

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

**PERIODE 1 JULI s.d. 17 SEPTEMBER 2014**

Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)



Oleh :

**BIMA KARTIKA HERLAMBAANG**

**11601244095**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Pengesahan laporan hasil kegiatan PPL Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta di SMP 2 Wonosari Gunungkidul, menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Bima Kartika Herlambang  
NIM : 11601244095  
Jurusan : Pendidikan Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP 2 Wonosari Gunungkidul mulai tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Wonosari, 17 September 2014

Mengesahkan

Dosen Pembimbing Lapangan

PPL

**Saryono, M.Or.**

NIP. 19811021 20060410 01

Guru Pembimbing

**Aminah, S.Pd.**

NIP. 19640314 199003 2 003

Mengetahui

Kepala SMP N 2 Wonosari

**Drs. Suparto**

NIP.19600903 198610 1 002

Koordinator PPL

SMP N 2 Wonosari

**Supramto, S.Pd**

NIP. 19620803 198412 1 001



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat melaksanakan PPL 2014 di SMP Negeri 2 Wonosari dengan sukses dan lancar serta dapat menyelesaikan pembuatan laporan PPL sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Penyusunan laporan PPL merupakan tahap akhir dari seluruh rangkaian kegiatan PPL yang dilaksanakan pada tanggal 01 Juli 2014 hingga tanggal 17 September 2014. Penyusunan laporan ini tidak lepas dari kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak yang ikut mendukung dan mensukseskan program-program PPL yang telah direncanakan. Oleh karena itu perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PPL pada semester khusus tahun 2013.
2. Bapak Saryono, M.Hum selaku dosen pembimbing lapangan PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama persiapan, pelaksanaan hingga penyusunan laporan PPL.
3. Bapak Drs. Suparto selaku Kepala SMP Negeri 2 Wonosari yang telah memberi kesempatan untuk mengembangkan dan mengapresiasi kemampuan dalam pelaksanaan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.
4. Ibu Aminah, S.Pd selaku guru mata pelajaran PENJASORKES di sekolah dan selaku guru pembimbing PPL yang telah memberikan bantuan, arahan dan kesempatan selama PPL.
5. Bapak/Ibu guru dan Karyawan-Karyawati SMP Negeri 2 Wonosari yang telah membantu kami dan memberikan masukan yang bermanfaat dalam pelaksanaan PPL.
6. Seluruh keluargaku tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam melaksanakan PPL UNY 2014, baik secara moril maupun materiil.
7. Teman-teman mahasiswa KKN-PPL di SMP Negeri 2 Wonosari yang telah bersama-sama menyelesaikan program KKN-PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.
8. Siswa-siswi yang telah bersedia belajar bersama dan membantu dalam melaksanakan kegiatan PPL UNY 2014 di SMP Negeri 2 Wonosari.
9. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta penyusunan laporan ini. Saran dan kritik yang membangun dari para pembaca yang budiman akan selalu dinantikan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga apa yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penyusun

Bima Kartika Herlambang

NIM. 11601244095



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**DAFTAR ISI**

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....                                    | i         |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                               | ii        |
| KATA PENGANTAR .....                                  | iii       |
| DAFTAR ISI.....                                       | v         |
| ABSTRAK .....   | vii       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>  |
| A. Analisis Situasi.....                              | 2         |
| B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL ..... | 6         |
| <b>BAB II PEMBAHASAN.....</b>                         | <b>9</b>  |
| A. Persiapan .....                                    | 9         |
| B. Pelaksanaan PPL.....                               | 12        |
| C. Analisis Hasil Pelaksanaan .....                   | 18        |
| D. Refleksi PPL .....                                 | 19        |
| <b>BAB III PENUTUP.....</b>                           | <b>21</b> |
| A. Kesimpulan .....                                   | 21        |
| B. Saran.....   | 22        |
| Daftar Pustaka .....                                  | 25        |
| Lampiran .....  | 26        |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Observasi Pembelajaran dan Observasi Peserta Didik
- Lampiran 2 Observasi Kondisi Sekolah dan Sarana Prasarana PENJAS
- Lampiran 3 Matrik Program Kerja PPL UNY di SMP N 2 Wonosari Tahun 2014
- Lampiran 4 Laporan/Catatan Mingguan
- Lampiran 5 Kartu Bimbingan DPL
- Lampiran 6 Buku 1
  - 1. Silabus
  - 2. Program Tahunan
  - 3. Program Semester
  - 4. Kalender Akademik
  - 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
  - 6. Soal dan Kisi-Kisi Ulangan Harian kelas VII
  - 7. Kunci Jawaban Ulangan Harian Kelas VII
  - 8. Soal dan Kisi-Kisi Ulangan Harian kelas VIII
  - 9. Kunci Jawaban Ulangan Harian Kelas VIII
  - 10. Analisis Nilai



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat:**

**JL. VETERAN NO.8 WONOSARI, TELP (0274) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**ABSTRAK**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Oleh**

**BIMA KARTIKA HERLAMBAANG**

**11601244095**

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam hal ini PPL digunakan sebagai bekal mahasiswa kependidikan sebelum menjadi tenaga pendidik. Dalam kesempatan kali ini, penulis melaksanakan praktik pengalaman lapangan di SMP Negeri 2 Wonosari.

PPL ini bertujuan untuk mendapatkan pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik. Kegiatan awal dalam PPL ini adalah observasi kelas, kelas yang diobservasi adalah kelas VIII E. Kegiatan observasi ini bertujuan memberikan pengalaman awal tentang situasi kelas, kegiatan yang kedua adalah persiapan, dalam persiapan ini ada yang sifatnya administratif dan persiapan yang sifatnya personal. Persiapan yang sifatnya administratif berupa konsultasi dalam penyusunan RPP yang terkait dengan materi, metode, dan media yang akan digunakan, sedangkan yang sifatnya personal adalah mempersiapkan fisik dan mental. Inti kegiatan PPL ini terdiri dari dua yaitu praktik mengajar dan membuat administrasinya.

Dalam kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari, penyusun mendapat kesempatan praktik mengajar di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G, VIII D, dan VIII E. Dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan di kelas menggunakan media power point dan video, untuk pelaksanaan pembelajaran di lapangan menggunakan gambar/foto dan banner, sedangkan metode atau strategi pembelajaran yang digunakan berupa penemuan, diskusi, tanya jawab, permainan dan latihan. Dalam pelaksanaan PPL yang berupa praktik mengajar, situasi pembelajaran secara umum dapat terkendali, interaksi belajar mengajar dapat terkondisikan, akan tetapi masih ada beberapa permasalahan yang dihadapi pada saat pelaksanaan PPL. Seperti kurangnya fasilitas media pembelajaran berupa LCD Proyektor (Liquid Crystal Display Proyektor) pada semua kelas selain itu dalam proses pembelajaran masih sangat rendah tingkat partisipasi dari siswa, sehingga tak jarang ada beberapa siswa yang sulit untuk dikondisikan dalam pembelajaran di kelas. Untuk itu sangat diperlukan peranan praktikan dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut, antara lain dengan mempersiapkan metode dan media pembelajaran yang menarik sehingga membangkitkan ketertarikan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

*Kata kunci: KKN, PPL, dan mengajar*



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**BAB I  
PENDAHULUAN**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), merupakan suatu bentuk usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran yang merupakan bentuk pembelajaran mahasiswa UNY dengan cara memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk mencari pengetahuan di luar kampus yakni pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidang yang ditekuni, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

PPL bertujuan untuk melatih mahasiswa untuk menetapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam suatu proses pembelajaran sesuai bidang studinya masing-masing sehingga mahasiswa memiliki pengalaman faktual yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan diri sebagai calon tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis kependidikan.

Harapan yang ingin dicapai adalah mahasiswa dapat meningkatkan pengertian, pemahaman dan penghayatan tentang pelaksanaan pendidikan, mendapat kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses pembelajaran dan kegiatan pendidikan yang lain serta mampu mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah kependidikan yang ada di sekolah.

Standar kompetensi PPL dirumuskan dengan mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru baik dalam konteks pembelajaran maupun dalam konteks kehidupan guru sebagai anggota masyarakat yakni kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai datang di sekolah tempat praktek. Sebelum pelaksanaan PPL mahasiswa melakukan kegiatan pra-PPL yaitu kegiatan sosialisasi awal kepada mahasiswa melalui mata kuliah pegajaran mikro (*micro teaching*) dan kegiatan observasi langsung ke lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Wonosari. Kegiatan observasi ini dilaksanakan supaya mahasiswa dapat mengamati karakteristik komponen pendidikan, potensi siswa, kondisi fisik sekolah yang mendukung proses pembelajaran, dan norma yang berlaku



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat**

**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

di sekolah sehingga mahasiswa mendapatkan gambaran secara umum mengenai kondisi dan situasi SMP Negeri 2 Wonosari. Mahasiswa melakukan observasi pada kondisi fisik sekolah yang mendukung proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan dan observasi mengenai proses belajar mengajar di ruang kelas.

#### **A. ANALISIS SITUASI**

Secara umum kondisi di SMP Negeri 2 Wonosari dapat dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Kondisi Fisik Sekolah**

Observasi merupakan kegiatan awal yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum PPL. Observasi bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai situasi dan kondisi sekolah tempat PPL dilaksanakan, untuk selanjutnya digunakan sebagai pertimbangan dalam merencanakan program yang akan dilaksanakan pada saat PPL yaitu mulai tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Observasi dilaksanakan beberapa kali dimulai pada tanggal 12 Februari 2014. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan observasi adalah wawancara dan pengamatan langsung dengan pihak-pihak terkait. SMP Negeri 2 Wonosari beralamat di jalan Veteran No.8 Wonosari, Gunungkidul, Yogyakarta.

Adapun sarana dan fasilitas pendukung proses belajar mengajar yang dimiliki adalah sebagai berikut:

Tabel 1 sarana dan fasilitas sekolah

| <b>No.</b> | <b>Nama Ruang</b>            | <b>Jumlah</b> |
|------------|------------------------------|---------------|
| 1.         | Ruang Kelas                  | 21            |
| 2.         | Ruang Tata Usaha             | 1             |
| 3.         | Ruang Kepala Sekolah         | 1             |
| 4.         | Ruang Wakil Kepala Sekolah   | 1             |
| 5.         | Ruang Guru                   | 1             |
| 6.         | Dapur                        | 1             |
| 7.         | Ruang Perpustakaan           | 1             |
| 8.         | Ruang Musik                  | 1             |
| 9.         | Ruang Agama Khatolik/Kristen | 1             |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat**  
**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

| No  | Nama Ruang                    | Jumlah |
|-----|-------------------------------|--------|
| 10. | Ruang koperasi sekolah        | 1      |
| 11. | Gudang                        | 1      |
| 12. | Ruang Lab Komputer            | 1      |
| 13. | Ruang Lab Bahasa              | 1      |
| 14. | Ruang Laboratorium Fisika     | 1      |
| 15. | Ruang Laboratorium Biologi    | 1      |
| 16. | Ruang BK                      | 1      |
| 17. | Ruang UKS                     | 1      |
| 18. | Ruang OSIS                    | 1      |
| 19. | Masjid                        | 1      |
| 20. | Ruang Tamu Guru               | 1      |
| 21. | Ruang WC/Kamar mandi          | 12     |
| 22. | Ruang/Tempat Sepeda/Kendaraan | 3      |
| 23. | Ruang Satpam                  | 1      |

SMP Negeri 2 Wonosari memiliki 43 tenaga pengajar. Dari tenaga pengajar tersebut rata-rata berkualifikasi Strata-1 (S1).

Disamping itu, SMP Negeri 2 Wonosari dilengkapi dengan berbagai media pembelajaran seperti:

- a. Komputer/ Laptop
- b. LCD Projector
- c. OHP
- d. Televisi
- e. Tape recorder
- f. VCD/ DVD player
- g. Model/ alat peraga
- h. CD dan kaset pembelajaran
- i. Lapangan Olahraga

## **2. Keadaan Non – Fisik Sekolah**

Siswa SMP Negeri 2 Wonosari merupakan siswa-siswa yang secara intelektualitas cukup baik, hal ini terlihat dari prestasi akademik mereka, baik



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

pada kegiatan pendidikan formal maupun ekstra kurikuler. Prestasi kegiatan pendidikan formal terlihat dari berbagai piagam kejuaraan yang diperoleh siswa SMP Negeri 2 Wonosari seperti berbagai Olimpiade mata pelajaran. Sedangkan kegiatan ekstra kurikuler seperti tari, musik, geguritan, teater, bahasa jawa, kelompok sains, fisika, biologi, matematika, pramuka, basket, renang, futsal, bola voli, sepak bola, karya ilmiah, PMR, komputer juga memperoleh prestasi yang membanggakan.

SMP Negeri 2 Wonosari sudah menerapkan Kurikulum 2013 serta memiliki peringkat prestasi cukup tinggi di Kabupaten Gunungkidul serta sebagai salah satu sekolah yang ditunjuk untuk menggunakan Kurikulum 2013 untuk siswa baru kelas VII, VIII dan juga telah menyandang status SSN (Sekolah Standar Nasional). Status ini dapat menjadikan motivasi SMP Negeri 2 Wonosari untuk lebih dapat mengukir prestasi.

Mahasiswa PPL disini juga mengadakan observasi dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung di halaman sekolah dan lapangan olahraga. Observasi ini bertujuan untuk mengadakan pengamatan secara langsung kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru di saat pembelajaran. Hal ini diharapkan agar mahasiswa mendapat informasi secara langsung mengenai cara guru mengajar dan mengelola kelas dengan efektif dan efisien. Selain pengamatan proses pembelajaran mahasiswa juga melakukan observasi terhadap perangkat pembelajaran (administrasi) yang dibuat oleh guru sebelum pembelajaran. Beberapa hal yang menjadi sasaran utama dalam observasi proses belajar mengajar yaitu :

Tabel 2 Observasi Proses Belajar Mengajar

| <b>Aspek Yang Diamati</b>           | <b>Deskripsi Hasil Pengamatan</b>      |
|-------------------------------------|--|
| <b>Perangkat Pembelajaran</b>       |  |
| 1. Kurikulum 2013                   | Ada                                    |
| 2. Silabus                          | Ada                                    |
| 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran | Ada                                    |
| <b>Proses Pembelajaran</b>          |  |
| 1. Membuka pelajaran                | Ada yaitu dengan salam, doa, presensi, |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | apersepsi, dan pemanasan.  |
| 2. Penyajian materi             | Guru menyampaikan materi dengan skematis sehingga siswa mudah mengikuti.   |
| 3. Metode pembelajaran          | Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan, dan demonstrasi  |
| 4. Penggunaan bahasa            | Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia.   |
| 5. Penggunaan waktu             | Penggunaan waktu sesuai dengan alokasi waktu yang tertulis di RPP sehingga pelajaran PENJAS tidak mengganggu jam mata pelajaran lain dan waktu ganti siswa   |
| 6. Gerak                        | Guru berdiri di depan siswa dan sekali-kali berkeliling ke belakang. Guru menggunakan bahasa non verbal yaitu berupa gerakan tangan maupun mimik wajah dalam penyampaian materi maupun untuk menanggapi siswa. |
| 7. Cara memotivasi siswa        | Guru memberikan pernyataan mengenai manfaat dari materi yang di hubungkan ke kehidupan sehari-hari siswa.  |
| 8. Teknik bertanya              | Baik, guru bertanya untuk membawa siswa menuju suatu konsep. Pada saat bertanya guru memberikan kesempatan berfikir pada siswa sebelum menjawab pertanyaan.  |
| 9. Teknik penguasaan kelas      | Guru dapat menguasai kelas sehingga siswa tenang dan rapi walaupun terkadang siswa juga agak ramai (namun guru masih dapat mengendalikan suasana ramai tersebut).  |
| 10. Penggunaan media dan sarana | Belum maksimal   |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

|  |  |
|--|--|
| prasarana olahraga                     |  |
| 11. Bentuk dan cara evaluasi           | Tes tertulis dan keaktifan serta keakuratan siswa dalam menjawab pertanyaan. |
| 12. Menutup pelajaran                  | Guru memberikan kesimpulan materi yang diajarkan dan memberikan tugas.       |
| <b>Perilaku siswa</b>                  |  |
| 1. Perilaku siswa pada saat pengajaran | Ada sebagian siswa yang tenang dan ada yang ramai.                           |
| 2. Perilaku siswa di luar kelas        | Mahasiswa PPL tidak melakukan observasi siswa di luar kelas.                 |

Dari observasi yang dilakukan, mahasiswa mendapat beberapa informasi yang sesuai dengan format lembar observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik yang diberikan oleh LPM UPPL Informasi tersebut dijadikan sebagai petunjuk/ bimbingan mahasiswa dalam melakukan praktek mengajar, hasil observasi terhadap pembelajaran dan peserta didik di dalam kelas.

## **B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

### **1. Rumusan Program**

Dalam membuat rancangan kegiatan PPL, Praktikan menyesuaikan dengan kondisi sekolah sesuai dengan hasil observasi yang telah dilakukan Praktikan sebelum kegiatan PPL dimulai. Perumusan program berpedoman bahwa kegiatan PPL dapat mengembangkan potensi siswa, guru, kemampuan mahasiswa, waktu, dana serta adanya dukungan dari pihak sekolah. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 2 Wonosari meliputi kegiatan mengajar sesuai dengan jadwal dari guru pembimbing yang telah ditetapkan oleh sekolah, praktik persekolahan yang meliputi membantu guru pembimbing mengisi kekosongan jam belajar mengajar, praktik mengajar terbimbing dan mandiri serta berusaha mengikuti program-program yang telah ditentukan oleh sekolah, misalnya mengikuti upacara bendera, kerohanian, Jumat bersih, dll.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

Pada dasarnya program kerja PPL yang bersifat individu (satu prodi) yaitu PPL PENJASORKES yang saya harapkan dapat menunjang kegiatan belajar mengajar pelajaran PENJASORKES. Adapun program kerja PPL yang dicanangkan adalah sebagai berikut:

- a) Membuat RPP
- b) Mencari bahan ajar
- c) Diskusi dengan guru dan teman sejawat
- d) Praktik mengajar
- e) Membuat media pembelajaran
- f) Membuat tes ketrampilan

## **2. Rancangan Kegiatan PPL**

Berdasarkan pada hasil observasi hingga pelaksanaan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari pada tanggal 12 Februari 2014, maka dapat diidentifikasi program-program yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Peserta PPL. Adapun program-program yang akan dan telah dilaksanakan adalah sebagai berikut :

### **a. Tahap persiapan**

Kegiatan persiapan merupakan kegiatan dalam rangka mempersiapkan mahasiswa sebelum terjun ke lapangan dimana mahasiswa diawali dengan kegiatan pengajaran mikro dalam satu semester sebagai awal kegiatan PPL dan pembekalan oleh pihak LPPMP sebelum diterjunkan.

### **b. Observasi sekolah**

Observasi di sekolah bertujuan untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang proses pembelajaran di kelas. Di mana mahasiswa observasi secara langsung di dalam kelas dengan mengamati cara guru membuka pelajaran, menyampaikan materi pelajaran, dan menutup pelajaran. Dimana observasi disekolah dibagi menjadi fisik dan non fisik.

### **c. Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan seorang guru. Perangkat pembelajaran meliputi: media pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran, silabus dan evaluasi.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**d. Praktik Mengajar**

Tahap inti dari praktik pengalaman lapangan adalah latihan mengajar di kelas. Pada tahap ini mahasiswa praktikan diberi kesempatan untuk menggunakan seluruh kemampuan dan keterampilan mengajar yang diperoleh dari pengajaran mikro.

Dalam pelaksanaan program PPL, mahasiswa berkoordinasi dengan guru pembimbing. Program PPL yang harus dilaksanakan yaitu pembuatan rencana pembelajaran, media, *hand out*, soal ulangan harian tes ketrampilan, menganalisis butir soal hasil ulangan harian, dan praktik mengajar.

Mahasiswa diberi kesempatan praktik mengajar selama waktu pelaksanaan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari. Kelas yang diperbolehkan digunakan untuk praktik adalah kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII E, VII F, VII G, VIII D dan VIII E dengan satu kali tatap muka (3JP) per kelas tiap minggunya.

**e. Praktik Persekolahan**

Selain praktik mengajar, mahasiswa juga diwajibkan melaksanakan praktik persekolahan. Kegiatannya antara lain mengikuti upacara bendera setiap hari Senin dan Jumat bersih pada hari Jumat.

**f. Penyusunan Laporan**

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang berfungsi sebagai laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL

**g. Penarikan PPL**

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**BAB II  
PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

Setelah dilakukan perumusan dan perancangan terhadap program yang akan dilaksanakan, maka kegiatan selanjutnya adalah perealisasi program-program yang telah direncanakan tersebut. Pada bagian ini akan diberikan gambaran secara ringkas masing-masing program, baik yang berhasil dilaksanakan maupun yang tidak berhasil dilaksanakan selama kegiatan PPL berlangsung.

**A. PERSIAPAN**

Persiapan sebelum mengadakan kegiatan belajar merupakan faktor yang sangat penting. Persiapan kegiatan belajar mengajar yang baik dan matang akan menentukan keberhasilan program tersebut. Mahasiswa dipersiapkan secara mental dan fisik sewaktu masih belajar di kampus sebelum diterjunkan ke lokasi guna menunjang keberhasilan program pelaksanaan kegiatan PPL. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengatasi permasalahan yang dimungkinkan dapat muncul sewaktu pelaksanaan program. UNY membuat beberapa program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan program PPL. Persiapan tersebut diantaranya adalah :

**1. Pengajaran Mikro / *Microteaching***

Program ini merupakan persiapan paling awal dan dilaksanakan dalam mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro, praktikan melakukan praktek mengajar dalam kelas yang kecil. Sehingga peran praktikan adalah sebagai seorang guru, sedangkan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah sepuluh orang mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Praktik yang dilakukan dalam pengajaran mikro ini disebut juga *peer teaching*, hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan mengenai proses belajar mengajar. Pengajaran mikro juga merupakan wahana untuk latihan mahasiswa bagaimana memberikan materi, mengelola kelas, menghadapi peserta didik yang “unik” dan menghadapi atau menyikapi permasalahan pembelajaran yang dapat terjadi dalam suatu kelas.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

Sebelum melakukan pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan harus dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Setelah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disetujui oleh dosen pembimbing, mahasiswa dapat mempraktikkan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun. Praktek pembelajaran mikro meliputi:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran.
- b. Praktek membuka dan menutup pelajaran.
- c. Praktek mengajar dengan metode yang dianggap sesuai dengan materi yang telah disampaikan.
- d. Praktek menjelaskan materi
- e. Ketrampilan bertanya kepada siswa
- f. Ketrampilan berinteraksi dengan siswa
- g. Memotivasi siswa
- h. Ilustrasi dan penggunaan contoh-contoh
- i. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- j. Metode dan media pembelajaran
- k. Keterampilan menilai

Pengajaran mikro mengajarkan kepada praktikan untuk mengatur dan menggunakan waktu dengan efektif dan efisien, sehingga setiap kali melakukan *peer teaching* mahasiswa diberikan kesempatan maju mengajar antara 15 menit. Selesai mengajar, dosen pembimbing akan memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicobakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian diharapkan tujuan pengajaran mikro untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode mengajar berhasil. Evaluasi dari pembelajaran mikro itu sendiri dinamakan *real teaching*. *Real teaching* merupakan evaluasi simulasi mengajar dengan menggunakan siswa sungguhan dari sebuah



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

sekolah yang diundang ke kampus UNY. *Real teaching* ini dilaksanakan setelah mahasiswa telah melakukan praktek *micro teaching* minimal 4 kali.

## **2. Pembekalan PPL**

Beberapa hari sebelum penerjuran PPL, mahasiswa mendapatkan pembekalan dari LPPMP, yang dilakukan di kampus UNY, yang meliputi materi pengembangan wawasan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan baru bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan teknis PPL. Pembekalan ini dilakukan pada bulan Juni, pembekalan yang dilakukan ada dua macam, yaitu:

- a. Pembekalan umum yang diselenggarakan oleh fakultas masing-masing.
- b. Pembekalan kelompok yang diselenggarakan untuk suatu sekolah atau lembaga dengan penanggung jawab DPL PPL masing – masing.

## **3. Observasi pembelajaran di kelas**

Dalam observasi pembelajaran dikelas diharapkan mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah. Dalam observasi ini mahasiswa melakukan pengamatan untuk perangkat pembelajaran (administrasi guru), misalnya; program tahunan, program semester, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan silabus. Mahasiswa juga melakukan pengamatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru di dalam kelas, meliputi: proses pembelajaran (pembukaan, penyajian materi, teknik bertanya pada siswa, metode pembelajaran, penggunaan waktu, bahasa, dan media, pengelolaan kelas, gerakan guru, bentuk dan cara evaluasi) dan juga mengenai perilaku siswa di dalam maupun diluar kelas.

