
- 2) Pelaksanaan gerakan
 - a. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan
 - b. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
 - c. Dilanjutkan dengan berguling ke depan
 - d. Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut
- 3) Sikap akhir
 - a. Badan condong ke depan
 - b. Posisi kedua tangan berada di depan
 - c. Berjongkok menghadap ke depan

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik (*scientific*)
2. Metode penugasan

G. Kegiatan pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
A. PENDAHULUAN Berbaris Berhitung Berdoa	<ul style="list-style-type: none"> ■ Peserta didik dibariskan 2-3 bersaf, peserta didik putra sebelah kanan dan putri sebelah kiri. ■ Berhitung dimulai dari saf bagian depan paling kanan ke kiri ■ Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing. <p><i>(Catatan: Materi ini pelaksanaannya bisa oleh guru langsung atau Peserta didik yang ditugaskan secara bergantian).</i></p>	15 menit



X X X X X X X X X X X X X X X X

X X X X X X X X X X X X X X X X

Ket:

X : Peserta didik



: Guru

Apersepsi

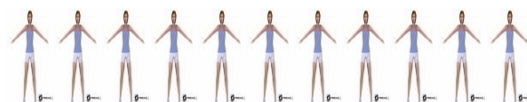
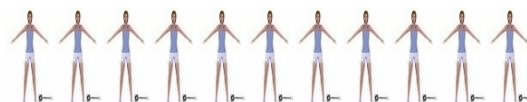
Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kesehatan Peserta didik, bila ada Peserta didik tidak masuk mencari tahu alasannya, memotivasi Peserta didik.

Penjelasan materi dan tujuan pembelajaran

Guru menyampaikan materi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai

Pemanasan

Peserta didik melakukan lari jogging memutar lapangan basket dilanjutkan peregangan statis (*Stretching*). Lari jogging memutar lapangan basket sebanyak 4-6 putaran, dilanjutkan gerakan peregangan statis dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, masing-masing bagian dengan hitungan 2 x 8



Ket:

	<p style="text-align: center;"> X X X X X → X X X X X → </p> <p>X : siswa : matras</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Peserta didik dibagi kedalam kelompok kecil ■ Setiap kelompok saling diskusi tentang guling depan, hal yang didiskusikan yaitu hasil pengamatan, hasil mencoba dan kesulitan yang dialami oleh setiap individu <p>4. mengasosiasi</p> <p>5. mengkomunikasikan</p>	
--	---	--

<p>C. PENUTUP</p> <p>1. Penenangan (<i>cooling down</i>)</p> <p>2. Refleksi dari guru dan Peserta didik</p> <p>3. Penjelasan materi minggu depan</p> <p>4. Berdoa dan kembali ke kelas</p>	<p>■ Peserta didik dikumpulkan kembali, melakukan senam peragangan, aktivitas ini dapat dipimpin langsung oleh guru atau Peserta didik yang mendapat giliran tugas.</p> <p>■ Guru dan Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.</p> <p>■ Guru memberi penjelasan materi yang perlu dipelajari dan diajarkan pada pertemuan minggu depan</p> <p>■ Guru atau Peserta didik yang mendapat tugas memimpin doa, memimpin do'a sesuai agama dan kepercayaan masing-masing, dilanjutkan kembali ke kelas, sedang bagi regu tugas harus mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>	<p>10 menit</p>

H. Sumber belajar

- Gedung serba guna
- Matras
- Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Kementerian pendidikan dan kebudayaan RI. 2013

I. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Butir Soal Pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran			
		1	2	3	4

1	Jelaskan sikap awal gerakan guling depan dengan benar!				
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan guling depan dengan benar!				
3	Jelaskan sikap akhir gerakan guling depan dengan benar!				
Jumlah skor					
Skor maksimal: 12					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/ Pemahaman)

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

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan di atas

Skor 1: Jika tak satu pun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

2. Penilaian Keterampilan

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling depan!