## **4. Pembuatan persiapan mengajar (Rencana Pembelajaran)**

Sebelum praktikan melaksanakan praktik mengajar dikelas, terlebih dahulu praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi seperti yang telah ditentukan oleh guru pembimbing. Persiapan administrasi guru yang harus dibuat oleh praktikan antara lain :

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Silabus
- c. Powerpoint
- d. Evaluasi



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**B. PELAKSANAAN PPL**

Inti kegiatan pengalaman mengajar adalah ketertiban mahasiswa PPL dalam kegiatan belajar mengajar dalam kelas. Pelaksanaan kegiatan PPL berupa praktik terbimbing dan mandiri, yang meliputi:

**1. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran dan Alat Evaluasi**

Sebelum mengajar praktikan harus membuat perangkat persiapan pembelajaran dan alat evaluasi supaya kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar sehingga satandar kompetensi materi yang diajarkan dapat tercapai oleh siswa. Perangkat persiapan pembelajaran yang dibuat adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) akan mendapat bimbingan langsung dari guru pembimbing yaitu Aminah S.Pd. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) berisi tentang :

- a. Identitas mata pelajaran
- b. Kompetensi inti, kompetensi dasar serta indikator yang harus dicapai siswa
- c. Tujuan pembelajaran
- d. Materi pembelajaran
- e. Metode / model pembelajaran
- f. Media, Alat, dan Sumber Belajar
- g. Kegiatan Pembelajaran
- h. Penilaian

Penilaian yang dilakukan praktikan dalam pembelajaran ada 3 aspek yaitu:

- a. Penilaian afektif yaitu dengan menilai sikap siswa selama proses belajar mengajar berlangsung.
- b. Penilaian kognitif didasarkan pada kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan baik dalam bentuk tertulis maupun lisan pada saat di dalam kelas.
- c. Penilaian Psikomotorik didasarkan pada ketrampilan siswa dalam menganalisis suatu gerak maupun dalam pemberian tugas gerakan sesuai dengan materi yang di ajarkan.

Media belajar yang digunakan praktikan yaitu berupa, gambar menggunakan baner, LCD, Laptop, Surat Kabar, kertas dan papan tulis. Sedangkan alat evaluasi yang diperlukan berupa evaluasi hasil pembelajaran siswa yaitu gerak ketrampilan siswa, soal-soal latihan, soal penugasan baik



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

kelompok maupun individu pada akhir pembelajaran. Selama melakukan praktek mengajar, praktikan menyiapkan soal-soal latihan beserta jawabanya dan setelah selesai pembelajaran memberikan penugasan untuk dikerjakan di rumah secara berkelompok maupun individu.

• **Praktik Mengajar**

Pelaksanaan praktik mengajar di SMP Negeri 2 Wonosari berlangsung mulai tanggal 08 agustus 2014 sampai dengan 3 September 2014. Kelas yang digunakan untuk Praktik Pengalaman Lapangan yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G, VIII D, dan VIII E. Dengan rincian materi yang telah disesuaikan sebelumnya. Adapun waktu pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Jadwal Mengajar PENJASORKES di SMP Negeri 2 Wonosari

| No | Hari / Tanggal          | Kelas  | Jam  | Materi Yang di Ajarkan   |
|----|-------------------------|--------|------|--|
| 1  | Jumat, 08 Agustus 2014  | VII E  | 1- 2 | Teori bola basket (teknik dasar, passing, menangkap, dan melempar bola)                        |
|    |                         | VIII D | 5    | Teori bola basket (teknik dasar, passing, menangkap, dan melempar bola serta menembak ke ring) |
| 2. | Senin, 11 Agustus 2014  | VII G  | 1- 2 | Permainan bola voli (teknik dasar passing, dan servis)   |
| 3. | Selasa, 12 Agustus 2014 | VII D  | 1-2  | Permainan bola voli (teknik dasar passing dan servis)  |
|    |                         | VII F  | 3-4  | Permainan bola voli (teknik dasar passing dan servis)  |
|    |                         | VII G  | 7    | Teori bola voli (teknik dasar passing dan servis)  |
|    |                         | VII E  | 8    | Atletik teori (mengetahui berbagai nomor/cabang dalam atletik)                                 |
| 4. | Kamis, 14 Agustus 2014  | VIII E | 1-2  | Permainan Bola basket (variasi teknik dasar passing)   |
|    |                         | VII C  | 4-5  | Lari jarak pendek (melakukan berbagai macam start dalam lari                                   |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat**  
**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

|     |                          |        |       | jarak pendek)   |
|-----|--------------------------|--------|-------|---|
| 5.  | Senin, 18 Agustus 2014   | VII G  | 1-2   | Senam lantai roll depan   |
| 6.  | Rabu, 20 Agustus 2014    | VII A  | 1-2   | Senam lantai roll depan   |
|     |                          | VII A  | 3     | Teori senam lantai roll depan   |
| 7.  | Kamis, 21 Agustus 2014   | VIII E | 1- 2  | Praktek senam lantai meroda   |
|     |                          | VII C  | 3-4   | Senam lantai roll depan   |
|     |                          | VII C  | 5     | Teori senam lantai roll depan   |
|     |                          | VII D  | 6     | Teori senam lantai roll depan   |
| 8.  | Jumat, 22 Agustus 2014   | VII E  | 1-2   | Senam lantai roll depan   |
|     |                          | VIII D | 3-4   | Senam lantai meroda   |
| 9.  | Sabtu, 23 Agustus 2014   | VII B  | 1 – 2 | Senam lantai roll depan   |
|     |                          | VII B  | 3     | Teori senam lantai roll depan   |
|     |                          | VIII E | 7     | Teori senam lantai meroda   |
| 10. | Senin, 25 Agustus 2014   | VII G  | 1-2   | Permainan bola basket (teknik dasar, melempar, menangkap dan passing) |
|     |                          | VIII E | 4     | Teori bola voli   |
| 11. | Selasa, 26 Agustus 2014  | VII D  | 1-2   | Permainan Bola Basket   |
|     |                          | VII F  | 3-4   | Permainan sepak bola (teknik dasar menendang)                         |
|     |                          | VII G  | 6     | Teori bola basket   |
| 12  | Jumat, 29 Agustus 2014   | VII E  | 1-2   | Permainan bola kecil (soft ball)                                      |
|     |                          | VIII D | 3-4   | Praktek tolak peluru  |
|     |                          | VIII D | 5     | Teori tolak peluru  |
| 13  | Sabtu, 30 Agustus 2014   | VII B  | 3-4   | Permainan bola basket   |
|     |                          | VII B  | 5     | Teori bola basket   |
| 14  | Senin, 1 September 2014  | VIII E | 4     | Ulangan harian  |
| 15  | Selasa, 2 September 2014 | VII F  | 5     | Ulangan harian  |
|     |                          | VII G  | 6     | Ulangan harian  |
|     |                          | VII E  | 8     | Ulangan harian  |
| 16  | Rabu, 3 September 2014   | VII A  | 3     | Ulangan harian  |



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

Adapun kegiatan mengajar yang dilaksanakan mencakup penerapan pengetahuan dan pengalaman yang ada di lapangan. Proses belajar mengajar yang meliputi:

1. Membuka pelajaran
2. Membuat kontrak/kesepakatan dalam proses KBM
3. Penguasaan materi
4. Penyampaian materi
5. Interaksi pembelajaran
6. Kegiatan pembelajaran
7. Penggunaan bahasa
8. Alokasi waktu
9. Penampilan gerak
10. Evaluasi
11. Tugas
12. Menutup pelajaran

Dalam praktek mengajar, praktikan meminta masukan baik saran maupun kritik yang membangun dari guru pembimbing untuk kelancaran praktik mengajar di kelas. Dalam pelaksanaan praktik mengajar ini, ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh praktikan. Kegiatan tersebut diantaranya adalah kegiatan proses pembelajaran.

Dalam kegiatan proses pembelajaran, praktikan melakukan beberapa rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan tersebut adalah :

1. Pembukaan

Dalam membuka pelajaran, praktikan melakukan beberapa kegiatan seperti memulai pelajaran dengan berdoa, salam pembuka, memeriksa kerapian siswa, mengkondisikan kelas membariskan, apersepsi dan menanyakan kabar siswa dan kesiapan dalam menerima pelajaran, serta mencatat kehadiran siswa dan membuat kontrak belajar. Di samping itu, praktikan mengulas pelajaran yang sudah disampaikan pada pertemuan yang lalu. Setelah itu, praktikan mencoba memunculkan apersepsi untuk memotivasi siswa agar lebih tertarik dengan materi yang disampaikan. Setelah itu siswa dibimbing untuk melakukan pemanasan

2. Penyajian materi



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

Materi yang disampaikan selama praktek di SMP Negeri 2 Wonosari adalah permainan bola besar (sepak bola, bola basket, dan bola voli), permainan bola kecil yaitu soft ball, atletik (lari jarak pendek, tolak peluru, dan lompat jauh), senam lantai (roll depan dan meroda). Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar adalah diskusi, menemukan fakta / kejadian real, tanya jawab, demonstrasi, dan latihan.

3. Interaksi dengan siswa

Dalam kegiatan belajar mengajar, terjadi interaksi yang baik antara guru dengan siswa maupun antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Peran guru sebagai fasilitator dan mengontrol situasi kelas menjadi prioritas utama. Guru dan siswa hampir mempunyai tingkat keaktifan yang sama, guru memberikan materi pelajaran dan siswa menanyakan materi yang tidak jelas dan mendiskusikan. Selain itu, siswa diarahkan untuk mencoba dan tidak dibiasakan siswa yang menunggu perintah dari guru untuk melaksanakan tugas. Praktikan berusaha untuk memfasilitasi, menyampaikan materi yang perlu diketahui oleh siswa, mengontrol, mengarahkan siswa untuk aktif berpikir dan terlibat dalam proses pembelajaran. Di samping itu, praktikan juga melakukan evaluasi penilaian pembelajaran.

4. Penutup

Pratikan menutup pertemuan dengan terlebih dahulu mengadakan evaluasi materi yang sudah diajarkan, menanyakan kembali konsep dalam pengajaran materi PENJASORKES yang baru saja dipelajari / di peroleh dari kegiatan proses belajar mengajar. Praktikan bersama siswa menyimpulkan materi yang sudah diajarkan. Setelah itu siswa melakukan pendinginan sebelum berdoa untuk mengakhiri pembelajaran. Pembelajaran ditutup dengan presensi dan berdoa.

3. Umpan balik dari pembimbing

Pelaksanaan praktik mengajar ini tidak lepas dari peranan guru pembimbing. Guru pembimbing dari sekolah banyak memberi masukan, saran dan kritik bagi praktikan terutama setelah praktikan selesai mengajar. Hal ini bertujuan sebagai bahan perbaikan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran selanjutnya. Guru pembimbing dari sekolah maupun pembimbing kampus banyak memberikan masukan kepada praktikan baik



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

mengenai penyampaian materi yang akan disampaikan, metode yang sesuai dengan konsep yang bersangkutan, alokasi waktu maupun cara mengelola kelas. Beberapa masukan yang diberikan oleh pembimbing diantaranya:

- a. Memberikan tips dalam mengelola kelas sesuai pengalaman beliau untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi pembelajaran di kelas agar tercipta suasana proses KBM yang efektif.
- b. Membantu praktikan dalam menggali pemikiran kreatif siswa dan bagaimana teknik mengaktifkan siswa selama KBM, misalnya dengan pemberian metode pembelajaran yang menyenangkan.
- c. Membantu praktikan dalam pengaturan materi agar waktu yang digunakan sesuai dengan yang direncanakan.
- d. Membantu praktikan dalam menentukan metode yang paling tepat digunakan agar siswa lebih mudah memahami materi pelajaran, contohnya metode diskusi, demonstrasi, latihan dll.
- e. Membimbing untuk pembuatan perangkat pembelajaran yang benar, seperti RPP.
- f. Membimbing pratikan untuk mengadakan evaluasi yang benar dengan cara memberikan contoh terlebih dahulu agar nantinya jika menjadi guru akan lebih baik lagi.

#### 4. Praktek Persekolahan

Dalam praktek persekolahan mahasiswa mempunyai kesempatan turut serta dalam melakukan kegiatan rutin yang ada di sekolah, sehingga praktikan dapat mengetahui lebih banyak tentang sekolah tempat praktik. Adapun kegiatan persekolahan ini meliputi :

- a. Piket Kebersihan Ruangan PPL  
Tugas yang harus dilaksanakan adalah menjaga kebersihan/membersihkan secara rutin ruangan tersebut.
- b. Rapat rutin dengan Guru dan karyawan dalam pelaksanaan kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolah. Misalnya : PPDB, acara 17 Agustus, Acara/kegiatan di bulan Ramadhan, dan lain-lain.
- c. Kegiatan-kegiatan lain yang diadakan sekolah seperti upacara hari Senin, Jumat bersih dan hari besar lainnya.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

### **C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN**

Selama pelaksanaan PPL, praktikan memperoleh banyak hal tentang bagaimana cara menjadi seorang guru yang profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik kepada guru, karyawan / siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

#### **1. Hasil praktik mengajar**

Praktik mengajar di kelas telah selesai dilaksanakan oleh praktikan sesuai dengan jadwal yang direncanakan, dari pelaksanaan praktik mengajar praktikan memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan calon guru sehingga kelak menjadi guru yang profesional dan berdedikasi. Selain itu, pengenalan kondisi siswa bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang.

#### **2. Hambatan dan permasalahan dalam pelaksanaan PPL**

Hambatan dan permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan PPL antara lain:

- a. Kurangnya motivasi siswa dalam belajar sehingga menyebabkan proses pembelajaran berjalan lambat.
- b. Kemampuan dasar siswa untuk menyerap materi rendah.
- c. Keaktifan siswa di dalam kelas rendah (tingkat perhatian siswa dalam pelajaran).
- d. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan dalam kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti pelajaran dengan baik, namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu konsentrasi di dalam kelas.

#### **3. Usaha dalam mengatasi hambatan**

Usaha-usaha dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh praktikan selama melaksanakan PPL sebagai berikut:

- a. Memotivasi siswa dengan cara memberi apresiasi dari segi positif yang dimiliki siswa dan memberikan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif.
- b. Materi yang diberikan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan mempersiapkan metode pembelajaran yang menarik bagi peserta didik.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat**

**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

- c. Mempersiapkan metode pembelajaran serta media pembelajaran yang meanarik dan melibatkan seluruh peserta didik agar tercipta pembelajaran yang interaktif, komunikatif, dan menarik. Misalnya dengan menggunakan metode latihan, yaitu metode pembelajaran yang memberikan suatu pengalaman untuk melakukan sesuatu kepada siswa secara langsung, sehingga siswa tidak hanya melihat, mendengar atau membayangkan saja. Tujuan menggunakan metode latihan tersebut ialah agar semua siswa mampu melakukan praktek secara langsung jadi saat mendengar dan melihat materi siswa dapat langsung mempraktikkan sehingga siswa mempunyai pengalaman melakukan.
- d. Dengan melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik diharapkan siswa menjadi lebih dekat dengan pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan, sehingga materi yang disampaikan dapat terserap secara optimal.

#### **D. REFLEKSI PPL**

Setiap pengalaman tentunya memberikan sebuah arti bagi Makhhluk Nya, tinggal bagaimana manusia memaknai maksud dari setiap pengalaman tersebut. Demikian juga dalam pengalaman praktikan selama melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari. Sehingga praktik pengalaman lapangan ini benar-benar menjadi momentum pembelajaran yang tepat bagi setiap calon guru agar harapannya kelak menjadi guru yang profesional. Praktikan dalam pelaksanaan PPL sendiri sangat berperan penting dalam pengembangan pembelajaran maupun keterlibatannya dalam mencerdaskan peserta didik yang kemudian harapan nantinya tercipta lulusan yang lebih baik.

Dalam pelaksanaan PPL ini sendiri juga bukan tanpa hambatan melainkan ada beberapa hambatan dalam pembelajaran selama pelaksanaannya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kesiapan praktikan dalam mempersiapkan metode pembelajaran yang menarik sejak awal tatap muka pertama dalam kegiatan pembelajaran (praktik perdana). Namun hal tersebut dapat menjadi evaluasi untuk praktikan dan memeberikan solusi terbaik agar kegiatan pembelajaran sejalan dengan apa yang telah direncanakan / diharapkan. Sehingga bagi praktikan sendiri sangat perlu untuk mempersiapkan lebih baik /



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat**

**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

matang sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk kedepannya. Dan untuk pelaksanaan PPL pada tahun-tahun selanjutnya diharapkan praktikan lebih peka dalam melaksanakan observasi pada awal kegiatan PPL, sehingga hambatan yang ditemukan selama pengamatan / observasi dapat segera mungkin dievaluasi dan dipersiapkan solusi yang tepat sehingga persiapan dalam pelaksanaan pembelajaran akan lebih baik / terencana serta berjalan dengan lancar.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGKIDUL**

---

---

**BAB III  
PENUTUP**

**A. Kesimpulan**

Pada pelaksanaan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari telah banyak memberikan manfaat serta pengalaman bagi praktikan baik dalam hal yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan di luar kelas yang sifatnya terpadu antara praktek, teori dan pengembangan lebih lanjut dan merupakan penerapan teori yang telah diperoleh di bangku perkuliahan sebagai sarana untuk mendapatkan pengalaman faktual mengenai proses pembelajaran dan pendidikan lainnya. Berdasarkan kegiatan PPL yang telah praktikan laksanakan selama dua bulan ini ada beberapa hal yang dapat praktikan simpulkan, yaitu :

1. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 2 Wonosari telah memberikan pengalaman, baik suka maupun duka menjadi seorang guru atau tenaga kependidikan dengan segala tuntutan, seperti persiapan administrasi pembelajaran, persiapan materi dan persiapan mental untuk mengajar siswa di kelas.
2. Praktek pengalaman lapangan dapat menambah rasa percaya diri, memupuk kedisiplinan dan menumbuhkan loyalitas terhadap profesi guru dan tenaga kependidikan bagi mahasiswa.
3. Hubungan antara anggota keluarga besar SMP Negeri 2 Wonosari yang terdiri atas kepala sekolah, para guru, staf karyawan, dan seluruh siswa terjalin dengan sangat baik dan harmonis sehingga menunjang kegiatan belajar mengajar.
4. Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 2 Wonosari sudah berjalan dengan lancar dan baik. Namun ada beberapa hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, antara lain :
  - a. Kurangnya motivasi siswa dalam belajar sehingga menyebabkan proses pembelajaran berjalan lambat.
  - b. Kemampuan dasar siswa untuk menyerap materi rendah.
  - c. Keaktifan siswa di dalam kelas rendah (tingkat perhatian siswa dalam pelajaran).



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

- d. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan dalam kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti pelajaran dengan baik, namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu konsentrasi di dalam kelas.

### **B. Saran**

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- e. Memotivasi siswa dengan cara memberi apresiasi dari segi positif yang dimiliki siswa dan memberikan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif.
- f. Materi yang diberikan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan mempersiapkan metode pembelajaran yang menarik bagi peserta didik.
- g. Mempersiapkan metode pembelajaran serta media pembelajaran yang menarik dan melibatkan seluruh peserta didik agar tercipta pembelajaran yang interaktif, komunikatif, dan menarik. Misalnya dengan menggunakan metode resitasi, yakni merupakan metode pembelajaran yang menuntut siswa untuk membuat resume dengan kalimatnya sendiri. Tujuan menggunakan metode resitasi tersebut ialah, agar semua siswa termotivasi berfikir kritis dan lebih memahami isi rangkuman karena menggunakan bahasa yang dipahami oleh tiap-tiap peserta didik.
- h. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih dekat dengan mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.

Dari seluruh program kegiatan PPL yang telah terlaksana ini, penyusun mengharapkan beberapa perkembangan dari kegiatan PPL itu sendiri antara lain:

1. Kepada Universitas Negeri Yogyakarta
  - a. Perlunya koordinasi yang lebih baik dalam penyelenggaraan pelaksanaan kegiatan PPL untuk masa datang, karena PPL ini merupakan program yang bisa disebut masih baru. Oleh karena itu, perlu



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, Telp ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

disempurnakan dan disosialisasikan dengan baik, karena tidak dipungkiri bahwa masih ada hal-hal yang belum dimengerti oleh mahasiswa dan guru pembimbing sendiri.

- b. Perlunya koordinasi yang baik antara LPM dan UPPL dan melakukan supervisi ke lokasi agar mereka juga mengetahui kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa pelaksana kegiatan PPL.
  - c. Perlunya koordinasi yang lebih baik antara DPL, UPPL, dan Dosen Pembimbing, sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani dalam memenuhi kewajiban-kewajiban yang disebutkan di atas. Untuk itu pembagian tugas harus dikomunikasikan terlebih dahulu dengan baik agar mahasiswa dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan baik.
  - d. Supaya ada koordinasi yang merata kepada seluruh peserta PPL agar adanya keseragaman tugas antar sekolah dan adanya penugasan kepada mahasiswa tidak mendadak dan jelas.
2. Kepada Pihak SMP Negeri 2 Wonosari

Perlu ditambahnya fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang lain sehingga hasil proses belajar mengajar akan lebih baik. Misalnya, penambahan LCD dan laptop serta perbaikan LCD yang sudah ada sehingga jika dalam proses belajar mengajar menggunakan media audio-visual bisa di manfaatkan secara maksimal.

Beberapa saran yang dapat diberikan dari program PPL yang telah dilaksanakan demi peningkatan kualitas PPL dimasa yang akan datang adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa praktikan periode berikutnya
  - a. Pelaksanaan observasi sebelum kegiatan PPL yang dilakukan sangat bermanfaat, oleh karena itu harus digunakan seefektif mungkin untuk menentukan program kerja yang akan dilaksanakan.
  - b. Mahasiswa PPL hendaknya tidak hanya sekedar melaksanakan program kerja namun harus dapat mengambil pengalaman dan pemahaman tentang sistem pelaksanaan pembelajaran di sekolah tersebut agar apabila sewaktu-waktu ikut serta dalam dunia sekolah mendatang dapat menerapkan pengalaman yang diperolehnya.
  - c. Sebelum mengajar hendaknya materi sudah dikuasai dan perlengkapan yang akan digunakan sudah siap.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat  
JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

- d. Bina hubungan baik dengan lembaga atau instansi pendidikan yang akan diajak kerja sama.
  - e. Lakukan segala hal dengan ikhlas dan sabar.
2. Bagi SMP Negeri 2 Wonosari
- a. Mempertahankan kerjasama pelaksanaan PPL dengan Universitas Negeri Yogyakarta.
  - b. Etos kerja dan semangat untuk maju bagi guru dan karyawan perlu ditingkatkan agar menghasilkan sumber daya manusia yang professional dan mampu bersaing.
  - c. Semangat belajar peserta didik hendaknya senantiasa ditingkatkan agar mampu bersaing di era global.
  - d. Meningkatkan kerjasama dan komunikasi sesama warga sekolah agar terjalin kekeluargaan dalam mendukung peningkatan kualitas sekolah.
3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
- a. Mempertahankan kerjasama PPL dengan SMP Negeri 2 Wonosari.
  - b. Pembekalan pada mahasiswa yang akan melakukan PPL hendaknya lebih ditingkatkan dan lebih ditekankan pada pelaksanaan teknis di lapangan.
  - c. Mempermudah pelayanan birokrasi dan penyusunan laporan dalam pelaksanaan PPL.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI, GUNUNGGKIDUL**

**Alamat**

**JL. VETERAN NO. 8 WONOSARI, TELP ( 0274 ) 391037, GUNUNGGKIDUL**

---

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Unit Program Pengalaman Lapangan UNY. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL* 2014. UPPL: Yogyakarta.
- Unit Program Pengalaman Lapangan UNY. 2014. *Panduan KKN-PPL 2012*. UPPL: Yogyakarta.
- Unit Program Pengalaman Lapangan UNY. 2013. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PPL I*. 2014 *Universitas Negeri Yogyakarta*. UPPL : Yogyakarta



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

**NPma.1**

Universitas Negeri Yogyakarta

**Nama Mahasiswa** : Bima K. Herlambang      **Pukul** : 07.00-09.00  
**No. Mahasiswa** : 11601244095      **Tempat Praktik** : SMP N 2 WONOSARI  
**Tgl. Observasi** : 1 Maret 2014      **Fak/Jur/Prodi** : FIK/PJKR

| No.                        | Aspek yang diamati   | Deskripsi Hasil Pengamatan   |
|----------------------------|--|--|
| <b>A.</b>                  | <b>Perangkat Pembelajaran</b>  |  |
|                            | 1. Kurikulum 2013  | Untuk kelas 7 sudah menggunakan Kurikulum 2013 dan kelas 8 serta 9 Masih menggunakan KTSP.   |
|                            | 2. Silabus   | Pelaksanaan pembelajaran telah mengacu pada silabus yang telah disusun   |
|                            | 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)  | Guru menyampaikan materi sesuai dengan RPP yang telah disusun  |
| <b>B.</b>                  | <b>Proses Pembelajaran</b>   |  |
|                            | 1. Membuka Pelajaran   | Dengan mengucapkan salam, prsensi memotivasi, apersepsi, pemanasan dan apersepsi (mengulas materi pelajaran pertemuan sebelumnya)  |
|                            | 2. Penyajian Materi  | Setiap poin materi dijelaskan dengan cukup detail dan disertai dengan contoh gerakan praktikum                                     |
|                            | 3. Metode Pembelajaran   | Menggunakan metode ceramah dan latihan serta demonstrasi   |
|                            | 4. Penggunaan Bahasa   | Menggunakan bahasa indonesia   |
|                            | 5. Penggunaan Waktu  | Penggunakan waktu dalam pembelajaran sesuai dengan RPP   |
|                            | 6. Gerak   | Berada di dekat meja/kursi guru dan sesekali ke belakang   |
|                            | 7. Cara memotivasi siswa   | Memberikan umpan balik berupa pertanyaan pada siswa, sehingga siswa lebih termotivasi untuk menunjukkan pengetahuan yang dimiliki. |
|                            | 8. Teknik bertanya   | Guru memberikan pertanyaan kepada seluruh siswa, guru memberikan umpan balik pada siswa  |
| 9. Teknik Penguasaan kelas | Untuk mengendalikan siswa yang ramai, guru menegur dan memberikan pertanyaan pada siswa tersebut serta di susruh |  |

|           |                                  |   |
|-----------|----------------------------------|---|
|           |                                  | memberi contoh gerakan  |
|           | 10. Penggunaan media             | Bener .   |
|           | 11. Bentuk dan cara evaluasi     | Tugas harian  |
|           | 12. Menutup Pelajaran            | Ditutup salam dan kesimpulan  |
| <b>C.</b> | <b>Perilaku Siswa</b>            |   |
|           | 1. Perilaku siswa di dalam kelas | Siswa antusias mendengarkan penjelasan guru, aktif menanggapi pertanyaan dari guru, namun ada juga yang ramai sendiri |
|           | 2. Perilaku siswa di luar kelas  | Sopan, ramah di luar kelas  |

Yogyakarta, 1 Maret 2014

Guru Pembimbing,



Aminah, S.Pd.