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

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor : Pelaksanaan guling depan

• **Sikap awal**

Skor 3 jika :

- a. Sikap berdiri tegak
- b. Kedua lengan lurus
- c. Tumpuan kedua tangan di lantai selebar bahu

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaan gerak**

Skor 4 jika:

- a. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan
- b. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
- c. Dilanjutkan dengan berguling ke depan
- d. Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

- a. Badan condong ke depan
- b. Posisi kedua tangan berada di depan
- c. Berjongkok menghadap ke depan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan guling depan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikantam dicek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan

perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. TanggungJawab			
3. MenghargaiTeman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				

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

29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 13 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

[Signature]

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

GULING BELAKANG



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : VII

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / I
Tema / Topik : Guling Belakang
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

J. Kompetensi inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. 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.

K. Kompetensi Dasar

- 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

L. Indikator pencapaian Kompetensi

6. Melakukan do'a sebelum mulai pembelajaran
7. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
8. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
9. Melakukan teknik dasar guling belakang senam lantai
10. Menjelaskan teknik dasar guling belakang senam lantai

M. Tujuan Pembelajaran

10. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
11. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
12. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
13. Melakukan sikap awal teknik dasar guling belakang senam lantai
14. Melakukan pelaksanaan gerak teknik dasar guling belakang senam lantai
15. Melakukan sikap akhir teknik dasar guling belakang senam lantai
16. Menjelaskan sikap awal teknik dasar guling belakang senam lantai

17. Menjelaskan pelaksanaan gerak teknik dasar guling belakang senam lantai
18. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar guling belakang senam lantai

N. Materi Pembelajaran

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matraslah yang dipakai sebagai alat. Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/ gerakan senam dengan alat. Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah guling belakang.


Ada beberapa tahapan gerakan untuk bisa melakukan guling belakang, yaitu:

- 4) Sikap awal
 - d. Berdiri tegap dan kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
 - e. Lalu pandangan lurus ke depan
- 5) Pelaksanaan gerakan
 - e. Kemudian ikuti dengan menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan
 - f. Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
 - g. Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala
- 6) Sikap akhir
 - d. Lalu kembali keposisi semula yakni berdiri tegak dengan pandangan mata ke arah depan

O. Metode Pembelajaran

3. Pendekatan saintifik (*scientific*)
4. Metode penugasan

P. Kegiatan pembelajaran

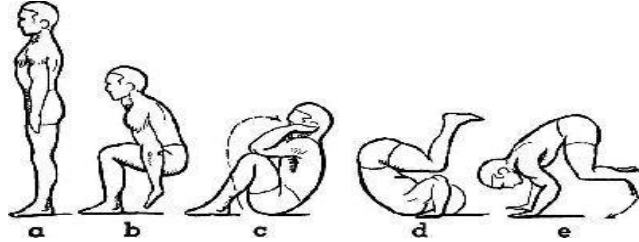
Kegiatan	Deskripsi	Waktu
B. PENDAHULUAN Berbaris	 Peserta didik dibariskan 2-3 bersaf, peserta didik	15

7. mencoba

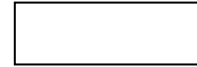
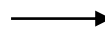
sikap awal, pelaksanaan gerakan dan sikap akhir guling belakang

■ Peserta didik memperhatikan contoh guling belakang yang akan dipelajari di dalam pertemuan ini.

■ Peserta didik diberi kesempatan melakukan gerakan




X X X X X



X X X X X



X : siswa

 : matras

■ Peserta didik dibagi kedalam kelompok kecil

■ Setiap kelompok saling diskusi tentang guling belakang, hal yang didiskusikan yaitu hasil pengamatan, hasil mencoba dan kesulitan yang dialami oleh setiap individu

■ Setiap siswa menyampaikan hasil diskusi yang telah dilakukan

8. mengasosiasi

9. mengkomunikasikan		
D. PENUTUP 1. Penenangan (<i>cooling down</i>) 2. Refleksi dari guru dan Peserta didik 3. Penjelasan materi minggu depan 4. Berdoa dan kembali ke kelas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Peserta didik dikumpulkan kembali, melakukan senam peragangan, aktivitas ini dapat dipimpin langsung oleh guru atau Peserta didik yang mendapat giliran tugas. ■ Guru dan Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. ■ Guru memberi penjelasan materi yang perlu dipelajari dan diajarkan pada pertemuan minggu depan ■ Guru atau Peserta didik yang mendapat tugas memimpin doa, memimpin do'a sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing, dilanjutkan kembali ke kelas, sedang bagi regu tugas harus mengembalikan peralatan ke tempat semula. 	10 menit