NIP: 19640314 199003 2 003

Mahasiswa Praktikan,



Bima K. Herlambang

NIM. 11601244095

TABEL KUISIONER OBSERVASI SARANA DAN PRASARANA  
 PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SMP N 2  
 WONOSARI

| No       | Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani | Keberadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani |       | Jumlah | Kondisi Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani |       | Presentase Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani |       |
|----------|---|--|-------|--------|---|-------|--|-------|
|          |   | Ada  | Tidak |        | Baik  | Rusak | Baik   | Rusak |
| <b>A</b> | <b>Peralatan permainan</b>              |  |       |        |   |       |  |       |
| 1        | Bola sepakbola                          | ada  |       | 8      | 6   | 2     |  |       |
| 2        | Bola Voli                               | ada  |       | 7      | 7   |       |  |       |
| 3        | Bola basket                             |  |       | 9      | 7   | 2     |  |       |
| 4        | Bola softball                           |  | Tidak |        |   |       |  |       |
| 5        | Bola tangan                             |  | Tidak |        |   |       |  |       |
| 6        | bola takraw                             |  | Tidak |        |   |       |  |       |
| 7        | bola tenis meja                         | Ada  |       | 1 Slop |   |       |  |       |
| 8        | Suttle kok                              | Ada  |       | 1 Slop |   |       |  |       |
| 9        | Net voli                                | Ada  |       | 2      | 2   |       |  |       |
| 10       | Net takraw                              |  | Tidak |        |   |       |  |       |
| 11       | Net tenis meja                          | Ada  |       | 2      | 2   |       |  |       |
| 12       | Net bulu                                | Ada  |       | 1      | 1   |       |  |       |

|    |                          |     |       |         |         |  |  |  |
|----|--------------------------|-----|-------|---------|---------|--|--|--|
|    | tangkis                  |     |       |         |         |  |  |  |
| 13 | Jarring gawang sepakbola | Ada |       | 2       | 2       |  |  |  |
| 14 | Bendera sudut            |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 15 | Corong pembatas          | Ada |       | 3 lusin | 3 lusin |  |  |  |
| 16 | Peluit                   | Ada |       | 2       | 2       |  |  |  |
| 17 | Stopwatch                | Ada |       | 2       | 2       |  |  |  |
| 18 | Pompa bola               | Ada |       | 2       | 2       |  |  |  |
| 19 | Masker softball          |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 20 | Stik soffball            |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 21 | Helm softball            |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 22 | Body protector softball  |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 23 | Glaf softball            |     | Tidak |         |         |  |  |  |
| 24 | Bed tenis meja           | Ada |       | 4       | 4       |  |  |  |
| 25 | Raket bulu tangkis       | Ada |       | 4       | 4       |  |  |  |
|    | <b>Atletik</b>           |     |       |         |         |  |  |  |
| 26 | Peluru                   | Ada |       | 13      | 13      |  |  |  |
| 27 | Cakram                   | Ada |       | 5       | 5       |  |  |  |

|          |                           |     |       |    |    |   |  |  |
|----------|---------------------------|-----|-------|----|----|---|--|--|
| 28       | Lembing                   | Ada |       | 13 | 6  | 7 |  |  |
| 29       | Tongkat estafet           | Ada |       | 20 | 20 |   |  |  |
| 30       | Nomor dada                |     | Tidak |    |    |   |  |  |
| 31       | Star blok                 | Ada |       | 2  | 2  |   |  |  |
| 32       | Bendera star              |     | Tidak |    |    |   |  |  |
| 33       | Perata pasir              | Ada |       | 1  | 1  |   |  |  |
| 34       | Materas                   | Ada |       | 6  | 5  | 1 |  |  |
|          | <b>Senam</b>              |     |       |    |    |   |  |  |
| 35       | Simpai                    | Ada |       | 9  | 9  |   |  |  |
| 36       | Tongkat senam             |     | Tidak |    |    |   |  |  |
| 37       | Kaset senam               | Ada |       | 2  | 2  |   |  |  |
| 38       | Tape recorder             | Ada |       | 2  | 2  |   |  |  |
|          | <b>Kesehatan</b>          |     |       |    |    |   |  |  |
| 39       | Kotak P3K                 | Ada |       | 2  | 2  |   |  |  |
| <b>B</b> | <b>Perkakas permainan</b> |     |       |    |    |   |  |  |
| 40       | Papan skor                |     | Tidak |    |    |   |  |  |
| 41       | Tiang gawang sepakbola    | Ada |       | 6  | 6  |   |  |  |
| 42       | Gawang bola tangan        |     | tidak |    |    |   |  |  |
| 43       | Meja tenis                | Ada |       | 2  | 2  |   |  |  |

|          |                                       |     |       |   |   |   |  |  |
|----------|---------------------------------------|-----|-------|---|---|---|--|--|
|          | meja                                  |     |       |   |   |   |  |  |
|          | <b>Atletik</b>                        |     |       |   |   |   |  |  |
| 44       | Tiang lompat tinggi                   | Ada |       | 1 |   |   |  |  |
| 45       | Mistar lompat tinggi                  | Ada |       | 1 |   |   |  |  |
| 46       | Materas lompat tinggi                 |     | Tidak |   |   |   |  |  |
|          | <b>Senam</b>                          |     |       |   |   |   |  |  |
| 47       | Matras senam                          | Ada |       | 6 | 5 | 1 |  |  |
| 48       | Balok tumpuan senam                   |     | Tidak |   |   |   |  |  |
| 49       | Balok titian                          |     | Tidak |   |   |   |  |  |
| 50       | Peti lompat                           | Ada |       | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 51       | Balok senam irama                     |     | Tidak |   |   |   |  |  |
|          | <b>Kesehatan</b>                      |     |       |   |   |   |  |  |
| 52       | Ruang UKS                             | Ada |       | 1 |   |   |  |  |
| <b>C</b> | <b>Prasarana/ fasilitas permainan</b> |     |       |   |   |   |  |  |
| 53       | Lapangan sepakbola                    | Ada |       | 1 |   |   |  |  |
| 54       | Lapngan                               | Ada |       | 1 |   |   |  |  |

|                |                         |     |       |   |  |  |  |  |
|----------------|-------------------------|-----|-------|---|--|--|--|--|
|                | bola voli               |     |       |   |  |  |  |  |
| 55             | Lapangan bola tangan    |     | Tidak |   |  |  |  |  |
| 56             | Lapangan bola basket    | Ada |       | 1 |  |  |  |  |
| 57             | Lapangan takraw         |     | Tidak |   |  |  |  |  |
| 58             | Lapangan softball       |     | Tidak |   |  |  |  |  |
| 59             | Lapangan bulutangkis    | Ada |       | 1 |  |  |  |  |
| <b>Atletik</b> |                         |     |       |   |  |  |  |  |
| 60             | Lapangan tolak peluru   | Ada |       |   |  |  |  |  |
| 61             | Lapangan lempar cakram  | Ada |       |   |  |  |  |  |
| 62             | Lapangan lempar lembing | Ada |       |   |  |  |  |  |
| 63             | Lintasan lari           |     |       |   |  |  |  |  |
| 64             | Bak pasir lompat jauh   | Ada |       |   |  |  |  |  |
| 65             | Bak pasir lompat tinggi |     | Tidak |   |  |  |  |  |
| <b>Senam</b>   |                         |     |       |   |  |  |  |  |

|    |                  |     |       |  |  |  |  |  |
|----|------------------|-----|-------|--|--|--|--|--|
| 66 | Hall senam       |     | Tidak |  |  |  |  |  |
|    | <b>Kesehatan</b> |     |       |  |  |  |  |  |
| 67 | Ruang<br>UKS     | Ada |       |  |  |  |  |  |

Memeriksa dan Menyetujui

Wonosari , September 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa




Aminah, S.Pd

Bima K. Herlambang

NIP. 19640314 199003 2 003

NIM.11601244095



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH\*)**

Npma.2

Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 WONOSARI NAMA MHS. : Bima

K. Helambang

ALAMAT SEKOLAH : JL VETERAN, 8 WONOSARI NO MHS :

11601244084

FAK/JUR/PRODI :

FIK/PJKR

| No | Aspek yang diamati    | Deskripsi Hasil Pengamatan  | Keterangan  |
|----|-----------------------|---|---|
| 1  | Kondisi fisik sekolah | Terdapat berbagai ruang di antaranya:<br>Ruang Kelas<br>Ruang Tata Usaha<br>Ruang Kepala Sekolah<br>Ruang Wakil Kepala Sekolah<br>Ruang Guru<br>Gudang olahraga<br>Dapur<br>Ruang Perpustakaan<br>Ruang Musik<br>Ruang Agama Khatolik/Kristen<br>Ruang koperasi sekolah<br>Gudang<br>Ruang Lab Komputer<br>Ruang Lab Bahasa<br>Ruang Laboratorium Fisika<br>Ruang Laboratorium Biologi<br>Ruang BK<br>Ruang UKS<br>Ruang OSIS<br>Masjid<br>Ruang Tamu Guru<br>Ruang WC/Kamar mandi<br>Ruang/Tempat Sepeda/Kendaraan<br>Ruang Satpam | Sudah lengkap, ruang kelas. meskipun tidak semua ruang kelas lengkap dengan media pembelajaran (LCD)  |
| 2  | Potensi siswa         | Cukup baik dilihat dari prestasi  | Terdapat piagam penghargaan berbagai Olimpiade mata pelajaran. Sedangkan kegiatan ekstra kurikuler seperti tari, musik, geguritan, teater, bahasa jawa, |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | kelompok sains, fisika, biologi, matematika, pramuka, basket, renang, futsal, bola voli, sepak bola, karya ilmiah, PMR, komputer juga memperoleh prestasi yang membanggakan. |
| 3  | Potensi guru  | Rata-rata berkualifikasi S-1 beberapa S-2                                     |  |
| 4  | Potensi karyawan                                      | Baik  |  |
| 5  | Fasilitas KBM, Media                                  | Lapangan halaman sekolah, Komputer, LCD-proyektor, OHP, CD, Model Alat Peraga |  |
| 6  | Perpustakaan  | Ada   | Terdapat pustakawan dan beberapa buku belum tersusun rapi  |
| 7  | Laboratorium  | Lab IPA (Biologi dan Fisika), Lab Bahasa, Lab Komputer                        | Terdapat laboran untuk lab IPA   |
| 8  | Bimbingan konseling                                   | Ada   |  |
| 9  | Bimbingan belajar                                     | Ada   |  |
| 10 | Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, Basket, Drumband, dsb) | Ada, pramuka, tonti, musik, mading, basket, sepak bola, PMR, OSN, dll         |  |
| 11 | Organisasi dan fasilitas OSIS                         | Ada   | Terdapat ruang osis  |
| 12 | Organisasi dan fasilitas UKS                          | Ada   | Terdapat ruang UKS dengan 2 tempat tidur   |
| 13 | Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)             |   |  |
| 14 | Karya Tulis Ilmiah Remaja                             | Tidak ada   |  |
| 15 | Karya Ilmiah oleh Guru                                | -   |  |

|    |                      |                            |  |
|----|----------------------|----------------------------|--|
| 16 | Koperasi siswa       | Ada, tetapi belum maksimal |  |
| 17 | Tempat ibadah        | Ada mushola                |  |
| 18 | Kesehatan lingkungan | Baik                       |  |

Mengetahui

Guru Pembimbing



Aminah,S.Pd

NIP. 19640314 199003 2 003

Yogyakarta, 20 Juni 2014

Mahasiswa



Bima K.Herlambnag

NIM. 11601244095



## MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL TAHUN 2014

|                 |
|-----------------|
| <b>F01</b>      |
| untuk mahasiswa |

Universitas Negeri Yogyakarta

|  |  |
|--|--|
| Nomor Sekolah :                                    | Nama Mahasiswa : Bima Kartika Herlambang |
| Nama Sekolah : SMP N 2 Wonosari                    | No. Mahasiswa : 11601244095              |
| Alamat Sekolah : Jalan Veteran No. 8, Wonosari, GK | Fak/Prodi : FIK/PJKR                     |

| No | Program/Kegiatan KKN-PPL Individu                                     | Jumlah Jam per- Minggu |    |     |    |   |         |     |      |    |           |    | Jumlah Jam |
|----|---|------------------------|----|-----|----|---|---------|-----|------|----|-----------|----|------------|
|    |   | Juli                   |    |     |    |   | Agustus |     |      |    | September |    |            |
|    |   | I                      | II | III | IV | V | VI      | VII | VIII | IX | X         | XI |            |
| 1. | Program Individu Utama  |                        |    |     |    |   |         |     |      |    |           |    |            |
|    | a. Observasi  |                        |    |     |    |   |         |     |      |    |           |    |            |
|    | 1) Observasi kondisi fisik sekolah termasuk sarana prasarana olahraga |                        | 4  |     |    |   |         |     |      |    |           |    | 4          |
|    | 2) Observasi peserta didik  |                        |    |     |    |   | 4       |     |      |    |           |    | 4          |
|    | 3) Observasi cara mengajar guru                                       |                        |    |     |    |   | 4       |     |      |    |           |    | 4          |
|    | b. Bimbingan guru pembimbing  |                        |    |     |    |   |         |     |      |    |           |    |            |
|    | 1) Bimbingan materi   |                        |    |     |    |   | 2       |     |      |    |           |    | 2          |
|    | 2) Bimbingan waktu mengajar   |                        |    |     |    |   | 1       |     |      |    |           |    | 1          |
|    | 3) Bimbingan RPP dan pengajaran                                       |                        |    |     |    |   | 2       |     |      |    |           |    | 2          |
|    | 4) Bimbingan penilaian siswa  |                        |    |     |    |   | 2       |     |      |    |           |    | 2          |
| 2. | a. Praktik Mengajar   |                        |    |     |    |   |         |     |      |    |           |    |            |
|    | 1) Persiapan  |                        |    |     |    |   | 1       | 1   | 1    | 1  | 1         |    | 6          |
|    | 2) Pelaksanaan  |                        |    |     |    |   | 3       | 16  | 16   | 18 | 7         |    | 60         |



## MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL TAHUN 2014

|                 |
|-----------------|
| <b>F01</b>      |
| untuk mahasiswa |

Universitas Negeri Yogyakarta

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|----|
| b. Mempersiapkan materi                                   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   | 1 | 1 | 1 |   | 1 | 1 | 1 |  | 6  |
| 2) Pelaksanaan  |  |   |   | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| c. Mempersiapkan alat evaluasi                            |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |  | 3  |
| 2) Pelaksanaan  |  |   |   |   |   |   |   | 4 | 4 | 4 |  | 12 |
| d. Mempersiapkan media pembelajaran                       |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 6  |
| 2) Pelaksanaan  |  |   |   |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| e. Mempelajari administrasi guru                          |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 2) Pelaksanaan  |  |   | 1 | 1 | 1 |   |   | 1 | 1 | 1 |  | 6  |
| f. Menyusun silabus                                       |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 6  |
| 2) Pelaksanaan  |  |   |   |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 12 |
| g. Menyusun perincian minggu efektif dan program semester |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |   |   |   |   |  | 7  |
| 2) Pelaksanaan  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |  | 10 |
| h. Menyusun RPP   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |    |
| 1) Persiapan  |  |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 7  |
| 2) Pelaksanaan  |  |   |   | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |  | 30 |





**MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL**  
**TAHUN 2014**


|                 |
|-----------------|
| <b>F01</b>      |
| untuk mahasiswa |

Universitas Negeri Yogyakarta


---

Yogyakarta , 10 September 2014


Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala SMP N 2 Wonosari  
  
**Drs. Suparto**  
NIP.19600903 198610 1 002

Dosen Pembimbing Lapangan

  
Saryono, M.Or  
NIP. 19811021 20060410 01

Mahasiswa

  
Bima Kartika Herlambang  
NIM 11601244095

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

|  |  |
|--|--|
| NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Wonosari<br>ALAMAT SEKOLAH : JL. Veteran No. 8 Wonosari<br>GURU PEMBIMBING : Aminah. S.Pd | NAMA MAHASISWA : Bima K. Herlambang<br>NO. MAHASISWA : 10205241050<br>FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR<br>DOSEN PEMBIMBING : Saryono, M.Or |
|--|--|

| No | Hari/ Tanggal   | Materi Kegiatan   | Hasil  | Hambatan   | Solusi  |
|----|---|---|--|--|---|
| 1  | Rabu, 6 Agustus<br>2014<br>18.30-20.00 ( di<br>rumah Bu Aminah) | Konsultasi dengan Guru<br>Pembimbing untuk<br>menentukan materi<br>pembelajaran | Untuk materi masih sama<br>dengan tahun ajaran yang<br>lalu, untuk itu Bu Aminah<br>memberi contoh silabus<br>tahun lalu | Adanya perbedaan<br>penyusunan RPP yang<br>sudah saya buat dan RPP<br>yang di buat bu Aminah | Materi yang akan diajarkan<br>melihat silabus tahun lalu,<br>sedangkan untuk perbedaan<br>RPP, tidak menjadi masalah<br>karena pedoman RPP yang<br>saya dan Ibu Aminah sama-<br>sama K 13 |

|   |                                      |                                    |   |   |  |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|--|
|   | 20.30-24.00                          | Membuat materi atau RPP teori      |   | Kurangnya sumber belajar media cetak dan metode yang akan digunakan | Untuk menutupi kurangnya sumber belajar maka saya memanfaatkan internet untuk menambah materi. Kalau dalam ruang kelas terdapat LCD maka saya akan menggunakan power point dalam menyampaikan materi |
| 2 | Kamis, 7 Agustus 2014<br>07.00-08.20 | Pendampingan mengajar kelas VIII E | Bu Aminah menjelaskan tentang materi yang akan di praktikkan minggu depan, saya juga diberikan kesempatan untuk mengenalkan diri dan menambahkan tentang materi |   |  |

|             |   |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|
| 08.20-10.45 | Pendampingan mengajar kelas VII C                           | Berhubung baru pertama kali Bu Aminah masuk ke kelas VII C maka kesempatan ini di gunakan untuk perkenalan serta membentuk pengurus kelas dan saya membantu Bu Aminah untuk membentuk pengurus kelas | Saat pembentukan dan penunjukkan siswa sebagai pengurus ada beberapa siswa yang menolak di tunjuk menjadi pengurus | Suatu saat jika tidak berjalan maksimal maka pengurus dapat dirubah  |
| 20.00-23.00 | Pembuatan RPP teori bola basket untuk pertemuan selanjutnya |  | Kurangnya sumber belajar media cetak dan metode yang akan digunakan  | Untuk menutupi kurangnya sumber belajar maka saya memanfaatkan internet untuk menambah materi. Kalau dalam ruang kelas terdapat LCD maka saya akan menggunakan power point dalam menyampaikan materi |

|   |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| 3 | Jumat, 8 Agustus<br>2014<br>07.15-08.35 | Mengajar kelas VII E<br>(bola basket teori)  | Dari materi yang saya sampaikan dengan media LCD, siswa sudah mendengar dan mencoba beberapa teknik dasar pada bola basket, namun demikian ada beberapa istilah yang masih asing bagi mereka, seperti baseball pass, spin dribble dll. | Awalnya siswa kurang bersemangat dan antusias | Pada awal slide power point harus menggunakan gambar-gambar yang menarik |
|   | 10.20-11.00                             | Mengajar kelas VIII D<br>(bola basket teori) | Materi yang saya berikan adalah bola basket, dalam materi yang saya sampaikan semua siswa sudah mengenal semua teknik dasar bola basket, namun   | Alokasi waktu yang masih kurang baik          | Selalu memperhatikan waktu yang digunakan saat memberikan materi         |

|   |  |   |   |                     |   |
|---|--|---|---|---------------------|---|
|   |  |   | masih kurang praktek, oleh karena itu banyak siswa yang mencoba mempraktekkan saat jadwal praktek |                     |   |
| 4 | Sabtu, 9 Agustus<br>2014<br>23.00-00.00                      | Mencari materi untuk menyusun RPP   |   | Kurangnya referensi | Selain dari buku/media cetak juga mencari dengan online |
| 5 | Minggu, 10 Agustus<br>2014<br>20.00-21.00<br><br>21.30-23.00 | Melanjutkan mencari materi untuk menyusun RPP<br><br>Menyusun RPP bola voli |   |                     |   |

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| 6 | <p>Senin, 11 Agustus<br/>2014<br/>07.40-09.00</p>  | <p>Mengajar kelas VII G<br/>(bola voli praktek)</p> | <p>Saya mengajar teknik dasar bola voli dengan metode latihan, demonstrasi dan berkelompok. Ada beberapa siswa yang sudah tidak kaku saat melakukan teknik dasar bola voli</p>  | <p>Sulit dan lama ketika di suruh berkelompok</p>  | <p>Dihitung sampai beberapa hitungan jika dalam hitungan yang ditentukan tidak berkelompok akan mendapat hukuman</p> |
| 7 | <p>Selasa, 12 Agustus<br/>2014<br/>07.00-08.20</p> | <p>Mengajar kelas VII D<br/>(bola voli praktek)</p> | <p>Dalam pengajaran teknik dasar bola voli ini, siswa banyak yang bertanya tentang perkenaan bola saat melakukan pasing bawah, pasing atas dan servis atas dan servis bawah</p> | <p>Beberapa siswa ada yang tidak memperhatikan penjelasan karena asik bermain bola sendiri</p> | <p>Harus member peringatan kepada siswa secara tegas</p>   |

|  |             |   |   |   |  |
|--|-------------|---|---|---|--|
|  | 08.20-09.40 | Mengajar kelas VII F<br>(bola voli praktek) | Dalam pembelajaran kali ini, kebanyakan siswa masih belum mampu melakukan teknik dasar bola voli dengan, untuk itu saya mencoba mengenalkan mereka dengan latihan sederhana berkelompok | Ada beberapa siswa yang berteduh karena cuaca yang panas                            | Memberikan semangat dan membuat permainan yang menarik agar siswa tertarik dan bersemangat |
|  | 10.45-11.25 | Mengajar kelas VII G<br>(bola voli teori)   | Karena terjadi gangguan pada laptop maka rencana untuk menganalisis video pertandingan bola voli gagal, sebagai gantinya saya putarkan lewat laptop                                     | Siswa banyak yang protes, karena hanya siswa yang duduk di depan yang dapat melihat | Jika laptop mati dapat disiasati dengan media gambar                                       |
|  | 12.20-13.00 | Mengajar kelas VII E<br>(atletik teori)     | Dalam pembelajaran dengan materi atletik ini  | Siswa masih enggan dan malu untuk bertanya atau                                     | Memberikan semangat, motivasi dan penghargaan bagi anak yang berani                        |

|  |  |  |  |                          |                       |
|--|--|--|--|--------------------------|-----------------------|
|  |  |  | ada siswa yang maju untuk mencoba menjelaskan cabang atau nomor apa saja yang ada di atletik | mengutarakan pendapatnya | mengutarakan pendapat |
|--|--|--|--|--------------------------|-----------------------|

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| 1 | <p>Rabu, 13 Agustus<br/>2014</p> <p>07.00-09.00</p>                     | <p>Mengajar kelas VII A<br/>(lari jarak pendek)</p>   | <p>Siswa mendengarkan penjelasan dari saya tentang lari jarak pendek dan menyebutkan macam-macam start jongkok dan mencoba mempraktikkan macam-macam start jongkok tersebut dan di akhiri dengan lomba lari</p> | <p>Siswa merasa tidak semangat karena cuaca yang panas, enggan mencoba</p> | <p>Di buat permainan yang menarik agar siswa secara tidak langsung sudah mengikuti materi</p> |
| 2 | <p>Kamis, 14 Agustus<br/>2014</p> <p>07.00-08.20</p> <p>09.00-09.40</p> | <p>Upacara peringatan hari Pramuka ke-53</p> <p>Mengajar kelas VIII E (praktek bola basket)</p> | <p>Karena sebagian siswa meminta praktek, KBM penjasorkes tidak berjalan</p>  | <p>Hanya sebagian yang mengikuti pelajaran penjas, di karenakan</p>        | <p>Mengganti jam pada hari lain, untuk hari ini hanya sekedar bermain tanpa ada materi</p>    |

|  |             |   |  |  |   |
|--|-------------|---|--|--|---|
|  | 09.40.10.50 | Mengajar kelas VII C<br>(lari jarak pendek) | <p>maksimal, untuk itu langsung diawali pemanasan. Siswa berbaris dan mendengarkan sedikit peraturan permainan yang dimodifikasi dari saya, setelah itu mencoba mempraktikkan</p> <p>Siswa berbaris, berdoa dan melakukan pemanasan. Siswa memperhatikan pertanyaan yang saya berikan mengenai lari jarak pendek dan siswa akan berusaha menjawab, dari jawaban-jawaban tersebut dikaitkan yang selanjutnya menjadi materi</p> | <p>siswa mengira jam pertama tidak ada KBM</p> <p>Siswa masih pasif untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan</p> | <p>Memberikan sebuah penghargaan entah pujian, hadiah atau nilai bagi yang aktif menjawab</p> |
|--|-------------|---|--|--|---|