Q. Sumber belajar

- Gedung serba guna
- Matras
- Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Kementrian pendidikan dan kebudayaan RI. 2013

R. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Butir Soal Pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekora
----	------------------	--------------------

		n			
		1	2	3	4
1	Jelaskan sikap awal gerakan guling belakang dengan benar!				
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan guling belakang dengan benar!				
3	Jelaskan sikap akhir gerakan guling belakang dengan benar!				
Jumlah skor					
Skor maksimal: 12					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/ Pemahaman)

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

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan di atas

Skor 1: Jika tak satu pun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

4. Penilaian Keterampilan

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling belakang!

Sikap Awal guling belakang (Skor 3)	Sikap pelaksanaan guling belakang (Skor 4)	Sikap akhir guling belakang (Skor 3)	Skor Akhir
....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor : Pelaksanaan guling belakang

• Sikap awal

Skor 3 jika :

- d. Sikap berdiri tegap
- e. kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
- f. Lalu pandangan lurus ke depan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

- e. menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok
- f. tangan lurus kedepan
- g. Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
- h. Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaan akhir

Skor 3 jika :

- d. kembali ke posisi semula yakni berdiri tegak
- e. pandangan mata ke arah depan
- f. tangan lurus di samping badan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik dasar guling belakang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama,

tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikantan dicek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
6. Kerjasama			
7. TanggungJawab			
8. MenghargaiTeman			
9. Toleransi			
10. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				

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

29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 28 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

LAY-UP



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : IX

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII/ I

Tema / Topik : *Lay-up*

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi inti

1. Menghargai dan menghayati agama yang dianut
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 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 menyajikan dalam ranah kongret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori.

B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas

jasmani,permainan dan olahraga.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain

2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar

2.5 Mempraktikan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan

menekankan gerak dasar

fundamentalnya.

C. Indikator pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik dasar *Lay up* dalam bola basket.
5. Menjelaskan teknik dasar (*Lay up*) dalam bola basket

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti 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 langkah *Lay Up* basket dengan benar

5. Melakukan gerakan *Lay up* basket dengan benar
6. Menjelaskan langkah *Lay Up* basket dengan benar
7. Menjelaskan gerakan *Lay up* basket dengan benar

E. MATERI PEMBELAJARAN

Lay Up dalam permainan basket

Tembakan melayang (*Lay-up*) adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam jaring dalam permainan bola basket. Teknik ini merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin. Secara garis besar, teknik ini dilatih dengan men-*dribble* bola dari garis tembakan bebas, kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan. Saat melompat, bola dibawa dengan dua tangan, setelah itu dilepaskan ke arah ring dengan satu tangan. Sedangkan tangan lainnya membantu dan melindungi bola. Lay-up dilakukan dengan memantulkan bola ke bagian atas papan ring terlebih dahulu ataupun langsung memasukkan bola ke ring.

Ada beberapa variasi dari teknik lay-up, yaitu *reverse lay-up* dan *power lay-up*. *Reverse lay-up* biasanya dilakukan apabila seorang pemain berada di bawah ring atau sangat dekat dengan ring sehingga memungkinkan untuk melakukan lay-up biasa. Pada teknik ini, seorang pemain akan menggunakan sisi yang berlawanan dengan lay-up biasa saat menembakkan bola. *Power lay-up* dilakukan dengan menembak bola menggunakan kedua tangan dalam jarak yang dekat dengan ring.