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| 3 | <p>Jumat, 15 Agustus<br/>2014<br/>07.00-10.30</p> | <p>Mendampingi siswa senam masal dan gerak jalan dalam rangka menyambut hari kemerdekaan Republik Indonesia</p> | <p>pembelajaran. Setelah mencoba melakukan lari sprint yang sebelumnya mempraktikkan berbagai macam start untuk lari sprint</p> |  |  |
| 4 | <p>Sabtu, 16 Agustus<br/>2014<br/>07.00-09.00</p> | <p>Kerjabakti di lingkungan SMP N 2 Wonosari</p>  |   |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 5 | Minggu, 17 Agustus<br>2014<br>20.00-23.30 | Mencari materi roll<br>depan dan melanjutkan<br>menyusun RPP  |  |  |  |
| 6 | Senin, 18 Agustus<br>2014<br>07.00-08.00  | Mengajar kelas VII G<br>(roll depan)                          | Berbaris, berdoa dan<br>pemanasan serta melakukan<br>gerakan pembentukan<br>sebelum melakukan inti | Setelah pemanasan<br>digunakan untuk<br>membagi seragam<br>olahraga kelas VII,<br>sehingga tidak bisa<br>digunakan untuk<br>melanjutkan materi | Siswa diberi tugas untuk<br>mempelajari teknik roll depan<br>di kelas dan di rumah |
| 7 | Selasa, 19 Agustus<br>2014<br>07.00-12.00 | Bimbingan pertama<br>dengan dosen<br>pembimbing di FIK<br>UNY | Minimal mengajar di SMP<br>(PPL) adalah 10 RPP<br>berbeda, segera<br>mengirimkan jadwal            |  |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | mengajar dan contoh RPP<br>yang sudah diajarkan |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| 1 | <p>Rabu, 20 Agustus<br/>2014<br/>07.00-09.00</p>  | <p>Mengajar kelas VII A<br/>(praktek roll depan)</p> | <p>Sebelum memulai inti,terlebih dulu siswa melakukan pemanasan dan gerakan pembentukan, selama latihan pembentukan banyak siswa merasa kaku disekujur tubuh. Setelah itu mendengarkan sedikit penjelasan tentang roll belakang dan ada siswa yang bersedia memberi contoh kepada teman-teman</p> | <p>Siswa awalnya merasa enggan untuk mencoba karena merasa tidak bisa dan takut</p> | <p>Guru memberikan contoh dan meyakinkan bahwa gerakan yang dilakukan adalah aman</p> |
| 2 | <p>Kamis, 21 Agustus<br/>2014<br/>07.00-08.20</p> | <p>Mengajar kelas VIII E</p>                         | <p>Untuk mengawali inti</p>   | <p>Siwa takut dan tidak mau</p>   | <p>Meyakinkan dan memberi</p>   |

|             |   |                               |   |  |   |
|-------------|---|-------------------------------|---|--|---|
|             |   | (praktek senam lantai meroda) | pembelajaran yaitu gerakan meroda, siswa melakukan pemanasan dan pembentukan, siswa meregangkan semua otot dan merasa kesulitan karena tidak terbiasa, ada siswa yang memberi contoh siswa, lalu semua mencoba meski awalya takut | mencoba  | contoh langsung serta diurutkan absen untuk mencoba   |
| 08.20-10.15 | Mengajar kelas VII C (praktek roll depan) |                               | Dalam pelaksanaan pembelajaran roll depan siswa enggan mencoba namun setelah mendapat penjelasan dari guru ada beberapa siswa putra yang mencoba, setelah itu banyak siswa lain yang ingin ikut                                   | Sulit meminta siswa untuk mencoba terlebih siswa putri | Memberi contoh langsung di depan siswa,dan meyakinkan bahwa gerakan roll depan tidak membahayakan |

|    |                                       |  |   |  |  |
|----|---------------------------------------|--|---|--|--|
| 3. | 11.00-11.40                           | Mengajar kelas VII D<br>(teori roll depan)   | mencoba<br><br>Dalam pembelajaran beberapa siswa sudah tahu dan pernah mencoba melakukan roll depan, namun masih belum tahu awalan yang digunakan untuk roll depan ada berapa macam | Siswa belum berani menjawab pertanyaan secara sendiri, menjawab pertanyaan selalu bersama sehingga kelas ramai | Memberi pancingan berupa hadiah bias berupa nilai bagi yang mau menjawab                             |
|    | Jumat, 22 Agustus 2014<br>07.15-08.35 | Mengajar kelas VII E<br>(Praktek roll depan) | Ada salah satu siswa yang mau mencoba mencontohkan gerakan guling depan, meski begitu beberapa siswa masih belum yakin untuk mencoba  | Kurang munculnya keinginan untuk mencoba guling depan  | Memancing siswa untuk berani mencoba dengan memberikan contoh langsung<br><br>Diawali pemanasan yang |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
| 4. | 08.35-10.20                              | Mengajar kelas VIII D<br>(praktek meroda)    | Siswa belum begitu paham tentang bagaimana cara melakukan gerakan meroda  | Siswa tidak bersemangat karena kurang menarik                    | menarik dan latihan pembentukan dengan permainan   |
|    | Sabtu, 23 Agustus<br>2014<br>08.20-10-20 | Mengajar kelas VII B<br>(praktek roll depan) | Ada beberapa siswa yang sudah pernah mendapat pelajaran roll depan, namun teknik yang didapatkan masih kurang paham | Siswa putri masih banyak yang takut untuk mencoba                | Meyakinkan dengan memberi contoh langsung di depan siswa, serta memberi pertolongan langsung kepada siswa yang tidak mampu |
|    | 11.40-12.20                              | Mengajar kelas VIII E<br>(teori meroda)      | Siswa masih belum begitu paham dengan teknik dan cara melakukan meroda dengan benar                                 | Siswa bertanya secara bersama-sama sehingga kelas tidak kondusif | Memanggil nama atau siswa disuruh mengacungkan jari  |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 5. | Minggu, 24 Agustus<br>2014<br>20.00-23.30 | Mencari materi dan<br>dlanjut dengan<br>pembuatan RPP |   |  |   |
| 6. | Senin, 25 Agustus<br>2014<br>07.40-09.00  | Mengajar kelas VII G<br>(praktek basket)              | Siswa bersemangat dan<br>mengikuti pembelajaran<br>dengan antusias  | Siswa masih sulit diatur<br>ketika akan berganti ke<br>teknik yang lain              | Meminta bola ke siswa, agar<br>perhatian siswa dapt ke guru |
|    | 09.25-10.05                               | Mengajar kelas VIII E<br>(teori bola voli)            | Kebanyakan siswa sudah<br>paham dan mengerti<br>mengenai beberapa teknik<br>dasar bola voli, hal ini<br>diketahui dari pertanyaan | Belum mampu<br>mengkondisikan siswa<br>saat ada pertanyaan dan<br>sisw akan menjawab | Siswa diharap mengacungkan<br>tangan jika ingin menjawab    |

|    |                            |   |  |  |  |
|----|----------------------------|---|--|--|--|
| 7. | Selasa, 26 Agustus<br>2014 |   | yang saya ajukan dapat<br>dijawab dengan benar   |  |  |
|    | 07.00-08.20                | Mengajar kelas VII D<br>(praktek bola basket) | Siswa mengikuti dengan<br>baik, banyak siswa yang<br>aktif bergerak  | Siswa sulit diatur ketika<br>sudah memegang bola<br>basket       | Meminta bola ketika akan<br>memberikan instruksi                       |
|    | 08.20-10.25                | Mengajar kelas VII F<br>(Praktek sepak bola)  | Siswa banyak yang ingin<br>langsung bermain, siswa<br>putra sudah banyak yang<br>mampu melakukan tekni<br>pasing | Siswa kurang<br>bersemangat saat<br>melakukan berbagai<br>teknik |  |
|    | 10.45-11.25                | Mengajar kelas VII G<br>(teori bola basket)   | Siswa mengamati gambar<br>dan dari gambar tersebut<br>dianalisis dan siswa<br>menjelaskan maksud dari<br>gambar  | Keaktifan siswa lebih<br>dominan putra dari pada<br>putri        | Tidak terlalu lama<br>menginstruksikan siswa untuk<br>melakukan teknik |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |   | Siswa yang menjawab harus mengacungkan jari dan dapat dilihat dari presensi  |
| 1  | Jumat, 29 Agustus<br>2014<br>07.15-08.35 | Mengajar kelas VII E<br>Praktek (soft ball)     | Siswa masih belum paham dengan permainan soft namun ada beberapa siswa yang sudah mengenal istilah-istilah di dalam soft ball                  | Siswa masih bingung saat menjalankan permainan soft ball modifikasi, dan perhatian guru terpecah karena ada dua kelompok yang bermain bersama | Siswa pitra dan putrid dimainkan bersama sambil memperhatikan instruksi dari guru mengenai cara bermain              |
| 2. | 08.35-10.30                              | Mengajar kelas VIII D<br>(praktek tolak peluru) | Dari 30 siswa awalnya hanya ada 2 orang yang ingin mencoba, setelah saya praktikkan cara menolak lama-kelamaan banyak siswa yang ingin mencoba | Siswa masih merasa kesulitan mempraktikkan  | Siswa disuruh mencoba dengan kemampuan yang dimiliki, setelah itu perlahan-lahan dibenarkan sesuai teknik yang benar |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 3. | Sabtu, 30 Agustus<br>2014<br>08.20-10.20  | Mengajar kelas VII B<br>(praktek bola basket) | Siswa mencoba bermain dengan menggunakan setengah lapangan, dari situ siswa di harap dapat menentukan strategi yang tepat. Setelah bermain banyak siswa yang bertanya mengenai strategi atau cara yang efektif untuk dapat memasukkan bola ke ring | Siswa belum mampu menampakkan kemampuan individu | Di adakan perlombaan antar siswa mengenai cara drible danlempar tangkap bola |
| 4. | Senin, 1 September<br>2014<br>09.25-10.05 | Ulangan harian kelas VIII E (teori)           |  |  |  |
| 5. | Selasa, 2 September<br>2014               |   |  |  |  |

|    |   |                                       |  |  |  |
|----|---|---------------------------------------|--|--|--|
|    | 10.05-10.45                               | Ulangan harian kelas<br>VIIF (teori)  |  |  |  |
|    | 10.45-11.25                               | Ulangan harian VII G<br>(teori)       |  |  |  |
|    | 12.20-13.00                               | Ulangan harian VII E<br>(teori)       |  |  |  |
| 6. | Rabu, 3 September<br>2014<br>08.20-09.00  | Ulangan harian kelas VII<br>A (teori) |  |  |  |
| 7. | Sabtu, 6 September<br>2014<br>12.00-15.00 | Bimbingan DPL jurusan                 |  |  |  |

Wonosari, 15 Juli 2014

Mengetahui ,  
Pembimbing Lapangan



Saryono, M.Or  
NIP. 19811021 20060410 01

Guru Pembimbing



Aminah, S.Pd.  
NIP. 19640314 199003 2 003

Mahasiswa



Bima K. Herlambang  
NIM. 11601244095





**KARTU BIMBINGAN PPL**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN 2014**

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 2 WONOSARI  
 Alamat Sekolah : Jl. Veteran no.8  
 Nama DPL PPL : Saryono, M. Or  
 Prodi / Fakultas DPL PPL : PJPR / FIK  
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2  
 Fax / Telp. Sekolah : .....

| No | Tgl. Kehadiran    | Jml Mhs | Materi Bimbingan                       | Keterangan | Tanda Tangan DPL PPL |
|----|-------------------|---------|--|------------|----------------------|
| 1  | 19 Agustus 2014   | 2       | Bimbingan mengenai konsultasi minggu I | lancar     | <i>[Signature]</i>   |
| 2  | 6 September 2014  | 2       | Bimbingan mengenai konsultasi minggu I | lancar     | <i>[Signature]</i>   |
| 3. | 15 September 2014 | 2       | evaluasi <del>pekerjaan</del> PPL      | lancar     | <i>[Signature]</i>   |
| 4. | 17 September 2014 | 2       | kon-sultasi Laporan PPL                | ore        | <i>[Signature]</i>   |
|    |                   |         |  |            |                      |
|    |                   |         |  |            |                      |
|    |                   |         |  |            |                      |

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

Mengembangkan, Kepala Sekolah / Lembaga  
*[Signature]*  
 Drs. Saryono  
 031986101002

17 September 2014  
 Mhs. PPL Prodi. PJPR  
*[Signature]*  
 Dedy Kris Bina

## SILABUS MATA PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

| <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Materi Pokok</b> | <b>Pembelajaran</b> | <b>Penilaian</b> | <b>Alokasi Waktu</b> | <b>Sumber Belajar</b> |
|--|---------------------|---------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<br>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.<br>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. |                     |                     |                  |                      |                       |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok   | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|--|--|--|--|---------------|---|
| <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> |  |  |  |               |   |
| <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak dasar fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental .</p>   | <p><b>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring)</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental permainan sepak bola dan</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental permainan</p> | <p>18 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|--------------|--|--|---------------|--|
|                  |              | <p>membuat catatan tentang (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan kaki dirobah (bawah, tengah dan atas bola)?”, apakah jarak titik tumpu berpengaruh terhadap kekuatan menendang bola?, berpakah kekuatan di tranfer ke bola sehingga bola sampai pada jarak yang diinginkan?.</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> </ul> | <p>sepak bola</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak dasar fundamental sepak bola</p> <p><b>Tes:</b><br/>lisan/tertulis tentang konsep keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola,) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (megumpan, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok     | Pembelajaran  | Penilaian           | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|------------------|---|---------------------|---------------|---|
|                  |                  | <p>saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> </ul> |                     |               |   |
|                  | <b>Permainan</b> | <b>Mengamati</b>  | <b>Unjuk kerja:</b> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola voli</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok   | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|---|---|---------------|---|
|                  | <b>Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis dan passing)</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bola voli dan membuat catatan tentang (servis dan passing,) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis dan passing) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing (bagian ujung dan tengah)?</li> <li>• Apakah posisi togok mempengaruhi gerak dasar fundamental jalannya bola saat melakukan passing atau servis?</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melakukan passing dan servis dengan</li> </ul> | <p>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental permainan bola voli</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak dasar fundamental bola voli</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b> tentang konsep keterampilan</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis dan passing).</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis, dan passing ) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bola voli ( servis, dan passing ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis, dan passing) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis, dan passing ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan</li> </ul> | <p>gerak dasar fundamental permainan bola voli</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok  | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|---|---|--|---------------|---|
|                  |   | <p>keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang gerak dasar fundamental permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan bola voli (servis, dan passing ) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |  |               |   |
|                  | <p><b>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar dan menangkap )</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bola basket</li> </ul>  | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola basket</li> <li>• Lapangan bola basket</li> <li>• Ring/basket</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber:</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok     | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|------------------|--|--|---------------|---|
|                  | <b>Basket *)</b> | <p>(menggiring, melempar, dan menangkap) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, dan menangkap) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerak dasar fundamental bola saat melakukan menggiring, melempar, dan menangkap ?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan berbagai cara</li> </ul> | <p>permainan bola basket</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak dasar fundamental bola basket</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b> tentang konsep keterampilan gerak dasar fundamental permainan bola basket</p> |               | <p>Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</p> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dalam posisi diam dan bergerak dasar fundamental secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak dasar fundamental secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring, dan melempar ) dengan benar .</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring, dan melempar ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring, dan melempar ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bola basket ( menggiring dan melempar ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan bola basket ( menggiring dan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok                            | Pembelajaran   | Penilaian                             | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|---|--|---------------------------------------|---------------|--|
|  |   | <p>melempar ) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan bola basket (menggiring dan melempar ) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |                                       |               |  |
| 3.2 Memahami konsep keterampilan gerak dasar fundamental fundamental permainan bola kecil. | <b>Permainan Bola Kecil Menggunakan</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola,</li> </ul>  | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola kasti</li> <li>• Pemukul</li> <li>• Pluit</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok              | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|--|---------------------------|--|---|---------------|---|
| 4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental dasar fundamental. | <b>Permainan Kasti *)</b> | <p>menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak dasar fundamental fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?,</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> | <p>keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:lisan/ter tulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapur</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-------------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melambungkan bola ke berbagai arah</li> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berlari ke berbagai arah mengikuti signal</li> <li>• Melempar sasaran bergerak dasar fundamental (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> <li>• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul</li> </ul> | fundamental |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>bola, dan teknik berlari) dengan benar .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok     | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|------------------|--|-----------|---------------|---|
|                  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |   |
|                  | <b>Permainan</b> | <b>Mengamati</b>   |           |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok  | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|---|--|---|---------------|---|
|                  | <p><b>Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai gerak dasar fundamental fundamental permainan bulutangkis, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerak dasar fundamental suttlecock bila sumber tenaga gerak dasar fundamentalan dirobah?, bagaimana pergerak dasar fundamentalan/jalannya</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>suttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola dirobah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan</li> <li>• Memukul suttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul suttlecock menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul suttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan</li> </ul> | <p>konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kerjasama, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan service panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan service pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar .</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerak dasar fundamentalan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan dasar fundamental kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok   | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|--|--|---------------|---|
|                  |  | <p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>  |  |               |   |
|                  | <p><b>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, dan drive</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet</li> <li>• Bola</li> <li>• Meja Tenis</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII, TV/Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merobah posisi togok?, bagaimana gerak dasar fundamentalan bola bila sumber tenaga gerak dasar fundamentalan dirobah?, bagaimana pergerakan dasar fundamentalan/jalannya bola bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan dasar fundamentalan</li> </ul> | <p>gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>bahu dan engkel tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dengan benar ..</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak</li> </ul> |           |               |                |

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

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok                                      | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|---|---|--|---------------|--|
|   |   | <p>dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerak dasar fundamental kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |  |               |  |
| <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).<br/>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan</p> | <p><b>Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental jalan cepat (gerak dasar tungkai, tumpuan kaki, ayunan lengan, dan</li> </ul>   | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek</p> | <p>12 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• Stopwatch</li> <li>• Sumber Buku Pend.</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar                                       | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar                                       |
|--|--------------|--|---|---------------|--|
| <p>lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya..</p> |              | <p>gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati perlombaan jalan jarak pendek secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental fundamental jalan jarak pendek (gerak tungkai,tumpuan kaki, gerak ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi ke jarak pendekan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam jalan cepat?,</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan jarak pendek.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan simpang siur secara bersama-sama</li> <li>Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul> | <p>psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               | <p>Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII,TV/Video</p> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggul dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan jarak pendek dengan melenggokkan pinggul dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>• Melakukan kan setiap gerak dasar fundamental fundamental jalan cepat (gerak tungkai,tumpuan kaki, gerak ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) dengan benar .</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental jalan jarak cepat (gerak tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (gerak an tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) dengan benar</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental jalan cepat (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental jalan jarak pendek (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental jalan jarak pendek (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok                                     | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|--|---|---|---------------|--|
|                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental jalan jarak pendek dengan menunjukkan kerjasama ‘</li> </ul>   |   |               |  |
|                  | <b>Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis)</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> <li>• Stopwatch</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>melakukan aktivitas lari jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan</li> <li>• Memasuki garis finis dengan berbagai cara</li> <li>• Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan.</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan</li> </ul> | <p>permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki,</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok                                      | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|---|--|--|---------------|---|
|                  |   | <p>mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek dengan menunjukkan kerjasama ‘</li> </ul> |  |               |   |
|                  | <p><b>Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) .</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> </ul>   | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--------------|---|---|---------------|---|
|                  |              | <p>membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di</li> </ul> | <p>selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meteran</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>udara, dan mendarat) dengan benar .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama,</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok                                       | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|--|---|---|---------------|--|
|                  |  | <p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |   |               |  |
|                  | <p><b>Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru,</li> </ul>                          | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Meteran</li> <li>• TV</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--------------|---|--|---------------|---|
|                  |              | <p>awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental tolak pelurut? bagaimana akibatnya bila menolak dengan lengan ke depan atas?, apakah otot yang dominan bekerja dalam tolak peluru?,</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam menolak.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menolak peluru ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menolak peluru ke depan dengan berbagai jenis tolakan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menolak peluru ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental dasar tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dengan benar .</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dengan benar dan</li> </ul> | <p>perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental tolak peluru (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok  | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|---|--|--|---------------|--|
|  |   | <p>dalam menggunakan dan merawat peralatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan gerak dasar fundamental tolak peluru dengan menunjukkan kerjasama ‘</li> </ul>   |  |               |  |
| <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamental dasar fundamentalnya.</p> | <p><b>Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan)</li> <li>• Mencari informasi lain tentang gerak dasar fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental pencak silat dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak dasar fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja</p> | <p>9 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai gerak dasar fundamental kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak dasar fundamental pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak dasar fundamental memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak dasar fundamental menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak dasar fundamental elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> | <p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental pencak silat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok                    | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|---------------------------------|---|---|---------------|--|
| <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatanderajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p> | <p><b>Kebugaran Jasmani</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan,</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</li> <li>• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan</li> <li>• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan</li> <li>• Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b></p> | <p>9 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahrag a dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Gambar pearaga senam lantai</li> <li>• Matras</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> <li>• Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> <li>• Menemukan hubungan antara latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul> | Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental |               |                |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok               | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|----------------------------|--|--|---------------|--|
|   |                            | kepada teman selama melakukan pembelajaran   |  |               |  |
| <p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p> | <p><b>Senam Lantai</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling).</li> <li>• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling) dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan konsep gerakan (guling depan, belakang, dan guling) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam lantai yang telah dipelajari.</li> <li>• Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> | <p>12 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Gambar pearaga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan</li> <li>• Kaset</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>oleh teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan guling lenting secara perseorangan dan berpasangan</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian gerakan guling ke depan, belakang dan guling lenting secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling)</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan (guling depan, belakang, dan guling lenting) secara parsial</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak</li> </ul> | <p><b>Tes:</b><br/> <b>lisan/tertulis</b><br/> Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok                    | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|--|---------------------------------|--|--|---------------|---|
|  |                                 | berlebih <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>  |  |               |   |
| <p>3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p> | <b>Aktivitas Gerak Berirama</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) .</li> <li>Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) .</li> <li>Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian gerak dasar aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) . dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) .</li> <li>Mempertanyakan manfaat aktivitas berirama terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> <li>Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan (gerak langkah</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor<br><br><b>Observasi:</b><br>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</li> <li>Beban</li> <li>Peluit</li> <li>Stopwatch</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kaki, ayunan satu dan dua lengan) .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan) .</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> </ul> | <p>gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:lisan/ter tulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               |                |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok                                    | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|---|---|---|--|---------------|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama</li> <li>• Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>).</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama</li> </ul> |  |               |   |
| <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang</p> | <p><b>Aktivitas Air Renang gaya dada *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep gerak dasar renang gaya dada dari berbagai</li> </ul>  | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan</p> | <p>12 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes.</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar                                    | Materi Pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|--------------|--|---|---------------|--|
| dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.* |              | <p>sumber media cetak atau elektronik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep gerak dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Mencari informasi tata-tertib di kolam renang</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang konsep gerak dasar renang gaya dada, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi jarak renang ?</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak dasar fundamental pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan ke dalam air, gerak dasar fundamental kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi</li> <li>• Melakukan gerak dasar fundamental meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung</li> <li>• Melakukan gerak dasar fundamental kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman</li> <li>• Melakukan gerak dasar fundamental lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman</li> </ul> | <p>gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p> |               | <p>SMP Kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar peraga renang gaya dada</li> <li>• Pelampung</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> <li>• Topi renang</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak dasar fundamental dasar pernapasan renang gaya dada</li> <li>• Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang gerak dasar fundamental renang gaya dada secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang</li> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenang gaya dada dengan menerapkan konsep gerak dasar berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok  | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|---|---|--|--|---------------|---|
|   |   | kepada teman selama melakukan renang gaya dada   |  |               |   |
| <p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p> | <p><b>Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat</li> <li>• Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan</li> <li>• Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan</li> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok, mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut.</li> <li>• Menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.</li> <li>• Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak dasar fundamental</p> | <p>3 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• Gambar/illustrasi P3K</li> <li>• Peralatan P3K</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok                   | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|--------------------------------|---|---|---------------|--|
|  |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik</li> <li>Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan</li> </ul>   | <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar fundamental</p>  |               |  |
| <p>3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</p> | <p><b>Pola Hidup Sehat</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</li> <li>Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan</li> <li>Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok</li> <li>Mendiskusikan UKS dan membuat ringkasan hasil diskusi</li> <li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu</li> </ul> | <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip pola hidup sehat</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b><br/>Prinsip dan konsep pola</p> | <p>3 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>Gambar gaya hidup sehat</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-------------|---------------|----------------|
|                  |              | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> <li>• Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> </ul> | hidup sehat |               |                |