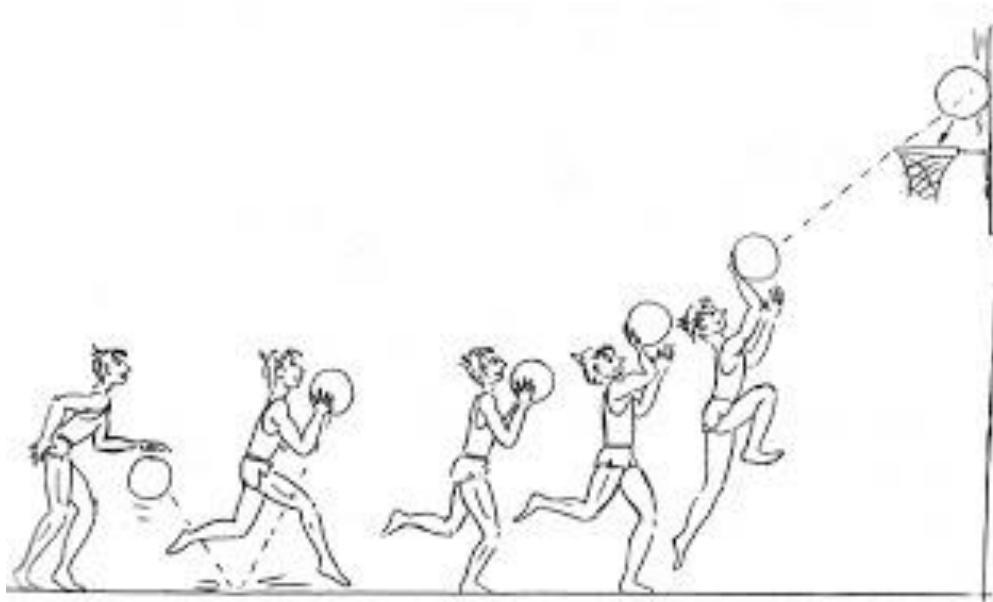
Berhentilah menggiring bola saat kamu berada 2 langkah dari ranjang, atau di tengah antara garis tembakan 3 poin dan keranjang. Di saat seperti ini kamu diperbolehkan melanjutkan 2 langkah lagi menuju keranjang sebelum kamu melakukan tembakan Lay-up. Perhatikan kamu hanya diperbolehkan melakukan 2 langkah ini apabila kamu melompat dengan 1 kaki. Tolakkan kaki kiri mu dan ayunkan lutut kaki kanan mu selagi kamu menuju bibir keranjang. Mengayunkan kaki sebelah mu ke atas akan memberikan mu daya gerak dan membantu mu menaikan tubuh dan melewati musuh

Gunakanlah tenaga kiri mu sebagai lengan penjaga untuk menahan para penjaga keranjang musuh. Jangan ayunkan lengan mu keluar atau mendorong penjaga. Buat lengan kiri mu seperti penghalang sudut 90 derajat lurus dari bahu mu. Teknik ini jelas sah dan akan membantu mu menjaga bola dari pukulan atau tepukan musuh ke baris ketiga dari bangku-bangku.

Mengulurkan bola menuju keranjang dengan tangan kanan mu.Bagian tubuh kanan mu seharusnya lebih tinggi dari bagian kiri mu berterima kasih lah pada saat mengangkat kaki kanan mu saat melompat

Arahkan pada sudut kanan atas dari kota merah di papan keranjang.Dengan meletakan bola ke sudut kanan atas dari kotak kamu sudah di jamin akan melakukan Lay-up yang sukses.Letakkan bola ke papan dengan lembut.

Gerakan pergelangan mu.Gerakan yang sesungguhnya dari melakukan tembakan Lay-up berpusat pada pergelangan.Gerakan saja bola nya dari jari-jari mu dengan gerakan yang cepat.Akan ada cukup waktu bagi bola untuk berputar-putar di bibir keranjang dan masuk melalui jaring.Ulangilah langkah di atas dengan menggunakan tangan kiri mu.

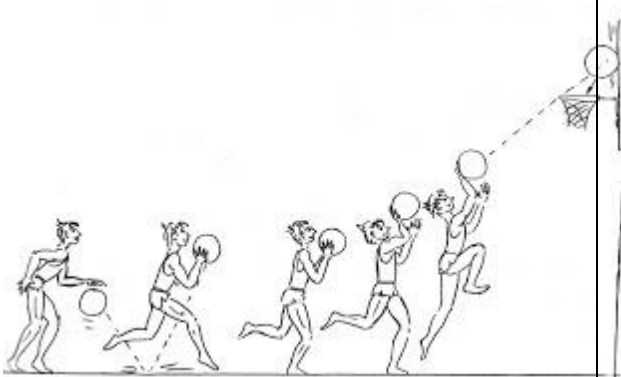


F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan saintifik (scientific)
2. Metode penugasan

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	- Berbaris, berdoa, presensi dan	15

	<p>apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. - Alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain 	menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar tangkap bola besar serta peregangan statis dan dinamis. 	95 menit
Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> - Guru mendemonstrasikan <i>Lay up</i> - Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru. 	
Menanyakan	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru. - Misalnya “bagaimana langkah dalam melakukan <i>Lay up</i>?” 	
Mencoba	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yaitu <i>Lay Up</i> dngan rincian kegiatan sebagai berikut : 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model <i>resiprocal</i> (timbal balik) - Guru mengatur siswa menjadi 4 	

<p>Mengasosiasi</p> <p>Mengkomunikasikan</p>	<p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru membagikan bahan ajar, yang berisi diskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok - Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya. - Siswa membagi tugas siapa yang pertama kali melakukan teknik <i>lay up</i> seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan <i>chess pass</i> dan yang lain menjadi pengamat - Siswa melaksanakan tugas gerak dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. - Siswa berdiskusi dengan kelompok tentang hasil pengamatan dan hasil mencoba - Siswa mengkomunikasikan hasil diskusi di depan teman yang lain 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran. - Melaksanakan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik - Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran - Berdoa dan bubar. 	<p>10 menit</p>

H. SUMBER BELAJAR

- Ruang terbuka datar dan aman
- Buku teks
- Buku referensi
- Lembar kerja proses belajar
- Melihat tayangan video

F. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian

- tes unjuk kerja (ketrampilan) : Lakukan teknik *Lay Up* Bola Basket

Keterangan :

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

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

Pengamatan Sikap

Selama proses pembelajaran Guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas didalam kelas.

Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu : ” mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim, dan menunjukkan perilaku sportiv, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan : berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan tiap perilaku dari peserta didik yang di cek mendapat nilai 1.

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

Kuis / Pengetahuan

- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket.

Keterangan :

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

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

Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja (ketrampilan + Nilai observasi (sikap) + Nilai kuis (pengetahuan)

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian

Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Aspek yang di nilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan teknik Lay Up bola basket :				
1. Jelaskan cara melakukan teknik posisi kaki dan tangan				
2. Jelaskan cara melakukan memegang bola yang benar				
3. Jelaskan cara melakukan melempar bola				
Jumlah				
Jumlah Skor maksimal =12				

Kriteria penilaian

Skor 4: apabila mampu menjelaskan posisi kaki dan tangan, cara memegang bola, cara melempar bola

Skor 3: apabila mampu menjelaskan 2 pertanyaan dengan benar

Skor 2: apabila mampu menjelaskan 1 pertanyaan dengan benar

Skor 1: apabila jawaban tidak ada yang benar

Rubrik penilaian

Sikap / Perilaku dalam permainan Bola basket

Perilaku yang diharapkan	Cek (V)
1. Bekerja sama dengan teman lain	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah Skor maksimal =5	

Rubrik Penilaian

Pemahaman Konsep Gerak Dalam Permainan Bola Basket

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan <i>lay up</i> dengan baik dan benar?				
Jumlah skor				
Jumlah skor maksimal : 4				

Kriteria penilaian:

Skor 4 apabila

- a. 2 langkah dekat ring
- b. **Mengulurkan bola menuju keranjang dengan tangan kanan**
- c. **Arahkan pada sudut kanan atas dari kota merah di papan keranjang**
- d. **Gerakan pergelangan**

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 26 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

Suntono

NIP

NIM: 11601241095

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Teknik Dasar Sepak Bola



Disusun oleh:

Nama : Suntono

Mapel : PJOK

Kelas : IX

SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 2 Ngemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema : Teknik Dasar sepakbola
Kelas/Semester : IX/ I
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial 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 :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Melakukan salah satu teknik dasar tendangan menggunakan kaki dalam pada sepak bola
5. Menjelaskan salah satu teknik dasar tendangan menggunakan kaki dalam pada sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.