**Catatan:**

**\*) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.**

**\*\*) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah**

## SILABUS MATA PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas : VIII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. |              | Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4 |           |               |                |

| Kompetensi dasar  | Materi pokok   | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|--|---|---|---------------|--|
| <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> |  |   |   |               |  |
| <p>3.1 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><b>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau</p> | <p>18 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Stop watch</li> <li>• Gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pend.Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII</li> <li>• TV</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--------------|--|--|---------------|---|
|                  |              | <p>TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan</li> </ul> | <p>hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak dasar fundamental sepak bola</p> <p><b>Tes:</b><br/><b>lisan/tertulis</b> tentang konsep keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menendang dan memberhentikan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok   | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|---|--|---------------|---|
|                  |  | <p>gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain sepak bola</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |  |               |   |
|                  | <p><b>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul>  | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola voli</li> <li>• Lapangan bola voli</li> <li>• Net/jaring</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok        | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|---------------------|--|---|---------------|--|
|                  | <b>Bola Voli *)</b> | <p>(passing, servis, smesh, dan membendung) .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara 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.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan tinggi badan dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> | <p>gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/><b>Untuk</b><br/>mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <p>bolavoli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> <li>• Stop watch</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola voli 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</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain bola voli</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok  | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|---|--|---|---------------|--|
|                  | <p><b>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan lay-up shoot) .</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan lay-up shoot) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan lay-up shoot) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>lay-up shoot).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola basket</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay-up shoot dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jring, dan lay- up shoot) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke ring, dan lay- up shoot) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar  | Materi pokok  | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|---|--|--|---------------|--|
|   |   | teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain bola basket</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |  |               |  |
| 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.<br>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. | <b>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Softball *)</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan memukul bola)</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan</li> </ul>  | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observas:</b><br>Untuk perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b> | 18 JP         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glove</li> <li>• Bola softball</li> <li>• Stik</li> <li>• Lapangan softball</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | <p>memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) .</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan</li> </ul> | <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kombinasi permainan softball/kasti (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (memegang bola, melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok   | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|--|--|---------------|---|
|                  | <p><b>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis*)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service,</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Kapur</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok   | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|--|---|---------------|---|
|                  |  | <p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |   |               |   |
|                  | <p><b>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan</li> </ul>   | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola tenis meja</li> <li>• Meja -tenis</li> <li>• Net/jarring tenis meja</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--------------|--|--|---------------|-----------------|
|                  |              | <p>permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> </ul> | <p>perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | SMP Kelas VIII, |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegan bet dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar   | Materi pokok                                     | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|--|--|---|---------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |   |               |  |
| <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).<br/>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p> | <p><b>Pembelajaran Atletik Jalan Cepat*)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang tentang variasi dan</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p> | <p>9 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan/track atletik</li> <li>• Stop watch</li> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber:<br/>Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok</li> </ul> | <p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai varias ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai varias ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan gerkan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan gerkan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan gerkan pinggul) dengan benar</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan gerakan pinggul) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok  | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|---|--|---|---------------|--|
|                  |   | <p>disepakati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>   |   |               |  |
|                  | <p><b>Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari jarak pendek (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang tentang variasi dan kombinasi lari jarak pendek (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari jarak pendek secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan/track atletik</li> <li>• Stop watch</li> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>catatan tentang tentang variasi dan kombinasi lari cepat (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari jarak pendek? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</li> <li>• Mempertanyakan manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh olahraga lari jarak pendek terhadap jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan,</li> </ul> | <p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan variasi lari jarak pendek (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (gerakan tungkai, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok                              | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|---|---|--|---------------|---|
|                  |   | agama, suku, dan kemampuan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |  |               |   |
|                  | <b>Pembelajaran Atletik Lompat Jauh*)</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan</li> </ul>       | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observas:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak Lompat</li> <li>• Peluit</li> <li>• Rol meter</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian   | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatant? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempegaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan</li> </ul> | <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan,</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</p> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok                               | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  |
|------------------|--|---|--|---------------|---|
|                  | <b>Pembelajaran Atletik Tolak Peluru*)</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peluru</li> <li>Rol Meter</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar   | Materi pokok   | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|--|--|--|---------------|--|
|  |  | <p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |  |               |  |
| <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p> | <p><b>Pembelajaran Bela diri Pencak silat**)</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari</li> </ul>   | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b></p> | <p>6 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruang atau halaman sekolah</li> <li>• Arena pencak silat</li> <li>• Goong</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber:</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|------------------|--------------|--|--|---------------|--|
|                  |              | <p>berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</li> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai</li> </ul> | <p>Untuk perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <p>Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar   | Materi pokok                    | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|---------------------------------|---|--|---------------|--|
|  |                                 | berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama  |  |               |  |
| <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> | <p><b>Kebugaran Jasmani</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan kelincahan</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan</p> | <p>6 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Stop watch</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran   | Penilaian                 | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|--|---------------------------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>(shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan</li> </ul> | konsep keterampilan gerak |               |                |

| Kompetensi dasar  | Materi pokok        | Pembelajaran   | Penilaian                             | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|---|---------------------|--|---------------------------------------|---------------|--|
|   |                     | kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |                                       |               |  |
| 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. | <b>Senam Lantai</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai</li> </ul>  | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur | 9 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Peluit</li> </ul> |

| Kompetensi dasar   | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar   |
|--|--------------|---|--|---------------|--|
| <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> |              | <p>dalam bentuk rangkaian sederhana dan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian</li> </ul> | <p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber:<br/>Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua leangan/handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab,</li> </ul> |           |               |                |

| Kompetensi dasar | Materi pokok | Pembelajaran  | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK                           | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|---|--|--|--|---------------|---|
| <p>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> | <p><b>Aktivitas Gerak Berirama</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi gerakan langkah</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observas:</b><br/>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan</p> | <p>15 JP</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <p>kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak</li> </ul> | gerak     |               |                |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK                             | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|---|--|---|--|---------------|--|
|   |  | berlebih <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>  |  |               |  |
| 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.<br>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik | <b>Aktivitas Air Renang Gaya Dada *)</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada.</li> <li>Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan renang renang gaya dada secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada'</li> <li>Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observas:</b><br>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan | 6 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|--|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada</li> <li><b>Mengeksplorasi</b></li> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> | <p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li><b>Mengasosiasi</b></li> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang</li> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> <li><b>Mengomunikasikan</b></li> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya dada me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK                                 | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR   |
|------------------|--|---|--|---------------|--|
|                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>  |  |               |  |
|                  | <b>Aktivitas Air Renang Gaya Punggung *)</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan</li> </ul> | <b>Unjuk kerja:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor<br><br><b>Observas:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang</li> <li>• Pelampung renang</li> <li>• Kaca mata renang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|---|---------------|----------------|
|                  |              | <p>untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> | <p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|-----------|---------------|----------------|
|                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung</li> <li>• Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> </ul> |           |               |                |

| KOMPETENSI DASAR  | MATERI POKOK                         | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|---|--------------------------------------|---|---|---------------|---|
|   |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |   |               |   |
| <p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga</p> | <p><b>Seks Bebas dan Narkoba</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab</li> </ul>  | <p><b>Observas:</b><br/><b>Untuk</b> mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau</p> | <p>6 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|---|---|---------------|----------------|
| dan masyarakat   |              | <p>terjadinya seks bebas di kalangan remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</li> <li>• Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan</li> </ul> | <p>hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p> |               |                |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK                  | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|--|-------------------------------|--|---|---------------|---|
|  |                               | penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya<br><b>Mengomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba</li> </ul>  |   |               |   |
| 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.<br>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. | <b>Gizi dan Makanan Sehat</b> | <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</li> </ul> <b>Mengeksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan</li> </ul> | <b>Observas:</b><br>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas<br><br><b>Portofolio:</b><br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK            | PEMBELAJARAN  | PENILAIAN   | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|--|-------------------------|---|---|---------------|---|
|  |                         | <p>minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul> | <p>gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>             |               |   |
| <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> | Manfaat aktivitas fisik | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari</li> </ul>   | <p>Observasi:<br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> | 3 JP          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber:<br/>Buku<br/>Penjasorkes<br/>SMP Kelas</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|--|---------------|----------------|
|                  |              | berbagai sumber media cetak dan elektronik<br><b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>• Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak</li> </ul> <b>Mengeksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>• Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>• Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi</li> </ul> <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan</li> </ul> <b>Mengomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok</li> </ul> | Portofolio:<br>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak<br><br>Tes:<br>Prinsip dan konsep keterampilan gerak |               | VIII,          |

| KOMPETENSI DASAR   | MATERI POKOK                 | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN  | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
|--|------------------------------|--|--|---------------|---|
| <p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung</p> | <p><b>Denyut jantung</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung</li> <li>• Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung</li> <li>• Mempertanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghitung denyut jantung secara individual</li> <li>• Mempresentasikan cara</li> </ul> | <p><b>Unjuk kerja:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b><br/>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b><br/>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b><br/>Prinsip dan</p> | <p>3 JP</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul> |

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | PEMBELAJARAN   | PENILAIAN                 | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR |
|------------------|--------------|--|---------------------------|---------------|----------------|
|                  |              | memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok | konsep keterampilan gerak |               |                |

**Catatan:**

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



**KALENDER PENDIDIKAN SMP N 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

|        |  |
|--------|--|
| AHAD   |  |
| SENIN  |  |
| SELASA |  |
| RABU   |  |
| KAMIS  |  |
| JUMAT  |  |
| SABTU  |  |

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

JULI 2014

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

AGUSTUS 2014

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

SEPTEMBER 2014

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

OKTOBER 2014

|        |  |
|--------|--|
| AHAD   |  |
| SENIN  |  |
| SELASA |  |
| RABU   |  |
| KAMIS  |  |
| JUMAT  |  |
| SABTU  |  |

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

NOVEMBER 2014

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

DESEMBER 2014

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

JANUARI 2015

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

FEBRUARI 2015

|        |  |
|--------|--|
| AHAD   |  |
| SENIN  |  |
| SELASA |  |
| RABU   |  |
| KAMIS  |  |
| JUMAT  |  |
| SABTU  |  |

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

MARET 2015

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

APRIL 2015

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

MEI 2015






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






JUNI 2015






|        |  |
|--------|--|
| AHAD   |  |
| SENIN  |  |
| SELASA |  |
| RABU   |  |
| KAMIS  |  |
| JUMAT  |  |
| SABTU  |  |

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

JULI 2015

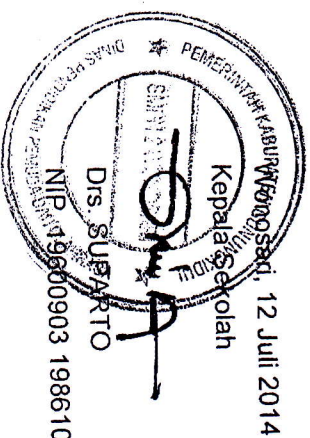
-  Ulangan Umum
-  Porsentias
-  Pembagian rapor
-  Hardiknas
-  Libur Umum

-  Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
-  Libur Ramadhan
-  Libur Idul Fitri
-  Libur Khusus (Hari Guru Nas)
-  Libur Semester

-  UN Utama
-  UN Susulan
-  Ujian sekolah Tulis
-  Ujian Praktik Sekolah
-  Ulangan Tengah Semester

KETERANGAN :

|    |                             |  |    |                           |                               |
|----|-----------------------------|--|----|---------------------------|-------------------------------|
| 1  | 14 s.d. 15 Juli 2014        | : Hari-hari pertama masuk sekolah            | 19 | 21 Maret 2015             | : Hari Raya Nyepi 1937        |
| 2  | 21 s.d. 26 Juli 2014        | : Hari libur Ramadhan (akhir bulan Ramadhan) | 20 | 27-2 Mei 2014             | : Ujian Sekolah Praktik       |
| 3  | 28 dan 29 Juli 2014         | : Hari Besar Idul Fitri 1435 H               | 21 | 1 April 2015              | : HUT SMP N 2 Wonosari        |
| 4  | 30 Juli s.d. 5 Agustus 2014 | : Hari libur Idul Fitri 1435 H Tahun 2014    | 22 | 3 April 2015              | : Wafat Isa Almasih           |
| 5  | 17 Agustus 2014             | : HUT Kemerdekaan Republik Indonesia         | 23 | 6 s.d. 11 April 2015      | : Ujian Sekolah               |
| 6  | 5 Oktober 2014              | : Hari Besar Idul Adha 1435 H                | 24 | 20 s.d. 23 April 2015     | : UN SMP/SLB (Utama)          |
| 7  | 6 - 11 Oktober 2014         | : Ulangan Tengah Semester Ganjil             | 25 | 27 s.d. 30 April 2015     | : UN SMP/SLB (Susulan)        |
| 8  | 25 Oktober 2014             | : Tahun Baru Hijriyah 1436 H                 | 26 | 1 Mei 2015                | : Hari Buruh Nasional         |
| 9  | 25 November 2014            | : Hari Guru Nasional                         | 27 | 2 Mei 2015                | : Hari Pendidikan Nasional ta |
| 10 | 1 s.d. 8 Desember 2014      | : Ulangan Akhir Semester                     | 28 | 14 Mei 2015               | : Kenaikan Isa Almasih        |
| 11 | 17 s.d. 19 Desember 2014    | : PORSENITAS                                 | 29 | 2 Juni 2015               | : Hari Raya Waisak Tahun 22   |
| 12 | 20 Desember 2014            | : Penerimaan raport                          | 30 | 8 s.d. 15 Juni 2015       | : Ulangan Kenaikan Kelas      |
| 13 | 25 Desember 2014            | : Hari Natal 2014                            | 31 | 20 Juni 2015              | : Wisuda Purnasiswa           |
| 14 | 22 Des 2014 s.d. 3 Jan 2015 | : Libur Semester Gasal                       | 32 | 24 s.d. 26 Juni 2015      | : PORSENITAS                  |
| 15 | 1 Januari 2015              | : Tahun Baru 2015                            | 33 | 27 Juni 2015              | : Pembagian Rapot             |
| 16 | 3 Januari 2015              | : Maulid Nabi Muhammad SAW                   | 34 | 29 Juni s.d. 11 Juli 2015 | : Libur Kenaikan kelas        |
| 17 | 19 Februari 2015            | : Tahun baru Imlek 2566                      |    |                           |                               |
| 18 | 9 - 14 Maret 2015           | : Ulangan Tengah Semester Genap              |    |                           |                               |



Drs. SUPARTO  
NIP. 19600903 198610 1 002



Bu Tri

**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SMP 2 WONOSARI**

Alamat : Jl. Veteran no. 08 (Telp.) 391037 Wonosari Gunungkidul (Kode Pos) 55813

**JADWAL PELAJARAN SMP NEGERI 2 WONOSARI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

| WAKTU         | LAM | KODE GURU MATA PELAJARAN   |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | G.PIKET                                    |
|---------------|-----|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|--|
|               |     | KELAS VII                  |   |   |   |   |   |   |   | KELAS VIII |   |   |   |   |   |   |   | KELAS IX |   |   |   |   |   |   |   |  |
|               |     | A                          | B | C | D | E | F | G | H | A          | B | C | D | E | F | G | H | A        | B | C | D | E | F | G | H |  |
| 07.00 - 07.40 | 1   | UPACARA                    |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | Fand Gunawan, S.Pd<br>Tri Widarsih, S.Pd   |
| 07.40 - 08.20 | 2   | UPACARA                    |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 08.20 - 09.00 | 3   | UPACARA                    |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.00 - 09.25 | 4   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.25 - 10.05 | 5   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.05 - 10.45 | 6   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.45 - 11.25 | 7   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.25 - 11.40 | 8   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.40 - 12.20 | 9   | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | Agus Sujatmika, S.Pd<br>Jayusdi            |
| 12.20 - 13.00 | 10  | ISTIRAHAT                  |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.00 - 07.40 | 1   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.40 - 08.20 | 2   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 08.20 - 09.00 | 3   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.00 - 09.25 | 4   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.25 - 10.05 | 5   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.05 - 10.45 | 6   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.45 - 11.25 | 7   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | Ngatiyani<br>FL. Kristiati, S.Pd           |
| 11.25 - 11.40 | 8   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.40 - 12.20 | 9   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 12.20 - 13.00 | 10  | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.00 - 07.40 | 1   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.40 - 08.20 | 2   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 08.20 - 09.00 | 3   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.00 - 09.25 | 4   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.25 - 10.05 | 5   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | Dra. Ely Nurfaeli<br>Aini Shalafina, S.Kom |
| 10.05 - 10.45 | 6   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.45 - 11.00 | 7   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.00 - 11.40 | 8   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.40 - 12.20 | 9   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 12.20 - 13.00 | 10  | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.00 - 07.40 | 1   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.40 - 08.20 | 2   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 08.20 - 09.00 | 3   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | Retro Kuswandari<br>Dra. Tatik Suryandari  |
| 09.00 - 09.25 | 4   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.25 - 10.05 | 5   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.05 - 10.45 | 6   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.45 - 11.00 | 7   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.00 - 11.40 | 8   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.40 - 12.20 | 9   | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 12.20 - 13.00 | 10  | Peningkatan Iman dan Taqwa |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.00 - 07.15 | 0   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   | C. Nuryati, S.Pd<br>Dra. Nuryanti          |
| 07.15 - 07.55 | 1   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 07.55 - 08.35 | 2   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 08.35 - 09.15 | 3   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.15 - 09.40 | 4   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 09.40 - 10.20 | 5   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10.20 - 11.00 | 6   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.00 - 11.40 | 7   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11.40 - 12.20 | 8   | JUMAT BERSIH               |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |  |

| NAMA GURU              | MATA PELAJARAN      | KODE | NAMA GURU              | MATA PELAJARAN   | KODE | NAMA GURU             | MATA PELAJARAN      | KODE |
|------------------------|---------------------|------|------------------------|------------------|------|-----------------------|---------------------|------|
| Drs. Suparto           | Pendid. Agama Islam | 15   | Al. Susanto, S.Pd      | Matematika       | 29   | Drs. Samilo           | Bahasa Indonesia    | 30   |
| Siti Fatimah, M.Pd     | PKn                 | 16   | Agus Maryanto, S.Pd    | IPA              | 30   | Panggung K, S.Ag      | Pendid. Agama Islam | 31   |
| Tri Widarsih, S.Pd     | IPA                 | 17   | Anjar Rokhani, S.Pd    | Bahasa Indonesia | 31   | Suheri Winoto, S.Pd   | Bahasa Inggris      | 32   |
| Mudirjo, S.Pd          | Prakarya            | 18   | Retno Kuswandari, S.Pd | IPS              | 32   | Setyo Hermoko, A.Md   | T.K, Prakarya       | 33   |
| Supramto, S.Pd         | Seni Budaya         | 19   | Dra. Nuryanti          | BK               | 33   | Aini Shalafina, S.Kom | T.K, Matematika     | 34   |
| Cicilia Nuryanti, S.Pd | IPS                 | 20   | Dra. F Wahyuni         | IPA              | 34   | Bahjatul' Izzah, S.Ag | P. Agama Islam      | 35   |
| FL. Kristiati, S.Pd    | Matematika          | 21   | Suprpto, S.Pd, M.Pd    | Bahasa Indonesia | 35   | Sunarto, S.Pak        | P. Agama Kristen    | 36   |
| Wahrah, S.Pd           | Bahasa Jawa         | 22   | Emawati P, S.Pd        | Matematika       | 36   | Siti Rokhana, S.Pd    | IPS                 | 37   |
| Aminah, S.Pd           | Penjasorkes         | 23   | Widaryanto, S.Pd, M.Pd | Matematika       | 37   | Wahadi, S.Pd          | IPA                 | 38   |
| Sumaryanta, S.Pd       | Penjasorkes         | 24   | Mudiyono, S.Pd         | PKn              | 38   | Jayusdi               | P. Agama Katolik    | 39   |
| Sunaryati              | Bahasa Indonesia    | 25   | Siti Fatimah, S.Pd     | Bahasa Inggris   | 39   | Lawanto, A.Md         | Seni Budaya         | 40   |
| Dra. Ely Nurfaeli      | BK                  | 26   | Agus Sulatmiko, S.Pd   | BK               | 40   | Dra. Y. Supardi       | IPA                 | 41   |
| Farid Gunawan, S.Pd    | Bahasa Inggris      | 27   | Dra. Tatik Suryandari  | Bahasa Inggris   | 41   |                       |                     | 42   |
| Ngatiyani              | IPS                 | 28   | Anna Andari, S.Pd      | Bahasa Jawa      | 42   |                       |                     |      |

Catatan:

- 1-36 [30-38] [34-38] : kode guru Pendidikan agama Islam-Katolik
- 2 1-35 [30-35] [34-35] : kode guru Pendidikan agama Islam-Kristen
- 3 Guru yang mengampu 2 mapel dalam satu kelas harap koordinasi dengan kelasnya
- 4 Piket Perpustakaan menyesuaikan (diatur koordinator)
- 5 Pengunahan Lab Fisika, Lab Biologi, Lab Bahasa menyesuaikan.
- 6 Pengunahan Lab Komputer Berpusat KKM IPA dan Matematika menyesuaikan

Wonosari, 14 Juli 2014

Kepala Sekolah



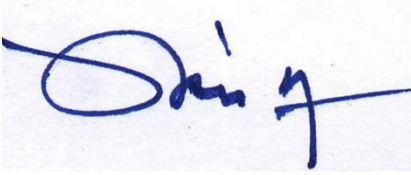


## PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

|                |               |
|----------------|---------------|
| TahunPelajaran | : 2013/2014   |
| Mata Pelajaran | : PENJASORKES |
| Kelas          | : VII         |

| Semester | No  | . StandarKompetensi<br>. KompetensiDasar  | Ket  |
|----------|-----|---|--|
| 1        | 1   | Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 20   |
|          | 1.1 | Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)          | 14   |
|          | 1.3 | Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)  | 6  |
|          | 2   | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani,dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4  |
|          | 2.1 | Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2  |
|          | 2.2 | Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2  |
|          | 3   | Mempraktikan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4  |
|          | 3.1 | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab  | 2  |
|          | 3.2 | Mempraktikan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab   | 2  |
|          | 6   | Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4  |
|          | 6.1 | Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa | 2  |
|          | 6.2 | Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa  | 2  |
|          | 7   | Menerapkan budaya hidup sehat   | 2  |
|          | 7.1 | Memahami pola makan sehat   | 1  |
|          | 7.2 | Memahami perlunya keseimbangan gizi   | 1  |
|          |     | MOS   | 2  |
|          |     | UlanganTengah Semester/Semester   | 4  |
|          |     | Cadangan  | 2  |
|          |     | <b>Jumlah</b>   | 40   |
|          | 2   | 8   | Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya |
| 8.1      |     | Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)   | 6  |
| 8.3      |     | Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)   | 6  |
| 9        |     | Mempraktikanlatihankebugaranjasmanidannilai-nilai yang terkandungdidalamnya   | 4  |
| 9.1      |     | Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2  |
| 9.2      |     | Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2  |
| 10       |     | Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya   | 4  |
| 10.1     |     | Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab   | 2  |
| 10.2     |     | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab  | 2  |
| 13       |     | Menerapkan budaya hidup sehat   | 4  |
| 13.1     |     | Memahami indentifikasi berbagai penyakit menular  | 2  |
| 13.2     |     | Memahami cara menghindari penyakit menular  | 2  |
|          |     | UlanganTengah Semester/UKK  | 4  |
|          |     | Cadangan  | 2  |

**Mengetahui,  
Kepala SMPN 2 Wonosari**



**Drs. Suparto  
NIP.19600903 198610 1 002**

**Wonosari, 30 Januari 2014  
Guru Mata pelajaran**



**Aminah, S.Pd  
NIP.196600314 199003 2 003**

## PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

|                              |
|------------------------------|
| TahunPelajaran : 2013/ 2014  |
| Mata Pelajaran : PENJASORKES |
| Kelas : VII                  |

| Semester | No   | Kompetensi Dasar<br>Materi Pokok  | Ket |
|----------|--|---|-----|
| 1        | 1  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.                                | 9   |
|          | 1.1  | Sepakbola   | 3   |
|          | 1.2  | Bolavoli  | 3   |
|          | 1.3  | Bolabasket  | 3   |
|          | 2  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.                                | 9   |
|          | 2.1  | Permianan Kasti   | 3   |
|          | 2.2  | Bulutangkis   | 3   |
|          | 2.3  | Tenismeja   | 3   |
|          | 3  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari jarak pendek., lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamental | 6   |
|          | 3.1  | Jalan cepat   | 3   |
|          | 3.2  | Lari jarak pendek   | 3   |
|          | 4  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan me nekankan gerak dasar fundamental                                   | 3   |
|          | 4.1  | Pencak Silat  | 3   |
|          | 5  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan  | 6   |
|          | 5.1  | Latihan kekuatan  | 3   |
|          | 5.2  | Latihan daya tahan aerobik dan latihan kelenturan   | 3   |
|          | 6  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai  | 6   |
|          | 6.1  | Guling Depan  | 3   |
|          | 6.2  | Guling Belakang   | 3   |
|          | 7  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak  | 3   |
|          | 7.1  | Gerak langkah kaki dan ayunan lengan  | 3   |
|          | 8  | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu                    | 3   |
|          | 8.1  | Renang gaya dada  | 3   |
| 9        | Memiliki perilaku hidup sehat, memahami tindakan, dan mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain | 3   |     |
| 9.1      | Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)  | 3   |     |

|   |      |  |    |
|---|------|--|----|
|   | 10   | MOS  | 3  |
|   | 11   | Ulangan Tengah semester/ ulangan Semester I  | 6  |
|   | 12   | Cadangan   | 6  |
|   |      | Jumlah   | 66 |
| 2 | 13   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental                                | 9  |
|   | 13.1 | Sepak bola   | 3  |
|   | 13.2 | Bola voli  | 3  |
|   | 13.3 | Bola basket  | 3  |
|   | 14   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental                                | 9  |
|   | 14.1 | Permainan Kasti  | 3  |
|   | 14.2 | Bulutangkis  | 3  |
|   | 14.3 | Tenismeja  | 3  |
|   | 15   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari jarak pendek.,lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamental | 6  |
|   | 15.1 | Lompat Jauh  | 3  |
|   | 15.2 | Tolak Peluru   | 3  |
|   | 16   | 4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamental   | 6  |
|   | 16.1 | Pencak Silat   | 6  |
|   | 17   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan | 3  |
|   | 17.1 | Latihan daya tahan otot dan tes lari jarak jauh  | 3  |
|   | 18   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai   | 3  |
|   | 18.1 | Guling Lenting   | 3  |
|   | 19   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak                                       | 3  |
|   | 19.1 | Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan   | 3  |
|   | 20   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu                   | 6  |
|   | 20.1 | Renang gaya dada   | 6  |
|   | 21   | Memiliki perilaku, memahami tindakan dan mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit   | 3  |
|   | 21.1 | Pola hidup Sehat   | 3  |
|   | 22   | Ulangan Tengah Semester/ ulangan semester II   | 6  |
|   | 23   | Usek/ UN kelas 9   | 6  |
|   | 24   | Cadangan   | 6  |
|   |      | Jumlah   | 66 |

**Mengetahui,  
Kepala SMPN 2 Wonosari**

**Wonosari, 16 Juli 2014  
Guru Mata pelajaran**

**Drs. Suparto  
NIP 19600903 198610 1 002**

**Aminah, S.Pd  
NIP 19661216 199102 1002**

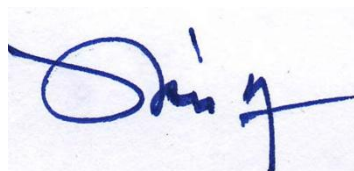
Program semester kelas VII

| Semester | No  | . Standar Kompetensi<br>. Kompetensi Dasar  | Ket       |
|----------|-----|---|-----------|
| 1        | 1   | Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 20        |
|          | 1.1 | Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)          | 14        |
|          | 1.3 | Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)  | 6         |
|          | 2   | Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4         |
|          | 2.1 | Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2         |
|          | 2.2 | Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2         |
|          | 3   | Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4         |
|          | 3.1 | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab  | 2         |
|          | 3.2 | Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab  | 2         |
|          | 6   | Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4         |
|          | 6.1 | Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa | 2         |
|          | 6.2 | Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa  | 2         |
|          | 7   | Menerapkan budaya hidup sehat   | 2         |
|          | 7.1 | Memahami pola makan sehat   | 1         |
|          | 7.2 | Memahami perlunya keseimbangan gizi   | 1         |
|          |     | MOS   | 2         |
|          |     | Ulangan Tengah Semester/Semester  | 4         |
|          |     | Cadangan  | 2         |
|          |     | <b>Jumlah</b>   | <b>40</b> |

| Semester | No  | Kompetensi Dasar<br>Materi Pokok  | Ket |
|----------|-----|---|-----|
| 1        | 1   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.                                | 9   |
|          | 1.1 | Sepakbola   | 3   |
|          | 1.2 | Bolavoli  | 3   |
|          | 1.3 | Bolabasket  | 3   |
|          | 2   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.                                | 9   |
|          | 2.1 | Permainan Kasti   | 3   |
|          | 2.2 | Bulutangkis   | 3   |
|          | 2.3 | Tenismeja   | 3   |
|          | 3   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari jarak pendek., lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamental | 6   |
|          | 3.1 | Jalan cepat   | 3   |
|          | 3.2 | Lari jarak pendek   | 3   |
|          | 4   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamental                                    | 3   |
|          | 4.1 | Pencak Silat  | 3   |
|          | 5   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan  | 6   |
|          | 5.1 | Latihan kekuatan  | 3   |
|          | 5.2 | Latihan daya tahan aerobik dan latihan  | 3   |

|     |  |    |
|-----|--|----|
|     | kelenturan   |    |
| 6   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai                             | 6  |
| 6.1 | Guling Depan   | 3  |
| 6.2 | Guling Belakang  | 3  |
| 7   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak                     | 3  |
| 7.1 | Gerak langkah kaki dan ayunan lengan   | 3  |
| 8   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu | 3  |
| 8.1 | Renang gaya dada   | 3  |
| 9   | Memiliki perilaku hidup sehat, memahami tindakan, dan mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain   | 3  |
| 9.1 | Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)  | 3  |
| 10  | MOS  | 3  |
| 11  | Ulangan Tengah semester/ ulangan Semester I  | 6  |
| 12  | Cadangan   | 6  |
|     | Jumlah   | 66 |

**Mengetahui,  
Kepala SMPN 2 Wonosari**



**Drs. Suparto  
NIP 19600903 198610 1 002**

**Wonosari, 16 Juli 2014  
Guru Mata pelajaran**



**Aminah, S.Pd  
NIP 19661216 199102 1002**

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

|                |               |
|----------------|---------------|
| TahunPelajaran | : 2013/2014   |
| Mata Pelajaran | : PENJASORKES |
| Kelas          | : VIII        |

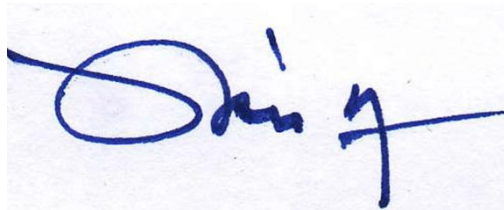
| Semester | No  | . kompetensi inti<br>. KompetensiDasar   | Ket |
|----------|-----|--|-----|
| 1        | 1   | Mempraktikan berbagai bentuk variasi dan kombinasi pada permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 20  |
|          | 1.1 | Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.  | 14  |
|          | 1.3 | Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **) | 6   |
|          | 2   | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani,dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4   |
|          | 2.1 | Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2   |
|          | 2.2 | Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2   |
|          | 3   | Mempraktikan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4   |
|          | 3.1 | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab                                   | 2   |
|          | 3.2 | Mempraktikan teknik dasar loncat harimau serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab  | 2   |
|          | 6   | Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4   |
|          | 6.1 | Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan   | 2   |

|   |      |   |    |
|---|------|---|----|
|   |      | teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa  |    |
|   | 6.2  | Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa  | 2  |
|   | 7    | Menerapkan budaya hidup sehat   | 2  |
|   | 7.1  | Memahami pola makan sehat   | 1  |
|   | 7.2  | Memahami perlunya keseimbangan gizi   | 1  |
|   |      | MOS   | 2  |
|   |      | Ulangan Tengah Semester/Semester  | 4  |
|   |      | Cadangan  | 2  |
|   |      | <b>Jumlah</b>   | 40 |
| 2 | 8    | Mempraktikkan kombinasi dan variasi pada permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 12 |
|   | 8.1  | Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **) | 6  |
|   | 8.3  | Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)                                 | 6  |
|   | 9    | Mempraktikkan latihan kebugaran jasmanidannilai-nilai yang terkandungdidalamnya   | 4  |
|   | 9.1  | Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2  |
|   | 9.2  | Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2  |
|   | 10   | Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya  | 4  |
|   | 10.1 | Mempraktikkan variasi latihan dan kombinasi pada teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab  | 2  |
|   | 10.2 | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan   | 2  |

|  |      |  |    |
|--|------|--|----|
|  |      | keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab |    |
|  | 13   | Menerapkan budaya hidup sehat  | 4  |
|  | 13.1 | Memahami indentifikasi berbagai penyakit menular                                     | 2  |
|  | 13.2 | Menghitung denyut jantung  | 2  |
|  |      | UlanganTengah Semester/UKK   | 4  |
|  |      | Cadangan   | 2  |
|  |      | <b>Jumlah</b>  | 34 |

**Mengetahui,**

**Kepala SMPN 2 Wonosari**



**Drs. Suparto**

**NIP.19600903 198610 1 002**

**Wonosari, 30 Januari 2014**

**Guru Mata pelajaran**



**Aminah, S. Pd.**

**NIP. 19640314 199003 2 003**

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Tahun Pelajaran | : 2013/ 2014  |
| Mata Pelajaran  | : PENJASORKES |
| Kelas           | : VIII        |

| Semester | No  | Kompetensi Dasar<br>Materi Pokok   | Ket |
|----------|-----|--|-----|
| 1        | 1   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan , Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.  | 9   |
|          | 1.1 | Sepakbola  | 3   |
|          | 1.2 | Bolavoli   | 3   |
|          | 1.3 | Bolabasket   | 3   |
|          | 2   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.    | 9   |
|          | 2.1 | Permainan Softball   | 3   |
|          | 2.2 | Bulutangkis  | 3   |
|          | 2.3 | Tenis meja   | 3   |
|          | 3   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik | 6   |
|          | 3.1 | Jalan cepat  | 3   |
|          | 3.2 | Lompat jauh  | 3   |
|          | 4   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun,  | 3   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | percaya diri dan memahami konsep serta,<br>Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri   |   |
| 4.1 | Pencak Silat  | 3 |
| 5   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta,<br>Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana   | 6 |
| 5.1 | Meroda  | 3 |
| 6   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta,<br>Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana       | 6 |
| 6.1 | Aktifitas berirama  | 3 |
| 7   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta,<br>Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik                           | 3 |
| 7.1 | Renang gaya dada  | 3 |
| 8   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta,<br>mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu | 3 |
| 8.1 | Renang gaya dada  | 3 |
| 9   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat                                  | 3 |

|   |      |  |    |
|---|------|--|----|
|   |      | berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat  |    |
|   | 9.1  | Sek bebas dan narkoba  | 3  |
|   | 9    | Narkoba  | 3  |
|   | 10   | Ulangan Tengah semester/ ulangan Semester I  | 6  |
|   | 12   | Cadangan   | 6  |
|   |      | Jumlah   | 66 |
| 2 | 13   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.                  | 9  |
|   | 13.1 | Sepak bola   | 3  |
|   | 13.2 | Bola voli  | 3  |
|   | 13.3 | Bola basket  | 3  |
|   | 14   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.                   | 9  |
|   | 14.1 | Softball   | 3  |
|   | 14.2 | Bulutangkis  | 3  |
|   | 14.3 | Tenismeja  | 3  |
|   | 15   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik | 6  |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 15.1 | Lompat Jauh  | 3 |
| 15.2 | Tolak Peluru   | 3 |
| 16   | Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri   | 6 |
| 16.1 | Pencak Silat   | 6 |
| 17   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan | 3 |
| 17.1 | Latihan daya tahan otot dan tes lari jarak jauh  | 3 |
| 18   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai   | 3 |
| 18.1 | Guling Lenting   | 3 |
| 19   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak                                       | 3 |
| 19.1 | Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan   | 3 |
| 20   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu                   | 6 |
| 20.1 | Renang gaya dada   | 6 |
| 21   | Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang   | 3 |
| 21.1 | Pola hidup Sehat   | 3 |
| 22   | Ulangan Tengah Semester/ ulangan semester II   | 6 |
| 23   | Usek/ UN kelas 9   | 6 |

|  |    |               |    |
|--|----|---------------|----|
|  | 24 | Cadangan      | 6  |
|  |    | <b>Jumlah</b> | 66 |

**Mengetahui,**  
**Kepala SMPN 2 Wonosari**

**Wonosari, 16 Juli 2014**  
**Guru Mata pelajaran**

**Drs. Suparto**  
**NIP 19600903 198610 1 002**

**Aminah, S.Pd**  
**NIP 19640314 199003 2 003**



Program semester kelas VIII

| Semester | No  | . Standar Kompetensi<br>. Kompetensi Dasar  | Ket |
|----------|-----|---|-----|
| 1        | 1   | Mempraktikan berbagai bentuk variasi dan kombinasi pada permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 20  |
|          | 1.1 | Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.   | 14  |
|          | 1.3 | Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)  | 6   |
|          | 2   | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4   |
|          | 2.1 | Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab   | 2   |
|          | 2.2 | Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab  | 2   |
|          | 3   | Mempraktikan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  | 4   |
|          | 3.1 | Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab  | 2   |
|          | 3.2 | Mempraktikan teknik dasar loncat harimau serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab   | 2   |
|          | 6   | Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   | 4   |
|          | 6.1 | Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa | 2   |
|          | 6.2 | Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama,  | 2   |

|  |     |                                     |    |
|--|-----|-------------------------------------|----|
|  |     | tanggungjawab dan tenggang rasa     |    |
|  | 7   | Menerapkan budaya hidup sehat       | 2  |
|  | 7.1 | Memahami pola makan sehat           | 1  |
|  | 7.2 | Memahami perlunya keseimbangan gizi | 1  |
|  |     | MOS                                 | 2  |
|  |     | UlanganTengah Semester/Semester     | 4  |
|  |     | Cadangan                            | 2  |
|  |     | <b>Jumlah</b>                       | 40 |

| Semester | No  | Kompetensi Dasar<br>Materi Pokok   | Ket |
|----------|-----|--|-----|
| 1        | 1   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan , Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.  | 9   |
|          | 1.1 | Sepakbola  | 3   |
|          | 1.2 | Bolavoli   | 3   |
|          | 1.3 | Bolabasket   | 3   |
|          | 2   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.    | 9   |
|          | 2.1 | Permainan Kasti  | 3   |
|          | 2.2 | Bulutangkis  | 3   |
|          | 2.3 | Tenismeja  | 3   |
|          | 3   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik | 6   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  |   |
| 3.1 | Jalan cepat  | 3 |
| 3.2 | Lompat jauh  | 3 |
| 4   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri                                     | 3 |
| 4.1 | Pencak Silat   | 3 |
| 5   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana   | 6 |
| 5.1 | Lompat harimau   | 3 |
| 6   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana       | 6 |
| 6.1 | Aktifitas berirama   | 3 |
| 7   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik                           | 3 |
| 7.1 | Renang gaya dada   | 3 |
| 8   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu | 3 |
| 8.1 | Renang gaya dada   | 3 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 9   | Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat | 3  |
| 9.1 | Sek bebas dan narkoba  | 3  |
| 9   | Narkoba  | 3  |
| 10  | Ulangan Tengah semester/ ulangan Semester I  | 6  |
| 12  | Cadangan   | 6  |
|     | Jumlah   | 66 |

**Mengetahui,  
Kepala SMPN 2 Wonosari**

**Drs. Suparto  
NIP.19600903 198610 1 002**

**Wonosari, 30 Januari 2014  
Guru Mata pelajaran**

**Aminah, S.Pd  
NIP 196600314 199003 2 003**

Kisi-kisi soal kelas VII

| No | Kompetensi Dasar   | Materi Pokok/Uraian   | Indikator   |
|----|--|---|---|
| 1  | <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (bola voli).</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar pada permainan bola voli.</p> | <p>Bola Voli</p> <p>Teknik dasar bola voli (servis dan passing). Servis merupakan hal pertama yang harus di kuasai. karena tanpa servis masuk, sebuah tim tidak bisa mendapatkan poin (angka). Sebaliknya, dengan servis yang baik, sebuah tim bisa memenangkan suatu pertandingan. Passing adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. Passing dibagi menjadi dua, yaitu passing atas dan passing bawah. Apabila kamu sudah menguasai servis, selanjutnya menerapkan teknik dasar permainan bola voli secara bertahap.</p> | <p>3.1.1 Mampu menyebutkan macam-macam keterampilan dasar gerak pada permainan bola voli</p> <p>3.1.2 Mampu mempraktikkan berbagai jenis passing</p> <p>4.1.1 Mampu melakukan berbagai jenis servis</p> |
| 2  | <p>3.1 Memahami konsep</p>   | <p>Bola Basket</p> <p>Untuk menjadi pemain</p>  | <p>3.1.1 Mampu menyebutkan macam-macam</p>  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | <p>keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (bolabasket).</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar pada permainan bola basket.</p> | <p>basket yang baik harus menguasai berbagai macam Teknik dasar permainan bolabasket antara lain: Teknik melempar dan menangkap bola dan Teknik menggiring bola. Namun untuk pembelajaran kelas VII lebih memfokuskan pada dribble, berbagai macam passing dan shooting. Peserta didik akan dibuat formasi yang memungkinkan untuk melakukan dribble, passing, dan shooting yang tentunya dengan kerjasama sesama teman dalam kelompok.</p> | <p>keterampilan/teknik dasar gerak pada bola basket</p> <p>4.1.1 Mampu mempraktikkan macam-macam passing/lemparan pada bola basket</p> <p>4.1.2 Mampu mempraktikkan teknik menangkap bola</p> <p>4.1.3 Mampu mempraktikkan teknik menggiring bola pada bola basket</p> |  |
| 3 | <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental pada sepakbola.</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan</p>  | <p>Sepak Bola</p> <p>Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola. Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (<i>trapping</i>), (3) Teknik menggiring bola (<i>dribbling</i>).</p>   | <p>3.1.1 Mampu menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepak bola.</p> <p>4.1.1 Mampu mempraktikkan berbagai teknik tendangan/umpan pada sepakbola</p> <p>4.1.2 Mampu mempraktikkan teknik menghentikan bola</p> <p>4.1.3 Mampu</p>                                   |  |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   | gerak dasar pada permainan sepak bola.   | Namun untuk materi di kelas VII difokuskan pada teknik dribbling, passing/umpan dan shooting. Setiap siswa akan selalu bekerjasama dalam satu kelompok kecil, sehingga didalam kelas terdapat beberapa kelompok, siswa akan selalu berpasangan dengan teman satu kelompok.                         | mempraktikkan teknik menggiring bola  |  |
| 4 | <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental pada lari jarak pendek.</p> <p>4.3 Mempraktikkan teknik awalan pada lari cepat</p> | <p>Lari Jarak Pendek</p> <p>Dalam lari sprint dikenal berbagai macam start antara lain start pendek, start menengah dan start panjang /jauh. Semua siswa melihat gambar dan mendengarkan penjelasan mengenai berbagai jenis start setelah itu siswa akan mencoba berbagai macam start tersebut</p> | <p>3.3.1 Mampu menyebutkan keterampilan gerak dasar pada lari jarak pendek</p> <p>4.3.1 Mempraktikkan teknik gerakan <i>start</i> lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata)</p> <p>4.3.2 Mempraktikkan teknik gerakan <i>start</i> lari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan koordinasi yang baik. gerak lanjutan setelah start</p> <p>4.3.3 Mempraktikkan teknik gerakan lari jarak pendek</p> |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata teknik berlari dengan benar  |  |
| 5  | <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai</p> | <p>Senam Lantai (Guling Depan)</p> <p>Guling depan dapat dilakukan dengan dua sikap awalan, yaitu awalan berdiri dan awalan jongkok. Pada awalan jongkok siswa berdiri dengan kaki lurus lalu badan di bungkukkan sampai tangan menyentuh matras kemudian tengkuk di bungkukkan sampai menyentuh matras lalu kaki ditolakkan sehingga mengguling, awalan jongkok sama dengan berdiri namun hanya diawali dengan jongkok</p> | <p>3.5.1 Menyebutkan dan menjelaskan macam-macam awalan roll depan</p> <p>3.5.2 Menyebutkan kendala dalam melakukan roll depan</p> <p>4.5.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling belakang dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.5.3 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.5.4 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik.</p> |  |
| 6. | 3.2  | Kasti   | 3.2.1 Mempraktikkan   |  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | <p>Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan kasti.</p> <p>4.2</p> <p>Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar Fundamental</p> | <p>Pembelajaran dimulai dengan pemanasan, setelah itu siswa memperhatikan gambar atau guru sebagai media. Di dalam gambar sudah tertera cara bermain dan formasi para pemain serta langkah-langkah pelaksanaannya. Setelah beberapa menit mempelajari dan bertanya kepada guru bagian mana yang belum paham, siswa dipersilakan untuk mencoba. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dimana kelompok siswa putra dan putri di pisah, namun masih bermain dalam waktu dan tempat yang bersamaan. Setelah di rasa cukup untuk bermain siswa dikumpulkan dan dilakukan evaluasi</p> | <p>gerakan melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.2.1 Mempraktikkan gerakan menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan gerakan memukul bola dengan berbagai pukulan (pukulan lurus mendatar dan pukulan melambung tinggi) dengan koordinasi yang baik.</p> |  |
|--|---|---|---|--|

Soal kelas 7

Bola Voli

1. Dibawah ini termasuk teknik dasar bola voli, kecuali
  - a. Pasing atas
  - b. Smash
  - c. Bloking
  - d. Pindah tempat
2. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan . . . .
  - a. servis
  - b. *smash*
  - c. passing bawah
  - d. passing atas
3. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan pada posisi depan dahi merupakan gerakan . . . .
  - a. servis
  - b. *smash*
  - c. passing bawah
  - d. passing atas
4. Teknik dasar untuk memulai permainan bolavoli adalah . . .
  - a. passing bawah
  - b. passing atas
  - c. *smash*
  - d. Servis
5. Di bawah ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali . . .
  - a. kecepatan bola
  - b. kondisi lapangan
  - c. kerasnya bola yang dipukul
  - d. penempatan bola di tempat kosong
6. Teknik memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut . . . .
  - a. servis
  - b. *smash*
  - c. passing
  - d. *block*
7. Teknik memukul bola dengan siku tangan ditarik kebelakang dan digunakan untuk memulai suatu pertandingan adalah . . . .
  - a. Servis atas
  - b. Servis bawah
  - c. Passing atas
  - d. Passing bawah
8. Di bawah ini adalah tahapan melakukan servis bawah adalah . . . .
  - a. Tangan kanan ditarik lurus kebelakang
  - b. kedua kaki membuka lebar
  - c. Siku ditekuk
  - d. Kepala menunduk
9. ada berapa macam servis pada permainan bola voli . . . .
  - a. satu
  - b. dua
  - c. tiga
  - d. empat
10. Posisi sikap siap menghadap bola dengan tangan yang datang dari arah lawan yang dilakukan di dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan disebut . . .
  - a. *spike*
  - b. *smash*
  - c. passing
  - d. *block*

Bola Voli

1. Sebutkan teknik-teknik dasar bola voli
2. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!

3. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis atas pada permainan bolavoli!

## Bola Basket

### Pilihan Ganda

1. Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah . . . .
  - a. memasukkan bola ke keranjang lawan
  - b. memainkan bola dengan teknik baik
  - c. menggunakan strategi yang jitu
  - d. memenangkan suatu pertandingan
2. Di bawah ini adalah teknik dalam permainan bolabasket, kecuali . . . .
  - a. melempar bola
  - b. mengontrol bola
  - c. menangkap bola
  - d. menggiring bola
3. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah . . . .
  - a. menembak bola
  - b. mengontrol bola
  - c. memegang bola
  - d. menggiring bola
4. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut . . . .
  - a. menembak bola
  - b. mengontrol bola
  - c. menggiring bola
  - d. mengoper bola
5. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah . . . .
  - a. operan dari samping
  - b. operan pantulan
  - c. operan dari atas kepala
  - d. operan setinggi dada
6. Untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan teknik . . . .
  - a. operan dari samping
  - b. operan pantulan
  - c. operan dari atas kepala
  - d. operan setinggi dada
7. Operan yang dilakukan untuk teman yang berada di tempat yang jauh adalah . . . .
  - a. operan dari samping
  - b. operan pantulan
  - c. operan dari atas kepala
  - d. operan setinggi dada
8. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola baik di tempat maupun berlari disebut . . . .
  - a. menggiring bola
  - b. melempar bola
  - c. menangkap bola
  - d. menembak bola ke keranjang
9. Di bawah ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali . . . .
  - a. memperagakan permainan yang indah
  - b. mencari peluang serangan
  - c. menerobos pertahanan lawan
  - d. memperlambat tempo permainan
10. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah . . . .
  - a. menggunakan dua tangan
  - b. menggunakan salah satu tangan
  - c. menggunakan tangan kanan
  - d. menggunakan tangan kiri

## Bola basket

1. Jelaskan cara melakukan teknik memegang bola dengan dua tangan pada permainan bolabasket!
2. Jelaskan cara melakukan teknik melempar bola (chest pass) pada permainan bolabasket!
3. Sebutkan macam-macam umpan dalam bola basket
4. Jelaskan cara melakukan teknik menggiring bola pendek pada permainan bolabasket!