4. Melakukan sikap awal dalam melakukan tehnik tendangan kaki dalam pada sepak dengan benar.
5. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
6. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
7. Pandangan ke arah bola
8. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki, kemudian punggung kaki, dilanjutkan kaki bagian luar
9. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

E. Materi Pembelajaran :

1. Menendang bola

Menendang bola dalam sepak bola adalah usaha atau upaya seorang pemain sepak bola dengan cara menggunakan tehnik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan tendangan kaki dalam yang baik adalah:

- a). Gerakan berdiri sikap awal.
 - b). Mengatur posisi.
 - c). Menendang bola dengan kaki dalam .
 - d). Mengarahkan bola kearah sasaran.
- a) Persiapan (Sikap awal)
1. bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
 2. langkahkan kaki yang kiri kedepan dan kaki kanan sedikit dibuka
 3. Pandang mata kearah bola dan sasaran yang akan kita tendang
 4. Kaki kanan di letakan di sebelah belakang kaki kiri dan tumitnya yang sebelah kanan diangkat.
 5. Tetuk sedikit lutut kaki sebelah kiri
 6. Ayunkan kaki kanan yang di buat nendang



Gerakan tendangan kaki bagian dalam

2. Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
 Sekarang coba masing-masing siswa disuruh mempratikan pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki sebelah dalam dengan cara sebagai berikut :
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki bagian belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola
 - d) Ayunkan kaki belakang kearah bola, perkenaan bola dengan sisi bagian dalam kaki
 - e) Siswa kemudiaan disuruh untuk mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola lalu setelah merasakan baru bisa mengerti tentang sentuhan bola dan kaki tersentuh bagian mana.


3. Sikap akhir
 - a) Sehabis perkenaan kaki dengan bola kaki dengan dilangkahkan ke kanan.
 - b) Kembali ke sikap semula seperti sikap awal.

F. Metode Pembelajaran.

- *resiprokal*/ timbal-balik

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain) 	15 menit

<p style="text-align: center;">Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan pendekatan bermain dengan bola dipegang salah satu siswa dengan sentuhan kaki bagian dalam dengan per anak melakukan 10 kali sentuhan untuk per repetisi dan ada 3 kali repetisi. • Guru mendemonstrasikan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam ke depan siswa. • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa yang ditunjuk sebagai model. • Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh siswa yang ditunjuk tadi. • Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh siswa yaitu teknik dasar menendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam berikut: <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">25 menit</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam dengan bola digulirkan teman yang di tunjuk sebagai contoh . • Melakukan tendangan pasing bawah diawali bola dilambung teman di tempat dilanjutkan sambil berjalan ke depan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan) . • Melakukan tendangan dengan kaki dalam dengan dikontrol terlebih dahulu baru ditendang kemudian bergantian (siswa berbaris ke belakang setelah melakukan ganti ke belakang). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/ timbal-balik • Kelas dibagi menjadi 2 kelompok 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok. • Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya. • Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam, seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan tendangan kaki bagian dalam dan yang lain menjadi pengamat. • Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. • Bermain sepak bola dengan menerapkan apa yang telah dipelajari 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	10 Menit

H. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam

Keterangan: PERLU KRITERIA

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas (di lapangan). Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan:

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

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

- Kuis (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak bola.

Keterangan:

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

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

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

$\text{Nilai tes unjuk kerja (keterampilan) + nilai observasi (sikap) + nilai kuis (pengetahuan) =}$
$\text{Nilai maksimal (16+5+8)}$

1. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian

Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4

<p><i>Melakukan Teknik Dasar Menendang bola dengan kaki bagian dalam</i></p> <p>a) Berdiri sikap melangkah rileks, Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.</p> <p>b) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki bagian belakang.</p> <p>c) Pandangan ke arah bola</p> <p>d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi bagian dalam kaki</p> <p>e) Siswa kemudian disuruh untuk mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola lalu setelah merasakan baru bisa mengerti tentang sentuhan bola dan kaki tersentuh bagian mana.</p>				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal: 16				

Rubrik penilaian

Sikap/perilaku dalam permainan bolavoli

Perilaku yang diharapkan	Cek (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah	
Jumlah skor maksimal: 5	

Rubrik Penilaian

Pemahaman Konsep Gerak Dalam Permainan Bolavoli

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

1. Bagaimana posisi kedua kaki saat kalian melakukan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam?				
2. Bagaimana posisi kedua kaki setelah kalian melakukan tendangan dengan kaki ?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal: 8				

Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 15 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Gunarto, S. Pd. jas

NIP:

Mahasiswa PPL

Suntono

NIM: 11601241095