## Sepak Bola

### Pilihan Ganda

1. Teknik gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola adalah . . .  
a. menendang bola  
b. menahan bola  
c. menggiring bola  
d. menyundul bola
2. Teknik menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah . . . .  
a. menendang bola dengan kaki bagian dalam  
b. menendang bola dengan kaki bagian luar  
c. menendang bola dengan punggung kaki  
d. menendang bola dengan tumit
3. Cara yang benar saat akan melakukan passing adalah kaki tumpuan berada di...  
a. Samping bola  
b. Depan bola  
c. Belakang bola  
d. Serong dengan bola
4. Agar bola lurus mendatar maka saat menendang harus mengenai bola bagian . . . .  
a. samping  
b. bawah  
c. tengah  
d. atas
5. Di bawah ini adalah teknik menahan bola dalam permainan sepakbola, kecuali . . . .  
a. menahan bola dengan telapak kaki  
b. menahan bola dengan dada  
c. menahan bola dengan paha  
d. menahan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menahan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan . . . .  
a. kura-kura kaki  
b. punggung kaki  
c. kaki bagian dalam  
d. kaki bagian luar
7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan untuk siap menerima bola teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan . . . .  
a. paha  
b. dada  
c. kepala  
d. kaki bagian luar
8. Gerakan mendorong bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik . . . .

- a. menggiring bola
  - b. menendang bola
  - c. mengontrol bola
  - d. menembak bola ke gawang
9. Di bawah ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali . . . .
- a. mengontrol bola
  - b. menecahkan lawan
  - c. melewati lawan
  - d. mendekati sasaran
10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah . . . .
- a. ubun-ubun
  - b. dahi
  - c. belakang kepala
  - d. kening

#### Sepak bola

1. Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola!
2. Jelaskan cara mengontrol/menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola!
3. Jelaskan cara menggiring bola dengan punggung kaki pada permainan Sepakbola!

#### Atletik

##### Pilihan Ganda

1. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. *start*/pertolakan
  - b. panjang langkah kaki
  - c. kecondongan badan
  - d. koordinasi gerakan
2. *Start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. *start* melayang
  - b. *start* jongkok
  - c. *start* duduk
  - d. *start* berdiri
3. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya
4. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya
5. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. Ya
6. Di bawah ini adalah teknik gerakan lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. *start*
  - b. gerakan kepala
  - c. gerakan lutuu
  - d. gerakan punggung
7. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada . . . .
  - a. ujung kaki
  - b. menempel tumit
  - c. telapak kaki
  - d. bola-bola kaki
8. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. tegak lurus
  - b. condong ke belakang
  - c. direbahkan ke belakang
  - d. condong ke depan

- b. condong ke depan                      d. tergantung pada pelari
- 9. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. kuat dan rileks                      c. kuat dan cepat
  - b. perlahan-lahan                      d. seirama dengan langkah kaki
- 10. Cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. hentikan kecepatan saat *finish*      c. melompat ke depan saat *finish*
  - b. membusungkan dada ke depan      d. tidak ada ketentuan

#### Atletik (lari jarak pendek)

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!

#### Senam lantai guling depan

##### Pilihan Ganda

1. Ada berapa awalan dalam guling atau roll depan
  - a. dua                      c. tiga
  - b. Satu                      d. empat
2. Posisi awal berdiri dengan kaki lurus dan tangan lurus keatas di samping telinga adalah posisi awal guling depan dengan awalan
  - a. Jongkok                      c. duduk
  - b. Berdiri                      d. menunduk
3. Gerakan mengguling atau menggeling ke depan membulat dinamakan . . . .
  - a. guling ke depan                      c. guling lenting
  - b. guling ke belakang                      d. Meroda
4. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah . . . .
  - a. berdiri kaki lurus                      c. berbaring
  - b. menunduk                      d. duduk
5. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi . . . .
  - a. berdiri                      c. berjongkok
  - b. duduk                      d. berbaring
6. Posisi awal lutut menempel pada dada merupakan teknik meroda awalan
  - a. berdiri                      c. duduk
  - b. jongkok                      d. menunduk
7. Pada saat melakukan roll depan bagian tubuh yang berfungsi sebagai pendorong agar dapat berguling adalah . . . .
  - a. tangan                      c. kaki
  - b. kepala                      d. siku
8. Jika kekuatan dan keseimbangan tangan kurang maka . . . .
  - a. arah gulingan tidak lurus                      c. kepala sakit
  - b. tidak dapat berguling                      d. Kaki tidak bias mendorong
9. Jika saat berguling arah gulingan ke kanan maka bagian tubuh yang kuat mendorong adalah . . . .
  - a. tangan kiri                      c. kaki kanan

- b. tangan kanan                      d. kaki kiri  
10. Sikap akhir guling depan posisi berdiri adalah . . . .  
a. Jongkok lalu berdiri              c. berdiri  
b. jongkok                              d. berdiri lalu berlari

Senam lantai (roll depan)

1. Sebutkan dan jelaskan awalan yang digunakan untuk roll depan
2. Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan senam lantai dengan awalan berdiri!

Permainan bola kecil (kasti/soft ball)

Pilihan Ganda

1. Berapa jumlah pemain soft ball
  - a. Enam                                  c. delapan
  - b. Tujuh                                d. sembilan
2. Apakah nama pemain yang bertugas melempar bola pada permainan soft ball..
  - a. Cather                                c. umpire
  - b. Pitcher                                d. refree
3. Apakah nama untuk hinggap pemain pada permainan soft ball..
  - a. Base                                  c. ball
  - b. Tiang                                  d. place
4. Pemukul pada permainan soft ball disebut
  - a. Pitcher                                c. batter
  - b. Cather                                 d. home plate
5. Penjaga base dalam soft ball disebut
  - a. Fielder                                c. catcher
  - b. Batter                                 d. pitcher

1. Jelaskan cara memegang bola kasti/bola soft ball!
2. Jelaskan cara melakukan teknik melempar bola kasti/bola soft ball!
3. Jelaskan cara melakukan teknik menangkap bola kasti/bla soft ball!
4. Jelaskan cara melakukan teknik memukul bola kasti/bola soft ball!

## Kriteria penilaian

Untuk pilihan ganda setiap nomor yang benar mendapat nilai 1 yang salah mendapat nilai 0

Untuk essay tiap nomor dengan penilaian sebagai berikut

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

## Kunci jawaban

### Bola Voli

#### Pilihan ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. B  |
| 2. C | 7. A  |
| 3. D | 8. A  |
| 4. D | 9. C  |
| 5. B | 10. A |

#### Essay

### **2. Passing Bawah**

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
- Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

### **3. Servis Bawah**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- Bola dipegang oleh tangan kiri.
- Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.

- d) Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
- e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- g) Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.

## Bola Basket

### Pilihan ganda

- |             |              |
|-------------|--------------|
| <b>1. a</b> | <b>6. a</b>  |
| <b>2. b</b> | <b>7. c</b>  |
| <b>3. c</b> | <b>8. a</b>  |
| <b>4. d</b> | <b>9. a</b>  |
| <b>5. d</b> | <b>10. B</b> |

## Essay

### 1. Memegang Bola dengan Dua Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Bola dipegang di antara kedua telapak tangan.
- c) Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- d) Jari-jari tangan dibuka dan diletakkan di depan dada.
- e) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.
- f) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.

### 2. Cara melempar chest pass

- a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Badan dicondongkan ke depan.
- c) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- d) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- e) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- f) Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.

2. Macam-macam umpan
  - a. Umpan dada (chest pass)
  - b. Umpan pantul (bounce pass)
  - c. Umpan atas kepala (overhead pass)

4. Menggiring bola dengan teknik rendah/pendek  
Posisi kuda-kuda/lutut ditekuk  
Badan agak dibungkukkan  
Bola dipantulkan setinggi lutut

Lari jarak pendek

Pilihan ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. a | 6. a  |
| 2. b | 7. a  |
| 3. b | 8. b  |
| 4. c | 9. c  |
| 5. d | 10. b |

Essay

1

- a. Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah satu kepal.
- b. Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v).
- c. Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

2.

- a) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- b) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba
- c) berikutnya.

3

- a. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.

- b. Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- c. Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

### Senam lantai guling depan

#### Pilihan ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. a | 6. b  |
| 2. b | 7. c  |
| 3. a | 8. a  |
| 4. a | 9. a  |
| 5. c | 10. a |

#### Essay

1.

a. awalan berdiri

posisi kaki lurus rapat

kedua tangan lurus keatas telapak tangan membuka rapat menghadap atas  
badan di bungkukkan sampai telapak tangan menyentuh matras

b. awalan jongkok

jongkok, kedua lutut ditekuk menempl ke dada, tangan lurus ke depan  
kedua telapak tangan menyentuh matras dengan siku ditekuk  
pantat agak diangkat sampai kepala (tengkuk menyentuh matras)

2.

- a. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh 50 cm.
- b. Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- c. Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Kasti/softball

Pilihan ganda

1. d
2. b
3. a
4. c .
5. a

Essay

1.

Pembelajaran menangkap bola mendarat

Cara melakukan pembelajaran menangkap bola mendarat adalah sebagai berikut.

- a) Menghadap ke arah bola datang
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk
- c) Sikap badan agak condong ke depan
- d) Pandangan ke arah bola
- e) Kedua tangan lurus ke depan
- f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk
- g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari
- h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

2.

Pembelajaran melempar bola melambung

Cara melakukan pembelajaran melempar bola melambung adalah sebagai berikut.

- a) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas
- b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar
- c) Sikap badan sedikit ke belakang
- d) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh

3.

Menangkap bola mendarat

Cara melakukan pembelajaran menangkap bola mendarat adalah sebagai berikut.

- a) Menghadap ke arah bola datang
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk

- c) Sikap badan agak condong ke depan
- d) Pandangan ke arah bola
- e) Kedua tangan lurus ke depan
- f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk
- g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari
- h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

4.

Pukulan jauh melambung tinggi

Cara melakukan .

- a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola
- b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan
- c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.

Sepak bola

Pilihan ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. C  |
| 2. B | 7. B  |
| 3. A | 8. A  |
| 4. C | 9. A  |
| 5. D | 10. B |

1. menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
  - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan
  - b) kaki kanan di belakang.
  - c) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris
  - d) dengan kaki belakang.
  - e) Pandangan ke arah bola.
  - f) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola
  - g) dengan sisi dalam kaki.
  
2. menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam
  - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan
  - b) kaki kanan di belakang.
  - c) Pandangan ke arah datangnya bola.
  - d) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
  - e) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali
  - f) ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.

3. menggiring bola dengan punggung kaki
  - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

Lompat jauh

Pilihan ganda

1. d
2. b
3. a
4. a
5. b

Essay

1.
  - a) Lari ancang-ancang antara 10 sampai 20 langkah.
  - b) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
  - c) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
  - d) Jarak awalan 30 – 45 meter.
2.
  - a) Kaki di tolakkan pada pangkal titik berat badan ke atas,
  - b) Kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
  - c) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
  - d) Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.
3.
  - a) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
  - b) Tariklah kaki mendekati badan.
  - c) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
  - d) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.
4.
  - a) Kurangnya kecepatan lari.
  - b) Langkah tidak tetap jaraknya.
  - c) Pada empat langkah terakhir terlalu bernafsu.
  - d) Tolakan kurang keras.

- 5.
- a) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m
  - b) Panjang papan tolakan 1,22; m lebar 20 cm dan tebal 10 cm.
  - c) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
  - d) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/ datar dengan sisi atas papan tolakan.

#### Tolak peluru

#### Pilihan Ganda

- 1. a
- 2. c
- 3. b
- 4. a
- 5. b

#### Essay

- 1.
- a) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
  - b) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
  - c) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
  - d) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan dan Pandangan tertuju ke arah tolakan.
- 2.
- a) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas  
2. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang atau menahan peluru bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.
  - b) Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan.
  - c) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.
- 3.

- a) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
- b) Gerakan menolak peluru yang tidak betul dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
- c) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
- d) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.

4.

- a) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
- b) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
- c) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
- d) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.

5.

- a) Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki belakang diturunkan atau mendarat menempati tempat kaki depan/kaki tumpu dengan lutut agak dibengkokkan
- b) Selanjutnya kaki tumpu diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan
- c) Badan condong ke samping kiri depan, dagu diangkat, pandangan ke arah jatuhnya peluru
- d) Tangan kanan dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Meroda

Pilihan ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. a | 6. d  |
| 2. a | 7. a  |
| 3. d | 8. b  |
| 4. a | 9. a  |
| 5. b | 10. A |

Essay

1.
  - Posisi awal
  - Pelaksanaan
  - Gerakan akhir
  
2.
  - Berdiri menyamping arah gerakan,
  - kedua kaki dibuka selebar bahu,
  - kedua tangan lurus ke atas di samping kepala
  - pandangan ke depan,
  
3.
  - turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas,
  - kedua lengan bertumpu pada matras sehingga kedua kaki lurus ke atas,
  - badan lurus,
  - turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.
  
4.
  - Lemparan kaki kurang kuat
  - Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas.
  - Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak
  - kedua siku dibengkokan
  
5.
  - Satu orang teman memberikan pertolongan dengan cara berdiri di belakang orang yang melakukan gerakan meroda.
  - Pada saat badan dan kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas, maka si teman segera memegang kedua sisi pinggulnya.
  - Dilanjutkan dengan melakukan gerakan meroda ke samping, dan teman yang membantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.

| No | Kompetensi Dasar   | Materi Pokok/Uraian   | Indikator Ketercapaian   |
|----|--|---|--|
| 1  | <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>Sepak Bola</p> <p>Pembelajaran dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.</p> | <p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan sepakbola</p> <p>4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki   |
| 2 | <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>Bola Voli</p> <p>Pembelajaran dilakukan dari latihan yang ringan ke yang sulit dan diawali dengan dasar, setelah itu siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan variasi seperti passing atas dan bawah berpasangan, di pantulkan ketembok dan sambil berjalan</p> | <p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan voli</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi <i>passing</i> bawah</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi <i>passing</i> atas</p> <p>3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi melakukan servis</p> <p>4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <p>dasar <i>passing</i> bawah</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar <i>passing</i> atas</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar servis</p>   |
| 3 | <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>Bola Basket</p> <p>Pembelajaran dimulai dengan gerakan dasar di tempat setelah itu dapat diselingi dengan bermain, saat bermain di amati kemudian dari hasil pengamatan dilakukan latihan yang kurang saat bermain, pada latihan ini dapat di variasikan dengan gerakan berjalan, atau berpindah tempat</p> | <p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>4.1.1 Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi prinsip</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <p>dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket</p>  |
| 4 | <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>Soft Ball</p> <p>Untuk mengenalkan siswa dengan soft ball dengan permainan maka pembelajaran di rancang agar siswa dapat mencoba langsung bermain namun dengan aturan dan cara bermain yang dimodifikasi namun dengan alat yang sesungguhnya dan melakukan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan softball adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar bola di tempat sambil bergerak maju-mundur</p> | <p>3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan softball</p> <p>3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan softball</p> <p>3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan softball</p> <p>4.2.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>4.2.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick)</p> <p>4.2.5 Melakukan prosedural</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | <p>kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick)</p>   |
| 5 | <p>Atletik (lompat jauh dan tolak peluru)</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>Atletik (lompat jauh)</p> <p>Siswa akan mencoba dengan imajinasi mereka setelah sedikit diberi gambaran atau penjelasan oleh guru. Setelah mencoba baru siswa melakukan evaluasi bersama guru lalu mencoba menggunakan Variasi dan kombinasi dalam lompat jauh yaitu gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengambil awalan, menuju, dan gerakan saat di udara, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.</p> | <p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lompat gaya menggantung</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada lompat gaya menggantung</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung</p> <p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p> <p>4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p> |
| 6 | <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>   | <p>Tolak Peluru</p> <p>Variasi dan kombinasi dalam tolak peluru adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan</p>   | <p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi</p>  |

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>  | <p>berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar awalan, menolak, dan tindak lanjut/pendaratan di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Namun sebelum melakukan latihan variasi siswa akan belajar mengenal peluru baik itu cara memegang peluru yang benar sampai cara menolak</p> | <p>pada pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>4.4.1 Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang</p> <p>4.4.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang</p>                       |
| <p>3</p> <p>4</p> | <p>Senam Lantai (Meroda)</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> | <p>Sebelum memulai pembelajaran siswa terlebih dulu melakukan pemanasan dan latihan /senam pembentukan untuk materi inti meroda. Setelah itu siswa mencoba melakukan kegiatan meroda setelah mencoba guru mengadakan evaluasi dengan memberikan penjelasan mengenai bagaimana langkah-langkah melakukan meroda.</p>  | <p>3.6.1 Menyebutkan konsep variasi guling meroda.</p> <p>3.6.2 Menyebutkan konsep variasi guling guling lenting.</p> <p>3.6.3 Menyebutkan konsep kombinasi meroda dan guling guling lenting</p> <p>3.6.4 Menyebutkan konsep gerak .</p> <p>4.6.1 Melakukan variasi guling meroda</p> <p>4.6.2 Melakukan</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>variasi guling<br/>lenting</p> <p>4.6.3 Melakukan<br/>kombinasi meroda<br/>dan guling<br/>guling lenting</p> <p>4.6.4 Melakukan<br/>gerak rangkai</p> |
|--|--|--|--|

## SEPAK BOLA

### **Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah ....
  - a. diluruskan
  - b. disilangkan
  - c. direndahkan
  - d. dilangkahkan
  
2. Arah gerakan pinggang yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
  - a. ke belakang
  - b. ke samping
  - c. ke depan
  - d. ke belakang
  
3. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah ....
  - a. bagian atas bola
  - b. bagian tengah bola
  - c. bagian bawah bola
  - d. bagian samping bola
  
4. Posisi badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah .....
  - a. condong ke depan
  - b. melenting ke belakang
  - c. membungkuk ke depan
  - d. memutar ke samping
  
5. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah .....
  - a. mendorong bola
  - b. memukul bola
  - c. memutar bola
  - d. memotong bola

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
  - Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
  - Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
  - Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik
1. Sebutkan *empat* gerakan mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki !
  2. Sebutkan *empat* gerakan mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam !
  3. Sebutkan *empat* gerakan menggiring bola dengan punggung kaki !
  4. Sebutkan *empat* gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar !
  5. Sebutkan *empat* gerakan menahan bola dengan telapak kaki !

## BOLA VOLI

### **Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak teknik dasar servis adalah ....
  - a. ke atas agak ke belakang
  - b. ke atas agak ke depan
  - c. ke atas ke samping
  - d. ke atas agak lurus
  
2. Gerakan badan yang benar pada teknik dasar servis atas saat bola dilambung adalah ....
  - a. membungkuk ke depan
  - b. membungkuk ke samping
  - c. melenting ke belakang
  - d. membungkuk lurus
  
3. Gerakan siku yang benar pada teknik dasar servis atas saat memukul bola adalah ....
  - a. mengayun ke depan
  - b. memutar ke depan
  - c. di tarik ke belakang
  - d. memutar ke samping
  
4. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat servis bawah bola voli adalah ....
  - a. bagian bawah bola
  - b. bagian atas bola
  - c. bagian samping bola
  - d. bagian depan bola
  
5. Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bolavoli adalah ....
  - a. melangkah depan belakang
  - b. menyilang menyamping
  - c. melangkah ke samping
  - d. menyilang di depan
  
6. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan *passing* atas bolavoli adalah ....
  - a. telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk
  - b. telapak tangan dan jari dirapatkan kedua ibu jari menempel
  - c. telapak tangan dan jari dikepalkan
  - d. telapak tangan dan jari disilangkan
  
7. Posisi lengan yang benar saat melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....
  - a. rapat dan lurus
  - b. rapat dan ditekuk
  - c. dibuka dan lurus
  - d. disilangkan dan lurus
  
8. Teknik *passing* atas dilakukan dalam permainan bolavoli apabila arah bola datang....
  - a. setinggi di atas kepala
  - b. setinggi di atas paha
  - c. setinggi di atas lutut
  - d. setinggi di atas net
  
9. Teknik *passing* bawah dilakukan dalam permainan bolavoli apabila arah bola datang....
  - a. setinggi di atas kepala
  - c. setinggi di atas lutut

b. setinggi di atas paha

d. setinggi di atas pinggang

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
  - Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
  - Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
  - Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik
1. Sebutkan *empat* gerakan *passing* atas bolavoli!
  2. Sebutkan *empat* gerakan *passing* bawah bolavoli !
  3. Sebutkan *empat* gerakan *servis* bawah bolavoli !
  4. Sebutkan *empat* gerakan *servis* atas bolavoli !

**BOLA BASKET**

**Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
  - a. menghadap arah lemparan
  - b. menyamping arah lemparan
  - c. membelakangi arah lemparan
  - d. menyilang arah lemparan
2. Gerakan lengan *passing* atau lemparan bolabasket melalui atas kepala adalah ...
  - a. mengayun bola ke arah lemparan
  - b. memukul bola ke arah lemparan
  - c. memutar bola ke arah lemparan
  - d. mendorong bola ke arah lemparan
3. Pelepasan bola dari tangan saat *passing* atau lemparan bolabasket melalui atas kepala adalah ...
  - a. ketika tangan posisi memegang bola
  - b. ketika siku tangan posisi membengkok
  - c. ketika lengan posisi lurus
  - d. ketika posisi badan tegak
4. Akhir gerakan posisi badan setelah *passing* atau lemparan bola saat melalui atas kepala adalah ...
  - a. berat badan dibawa ke depan
  - b. berat badan dibawa ke samping
  - c. berat badan dibawa ke belakang
  - d. berat badan dibawa ke atas
5. Posisi awal kaki saat akan melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
  - a. melangkah
  - b. menyilang di depan
  - c. rapat dan lurus
  - d. menyilang di belakang
6. Gerakan awal siku saat akan melakukan chest pass adalah...
  - a. ditekuk sejajar dada
  - b. lurus didepan dada
  - c. lurus di samping badan
  - d. diangkat lurus

7. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) bolabasket adalah ...
- a. naik                      c. berputar  
b. turun                     d. Menyilang
8. Bentuk gerakan arah bola hasil melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
- a. datar                      c. lurus  
b. parabol                    d. menyilang
9. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
- a. ditekuk rileks            c. lurus ditegangkan  
b. lurus rileks                d. lurus disilangkan
10. Gerakan salah satu kaki saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- a. menolak ke atas        c. menolak ke samping  
b. menolak ke depan     d. menolak ke belakang
11. Posisi badan yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- a. ditegangkan              c. dibungkukkan  
b. dimiringkan              d. Dibulatkan
12. Pendaratan kaki yang benar setelah melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- a. menggunakan kedua telapak kaki                      c. Menggunakan kedua tumit kaki  
b. menggunakan salah satu kaki                              d. menggunakan kedua pinggir kaki telapak kaki

***Jawaban singkat (Essay)***

*Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :*

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
  - Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
  - Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
  - Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik
1. Sebutkan empat gerakan operan (*passing*) pada permainan bolabasket melalui atas kepala!
  2. Sebutkan empat gerakan menembak (*shooting*) pada permainan bolabasket !
  3. Sebutkan empat gerakan *lay-up shoot* pada permainan bolabasket !

**SOFT BALL**

***Pilihan Ganda***

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang

benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan bola *softball* adalah ....

- a. melangkah diluruskan
- b. disilangkan dan diluruskan
- c. melangkah direndahkan
- d. melangkah ditekuk

2. Gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah ....

- a. memutar ke depan
- b. memutar ke belakang
- c. memukul ke depan
- d. memutar ke bawah

3. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung bola *softball* adalah ....

- a. mengarah ke pemukul
- b. mengarah ke penjaga bola
- c. mengarah ke tengah lapangan
- d. mengarah ke penangkap bola

4. Pegangan yang benar saat melakukan prinsip dasar memegang pemukul/*stick* pada permainan *softball* adalah ....

- a. dipegang kedua jari tangan rapat
- b. dipegang satu tangan jari rapat
- c. dipegang kedua tangan jari renggang
- d. dipegang satu tangan jari renggang

5. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar memukul bola adalah....

- a. melangkah depan belakang
- b. melangkah menyamping
- c. menyilang
- d. memutar

6. Gerakan pinggang yang benar saat memukul bola pada permainan *softball* adalah ....

- a. membungkuk
- b. berputar
- c. melenting
- d. Meliuk

7. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan pukulan tumbuk (*bunt*) pada permainan *softball* adalah .....

- a. condong ke depan
- b. melenting ke belakang
- c. membungkuk ke depan
- d. memutar ke samping

8. Gerakan salah satu kaki yang benar saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola adalah .....

- a. dilangkahkan ke depan
- b. dilangkahkan ke samping
- c. dilangkahkan ke belakang
- d. diputar ke depan

9. Gerakan pertama yang benar saat akan melakukan lemparan bola (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah .....

- a. melangkahkan kaki ke depan
- b. melangkahkan kaki ke belakang
- c. melangkahkan kaki ke samping
- d. memutar kaki ke depan

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
  - Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
  - Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
  - Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik
1. Sebutkan prinsip dasar pegangan *stick/tongkat* !
  2. Sebutkan gerakan lemparan lambung (*pitcher*) !
  3. Sebutkan gerakan pukulan *swing* !

### **LOMPAT JAUH**

#### **Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari . . . .
  - a. 30 meter
  - b. 35 meter
  - c. 40 meter
  - d. 45 meter
2. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah . . . .
  - a. berubah-ubah
  - b. konsisten/tetap
  - c. panjang
  - d. Pendek
3. Agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan ke depan, maka tumpuan/tolakan harus . . . .
  - a. kuat
  - b. rileks
  - c. lemas dan kendor
  - d. Tegang
4. Berikut ini adalah sikap badan ketika melayang di udara, kecuali . . . .
  - a. sikap tengadah
  - b. sikap mengambang
  - c. sikap berjalan di udara
  - d. sikap jongkok
5. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah . . . .
  - a. kaki diluruskan
  - b. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
  - c. kaki dilipat ke depan
  - d. kaki diacungkan ke depan

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Jelaskan 4 langkah melakukan awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh!

2. Jelaskan 4 langkah melakukan gerakan melayang di udara pada lompat jauh
3. Jelaskan 4 langkah melakukan pendaratan pada lompat jauh
4. Sebutkan 4 kesalahan yang sering dilakukan pada lompat jauh
5. Sebutkan 4 peraturan lompat jauh secara umum

Jawab

## TOLAK PELURU

### **Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Gaya tolak peluru di mana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan . . . .
 

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| a. gaya Ortodok | c. gaya <i>Side arm</i> |
| b. gaya O`Brian | d. gaya <i>Baterfly</i> |
  
2. Di bawah ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali . . . .
 

|                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| a. cara memegang peluru            | c. menjaga keseimbangan               |
| b. sikap badan saat menolak peluru | d. sikap badan setelah menolak peluru |
3. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan teknik tolakan peluru . . . .
 

|                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| a. cara memegang peluru            | c. cara menolak peluru                |
| b. Sikap badan saat menolak peluru | d. sikap badan setelah menolak peluru |
  
4. Cara memegang peluru di mana peluru diletakkan pada . . . .
 

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| a. ujung telapak tangan | c. telapak tangan         |
| b. jari-jari tangan     | d. ujung jari-jari tangan |
  
5. Pada saat menolak peluru badan harus . . . .
 

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| a. ditegangkan | c. dicondongkan |
| b. ditegakkan  | d. Diluruskan   |

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan 4 langkah melakukan sikap badan saat menolak
2. Jelaskan 4 langkah memegang peluru
3. Sebutkan 4 hal yang harus dihindari dalam melakukan gerakan/rangkaian peluru
4. Sebutkan 4 hal yang harus diperhatikan saat melakukan rangkaian tolak peluru
5. Jelaskan 4 gerakan/tahapan Setelah Gerakan Akhir Menolak

## SENAM LANTAI MERODA

### *Pilihan Ganda*

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah .....
 

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| a. menghadap arah gerakan  | c. membelakangi arah gerakan |
| b. menyamping arah gerakan | d. menyilang arah gerakan    |
  
2. Posisi awal kedua lengan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah.....
 

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| a. lurus ke atas di samping telinga | c. lurus ke bawah di samping badan |
| b. lurus ke depan sejajar dada      | d. lurus ke samping sejajar bahu   |
  
3. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah .....
 

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| a. berputar menyamping arah gerakan | c. berputar meliuk arah gerakan    |
| b. berputar menyilang arah gerakan  | d. berputar menghadap arah gerakan |
  
4. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat melakukan meroda adalah .....
  - a. mendarat satu persatu posisi lengan lurus
  - b. mendarat satu persatu posisi lengan disilang
  - c. mendarat satu persatu posisi lengan ditekuk
  - d. mendarat satu persatu posisi lengan diputar
  
5. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada mataras adalah ...
 

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| a. rapat dan lurus   | c. rapat ditekuk   |
| b. terbuka dan lurus | d. terbuka ditekuk |
  
6. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah .....
 

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| a. menyamping arah gerakan         | c. berputar meliuk arah gerakan |
| b. berputar menyilang arah gerakan | d. menghadap arah gerakan       |
  
7. Posisi lengan yang benar saat awalan melakukan

meroda adalah .....

- a. posisi kedua lengan lururs keatas
- b. posisi kedua lengan disilang
- c. mendarat satu persatu posisi lengan ditekuk
- d. mendarat satu persatu posisi lengan diputar

8. Posisi kaki kiri yang benar saat lengan kiri bertumpu pada mataras adalah ...

- a. menyentuh matras
- b. diangkat keatas
- c. rapat ditekuk
- d. terbuka ditekuk

9. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak meroda adalah .....

- a. ditegakkan
- b. dibungkukkan
- c. dimiringkan
- d. Disilangkan

10. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan meroda adalah .....

| a   | b                                       | C                                 | d                             |
|---|---|-----------------------------------|-------------------------------|
| ✓ Berdiri sikap menyamping arah gerakan                 | ✓ Berat badan dibawa ke belakang        | ✓ Berat badan dibawa kesamping    | ✓ Berat badan dibawa ke depan |
| ✓ Posisi kedua kaki terbuka selebar bahu                | ✓ Kedua lutut direndahkan               | ✓ Kedua lutut diluruskan          | ✓ Kedua lutut disilang        |
| ✓ Kedua lengan terentang serong atas di samping telinga | ✓ Kedua tumit diputar                   | ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah | ✓ Kedua tumit diputar         |
|   | ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki | ✓ Pandangna ke arah bawah         | ✓ Pandangan ke atas           |

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan prinsip gerakan meroda!
2. Sebutkan 4 langkah saat melakukan sikap awal pada meroda
3. Jelaskan langkah-langkah pelaksanaan meroda
4. Sebutkan 4 kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan meroda
5. Sebutkan 3 cara memberikan perolongan saat latihan meroda

## Sepak Bola

### Pilihan Ganda

1. C
2. C
3. C
4. A
5. A

### Essay

1. Menendang dengan punggung kaki
  - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
  - c) Pandangan ke arah bola.
  - d) Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.
  
2. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
  - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  
3. Menggiring bola dengan punggung kaki
  - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  
4. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
  - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  
5. Menahan bola dengan telapak kaki
  - a) Badan agak condong kedepan
  - b) Kaki tumpuan berada di samping bola
  - c) Ketika bola sudah dekat dengan kaki tumpuan, kaki yang diangkat

- d) Setelah dekat dengan kaki yang diangkat kaki menginjak bola tepat diatas bola dengan telapak kaki

Bola voli

Pilihan Ganda

1. C
2. C
3. C
4. A
5. A
6. B
7. A
8. A
9. C

Essay

1. Gerakan passing atas
  - a) Posisi kaki kuda-kuda salah satu kaki di depan
  - b) Kedua tangan di angkat, kedua ibu jari rapat di atas dahi
  - c) Kedua siku ditekuk
  - d) Saat bola datang dan sudah menyentuh telapak tangan maka tangan diluruskan, sehingga bola terdorong
2. Gerakan passing bawah
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
  - b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
  - c) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
  - d) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
  - e) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
3. Gerakan servis bawah
  - a) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
  - b) Bola dipegang oleh tangan kiri.
  - c) Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
  - d) Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
  - e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
  - f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengempal. Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkah kaki kanan ke depan.
4. Gerakan servis atas
  - a) Kaki dibuka selebar bahu
  - b) Tangan kiri lurus sambil memegang bola
  - c) Siku Tangan kanan ditekuk lurus kebelakang

- d) Saat akan memukul tangan kiri diangkat dan bola dilepas, saat bola terlepas tangan kanan memukul bola

## Bola Basket

### Pilihan Ganda

1. A
2. D
3. C
4. A
5. C
6. A
7. A
8. B
9. B
10. A
11. A
12. A

### Essay

1. Gerakan umpan atas kepala
  - a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
  - c) Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
  - d) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
  - e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
2. Gerakan shooting
  - a) Kaki dibuka selebar bahu
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan
  - c) Bola diangkat diatas kepala
  - d) Saat melempar bola, tangan diluruskan keatas
3. Gerakan luy up
  - a) Pemain menangkap bola dengan melompat ke depan.
  - b) Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang.
  - c) Tangkapan dilakukan dengan dua tangan.
  - d) Begitu mendarat, langkahkan satu langkah pendek ke depan dan menolak ke atas sambil mengangkat bola ke atas.
  - e) Setelah mencapai lompatan tertinggi, tembakkan bola dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan ke ring.
  - f) Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.

## Softball

### Pilihan ganda

- |      |      |
|------|------|
| 1. a | 6.b  |
| 2. b | 7. d |
| 3. a | 8. a |
| 4. c | 9. a |
| 5. a | 10.  |

### Essay

1.

- pegangan panjang (bawah), yaitu tongkat/*stick* dipegang dekat bonggol (*knob*) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan,
- pegangan tengah, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah 2.5 cm atau 5 cm dari bonggol (*knob*) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi,
- pegangan atas, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah diletakkan 7.5 atau 10 cm dari bonggol (*knob*) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.

2.

- posisi awal** : berdiri sikap melangkah dan kedua kaki lurus tetap kontak dengan tanah, pandangan tertuju kepada pemukul, bola dipegang di depan badan,
- gerakan** : tangan yang memegang bola (kanan) putar ke atas ke belakang dan mengarah ke depan, pada saat tangan berada di belakang, kaki kiri melangkah ke depan, setelah tangan kanan berada di samping badan lepaskan bola, ketinggian bola kurang lebih di atas lutut setinggi pinggang,
- akhir gerakan** : kaki kanan di depan, berat badan dibawa ke depan, pandangan tertuju ke arah bola, arah bola lurus dan ketinggian bola di atas lutut.

3.

- posisi awal** : berdiri sikap melangkah, berat badan agak condong ke depan bertumpu pada kedua kaki, lutut dan pinggul rileks, kayu pemukul (bat) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu, hingga posisi bahu depan dan belakang sejajar, Pandangan ke arah *pitcher* (pelempar bola),
- gerakan** : setelah bola dilempar *pitcher*, lakukan *timing* yang tepat antara mengayun bat dengan datangnya bola, menjelang bat mengenai bola, lecutkan pergelangan tangan sampai *bat* mengenai bola bersamaan tumit kaki belakang

terangkat,

- c) ***akhir gerakan*** : tumit terangkat dari tanah, *bat* menyilang depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri, pandangan mengikuti arah gerakan bola

Sepak Bola

| No | Nama Peserta Didik | Penilaian keterampilan gerak |                                       |                     |               |  |
|----|--------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------|--|
|    |                    | Penilaian proses             |                                       |                     |               |  |
|    |                    | Sikap kaki<br>(awalan)<br>3  | Perkenaan<br>kaki dengan<br>bola<br>4 | Sikap<br>akhir<br>3 | Total<br>X 10 |  |
| 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 |                    |                              |                                       |                     |               |  |

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor: Pelaksanaan menendang dan menahan bola (Proses)**

• Sikap awal

Skor 3 jika:

- (1) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

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

- Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

(1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.

(2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.

(3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.

(4) pandangan mengarah ke bola. 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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

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

NILAI = JUMLAH SKOR X 10

Rubric Penilaian keterampilan Bola Voli

| No | Nama Peserta Didik | Penilaian keterampilan gerak              |                                       |                             |  |       |
|----|--------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|--|-------|
|    |                    | Penilaian proses                          |                                       |                             |  | Total |
|    |                    | Sikap awal kaki dan kedua lengan (Skor 3) | Perkenaan Lengan dengan bola (Skor 4) | Arah pantulan bola (Skor 3) |  |       |
| 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 |                    |   |                                       |                             |  |       |

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor : Pelaksanaan memvoli bola dengan dua tangan (Proses)**

- Sikap awal

Skor 3 jika :

(1) ambil posisi sikap siap normal.

(2) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.

(3) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

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

- Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

(1) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan

(2) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan

(3) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola

(4) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (Kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

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

$$\text{NILAI} = \text{JUMLAH SKOR} \times 10$$

Rubric penilaian keterampilan Bola Basket

|  |  | Penilaian keterampilan gerak   |   |                           |       |
|--|--|--------------------------------|---|---------------------------|-------|
|  |  | Penilaian proses               |   |                           |       |
|  |  | Sikap tangan dan kaki (Skor 3) | Teknik mengoper dan menangkap bola (Skor 4) | Gerakan lanjutan (Skor 3) | Total |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |
|  |  |                                |   |                           |       |

- Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)
- a) Kriteria Penilaian Proses
- Kriteria skor: Pelaksanaan lempar dan tangkap bola basket (Proses)**
- Sikap awal
- Skor 3 jika:
- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
  - (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  - (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
- 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

Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan
- (2) kedua lengan lurus ke depan
- (3) badan dicondongkan ke depan
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

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

$NILAI = JUMLAH\ SKOR \times 10$

Rubric penilaian keterampilan Lari jarak pendek

|  |  | Penilaian keterampilan gerak      |  |   |       |  |
|--|--|-----------------------------------|--|---|-------|--|
|  |  | Penilaian proses                  |  |   |       |  |
|  |  | Gerakan start lari cepat (Skor 3) | Gerakan ayunan lengan dan gerakan kaki saat berlari (Skor 4) | Sikap badan saat <i>finish</i> (Skor 3) | Total |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |
|  |  |                                   |  |   |       |  |

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m (Proses)**

- Sikap gerakan kaki

Skor 4 jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan

cepat

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan

(4) lutut agak bengkok

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

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 ke depan dan ke belakang

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap posisi badan

Skor 4 jika:

(1) saat berlari badan rileks

(2) kepala segaris punggung

(3) pandangan ke depan

(4) badan condong ke depan

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

**NILAI = JUMLAH SKOR X 10**

Rubric penilaian keterampilan Guling Depan

|  |  | Penilaian keterampilan gerak  |                                   |                              |       |  |
|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------|--|
|  |  | Penilaian proses              |                                   |                              |       |  |
|  |  | Sikap awalan gerakan (Skor 3) | Proses melakukan gerakan (Skor 4) | Sikap akhir gerakan (Skor 3) | Total |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |
|  |  |                               |                                   |                              |       |  |

*Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)*

**a) Kriteria Penilaian Proses**

**Kriteria skor: Pelaksanaan guling ke depan (Proses)**

• Sikap awal

Skor 3 jika:

(1) sikap berdiri tegak

(2) kedua lengan lurus

(3) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

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

- Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

(1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan

(2) dorong bahu hingga menyentuh lantai

(3) dilanjutkan dengan berguling ke depan

(4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

(1) badan condong ke depan

(2) posisi kedua tangan berada di depan

(3) berjongkok menghadap ke depan

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

NILAI = JUMLAH SKOR X 10



(1) bola dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan

(2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan

(3) badan dicondongkan ke depan

(4) pandangan ke depan

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap akhir

Skor 3 jika:

(1) setelah melempar jaga keseimbangan badan

(2) badan dicondongkan ke depan

(3) tangan yang digunakan untuk melempar bola ikut menjaga keseimbangan

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

Nilai = Total skor X 10

Rubric penilaian keterampilan meroda

| No | Nama | Aspek yang dinilai |             |                   |          |       |
|----|------|--------------------|-------------|-------------------|----------|-------|
|    |      | Posisi awal (3)    | Gerakan (5) | Akhir gerakan (2) | Jml skor | Nilai |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |

- 1. Posisi awal :**
  - 1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan Kedua kaki dibuka
  - 2) selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.
  
- 2. Gerakan :**
  - 1) gerakan diawali tangan kiri
  - 2) letakan telapak tangan klri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas
  - 3) Saat tangan kanan diletakan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas
  - 4) badan membentuk berdiri dengan tangan lurus menyentuh matras kedua kaki terbuka ke atas
  - 5) Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras
  
- 3. Akhir gerakan :**
  - 1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan
  - 2) Posisi kedua kaki terbuka selebar bahu

- 3) sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga

kriteria penskoran

posisi awal

skor 3 jika :

- 1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu
- 3) kedua lengan terentang/membuka ke atas

skor 2 jika : hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

skor 1 jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

skor 0 jika : tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

pelaksanaan gerakan

skor 5 jika

- 1) telapak tangan kiri menyentuh matras
- 2) kaki kanan terangkat lurus keatas
- 3) telapak tangan kanan menyentuh matras
- 4) kaki kiri terangkat lurus keatas,
- 5) berdiri dengan kedua tangan dan kaki membuka keatas

skor 4 jika : 4 kriteria yang dilakukan dengan benar

skor 3 jika : 3 kriteria yang dilakukan dengan benar

skor 2 jika : 2 kriteria yang dilakukan dengan benar

skor 1 jika : 1 kriteria yang dilakukan dengan benar

skor 0 jika : tidak satupun kriteria yang dilakukan

posisi akhir

skor 2 jika : 2 kriteria yang dilakukan dengan benar

skor 1 jika : 1 kriteria yang dilakukan dengan benar

Nilai : total skor X 10

Rubric penilaian softball

| No | Nama | Aspek yang dinilai |             |                   |          |       |
|----|------|--------------------|-------------|-------------------|----------|-------|
|    |      | Posisi awal (4)    | Gerakan (4) | Akhir gerakan (2) | Jml skor | nilai |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |
|    |      |                    |             |                   |          |       |

Posisi awal

Skor 4 jika

- 1) Posisi lurus menghadap pemukul
- 2) Badan tegap menghadap pemukul
- 3) Kedua kaki lurus rapat
- 4) Badan agak dibungkukkan kedepan

Skor 3 jika hanya 3 kriteria yang dilakukan

Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakukan

Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Posisi melakukan gerakan

Skor 4 jika

- 1) Setelah membungkuk beberapa saat badan diangka tangan diputar ke belakang
- 2) Saat melempar bola posisi tangan dari bawah

- 3) Bersamaan bola di lempar salah satu kaki di langkahkan ke depan
  - 4) Saat salah satu kaki di langkahkan ke depan posisi badan dilentingkan ke belakang
- Skor 3 jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Posisi akhir

Skor 2 jika

- 1) Setelah melempar tangan dibiarkan lurus ke depan
- 2) Satu kaki yang ada di belakang di langkahkan ke depan

Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

$NILAI = \text{jumlah skor} \times 10$



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

Sikap awal

skor 3 jika

- 1) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang lurus (kaki kanan). Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas
- 2) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang namun posisi kaki tidak lurus (kaki kanan). Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas
- 3) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang tidak lurus (kaki kanan). Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke bawah dengan leher dalam keadaan lemas

Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakkan

Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Awalan

Skor 3 jika

- 1) Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari jika guru memberikan kode ya dan berusaha selalu pada kelompok lari
- 2) Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari ketika ada kode dari guru namun tidak berusaha pada kelompok lari

- 3) Siswa tidak berfokus pada guru jadi terlambat berlari pada saat ada aba aba atau kode dari guru  
 Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakkan  
 Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Pelaksanaan

Skor 4 jika

- 1) Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dengan 400 meter pertama siswa menggunakan kecepatan rata rata bergerombol dengan lawan lari dan pada 400 terakhir menggunakan kecepatan maskimal
- 2) Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan pada jarak yang di tempuh kecepatan siswa berlari tetap
- 3) Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan 400 meter pertama siswa menggunakan kecepatan namun di 400 meter tersisa siswa kehilangan kecepatan
- 4) Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berlari kecil ( jogging)
- 5) Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun tidak menggunakan kecepatan dan pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berjalan  
 Skor 3 jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
 Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
 Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Sikap akhir

Skor 3 jika

|  |
|--|
| 1) Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish dengan berusaha pada bagian terpanjang dari tubuhnya, |
| 2) Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish   |
| 3) Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan lari yang lamban  |
| 4) Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan jalan   |

Skor 2 jika hanya 2 kriteria yang dilakukan

Skor 1 jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

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

RUBRIK NILAI  
SIKAP

| no | nama | kerjasama | tanggung jawab | menghargai teman | disiplin | toleransi | Jml | NILAI |
|----|------|-----------|----------------|------------------|----------|-----------|-----|-------|
| 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 |      |           |                |                  |          |           |     |       |

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 permainan atau kegiatan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Tiap perilaku diberi nilai dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100\%$$

**DAFTAR NILAI DAN HASIL EVALUASI BELAJAR PESERTA DIDIK KOMPETENSI PENGETAHUAN**

SEKOLAH : SMP N 2 WONOSARI  
 MATA PELAJARAN : PENJASORKES  
 KKM : 75

KELAS/SEMESTER : 7B/ Ganjil  
 TAHUN PELAJARAN : 2014/2015

| NO | NAMA                                  | NILAI PROSES |    |    |      |    |       |    |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     | NILAI<br>UTS dan UAS | N<br>AKHIR | N<br>KONVERSI | N<br>RAPOT |          |    |    |      |    |    |   |  |    |      |      |    |
|----|---------------------------------------|--------------|----|----|------|----|-------|----|----|------|----|--------|---|----|------|----|-------|---|----|------|-----|----------------------|------------|---------------|------------|----------|----|----|------|----|----|---|--|----|------|------|----|
|    |                                       | KD I         |    |    |      |    | KD II |    |    |      |    | KD III |   |    |      |    | KD IV |   |    |      |     |                      |            |               |            | KD V     |    |    |      |    |    |   |  |    |      |      |    |
|    |                                       | NUH          |    | RT | NTgs | NP | NUH   |    | RT | NTgs | NP | NUH    |   | RT | NTgs | NP | NUH   |   | RT | NTgs | NP  |                      |            |               |            | NUH      |    | RT | NTgs | NP |    |   |  |    |      |      |    |
|    |                                       | TT           | R  |    |      |    | TT    | R  |    |      |    | TT     | R |    |      |    | TT    | R |    |      |     |                      |            |               |            | TT       | R  |    |      |    | TT | R |  |    |      |      |    |
|    |                                       |              |    |    |      |    |       |    |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    | NUTS | R/P | NUAS                 | R/P        | 0-100         | 1 - 4      | PREDIKAT |    |    |      |    |    |   |  |    |      |      |    |
| 1  | Adila Tasya Rahmawati<br>DISKRIPSI    | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            | 75       |    |    |      |    |    |   |  | 75 | 3.00 | B+   |    |
| 2  | Airunisa Zalfadea Putri<br>DISKRIPSI  | 80           |    |    | 80   |    |       | 80 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 80 |    |      |    |    |   |  |    | 80   | 3.20 | B+ |
| 3  | Albertus Widha Christa<br>DISKRIPSI   | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 4  | Alfian Dicky Pangestu<br>DISKRIPSI    | 80           |    |    | 80   |    |       | 80 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 80 |    |      |    |    |   |  |    | 80   | 3.20 | B+ |
| 5  | Anandya Abimanyu Pradana<br>DISKRIPSI | 80           |    |    | 80   |    |       | 80 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 80 |    |      |    |    |   |  |    | 80   | 3.20 | B+ |
| 6  | Anggiat Gabe Marulitu<br>DISKRIPSI    | 85           |    |    | 85   |    |       | 85 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 85 |    |      |    |    |   |  |    | 85   | 3.40 | A- |
| 7  | Annisa Berliana<br>DISKRIPSI          | 70           | 75 |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 8  | Bethari Suprobawati<br>DISKRIPSI      | 80           |    |    | 80   |    |       | 80 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 80 |    |      |    |    |   |  |    | 80   | 3.20 | B+ |
| 9  | Diva Octavian Tri Putra<br>DISKRIPSI  | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 10 | Ella Martasari Yuwono<br>DISKRIPSI    | 70           | 75 |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 11 | Ernalailatun Hasanah<br>DISKRIPSI     | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 12 | Faishol Amrulloh<br>DISKRIPSI         | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 13 | Faiz Bashori<br>DISKRIPSI             | 60           | 75 |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 14 | Faturrahman Nawasta<br>DISKRIPSI      | 60           | 75 |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 15 | Fransiska Herlingga P<br>DISKRIPSI    | 50           | 75 |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
| 16 | Hanifah Mar'atush S<br>DISKRIPSI      | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |
|    | Jessica Quinta Dilla                  | 75           |    |    | 75   |    |       | 75 |    |      |    |        |   |    |      |    |       |   |    |      |     |                      |            |               |            |          | 75 |    |      |    |    |   |  |    | 75   | 3.00 | B+ |



| NO | NAMA | NILAI PROSES |   |    |       |      |    |        |   |    |       |      |    |      |   |    | RATA2 NP | NILAI UTS dan UAS |     |      |     | N AKHIR | N KONVERSI | N RAPOT |
|----|------|--------------|---|----|-------|------|----|--------|---|----|-------|------|----|------|---|----|----------|-------------------|-----|------|-----|---------|------------|---------|
|    |      | KD I         |   |    | KD II |      |    | KD III |   |    | KD IV |      |    | KD V |   |    |          | NUTS              | R/P | NUAS | R/P |         |            |         |
|    |      | NUH          |   |    | NUH   |      |    | NUH    |   |    | NUH   |      |    | NUH  |   |    |          |                   |     |      |     |         |            |         |
|    |      | TT           | R | TL | RT2   | NTgs | NP | TT     | R | TL | RT2   | NTgs | NP | TT   | R | TL |          |                   |     |      |     |         |            |         |

UH (Ulangan Harian) = (T.Tulis + T.Lisan)/2

N. Proses = (UH + NTugas) /2

Nilai Proses = ( N.Proses KD I + N.Proses KD II + N.Proses KD III +N.Proses KD IV +N.Proses KD V ) / 5

Nilai Akhir = (2 Nilai Proses + NUTS +NUAS) / 4

Drs. Suparto

NIP. 19600903 198610 1 002

Aminah, S.Pd

NIP. 196600314 199003 2 003



| NO | NAMA                      | NILAI PROSES |   |   |   |   |                |    |   |   |   |                       |       |    |   |   |        |   |       |   |   | DISKRIPSI DALAM MAPEL | N AKHIR | N RAPOT |   |   |   |       |  |  |   |  |    |    |
|----|---------------------------|--------------|---|---|---|---|----------------|----|---|---|---|-----------------------|-------|----|---|---|--------|---|-------|---|---|-----------------------|---------|---------|---|---|---|-------|--|--|---|--|----|----|
|    |                           | OBSERVASI    |   |   |   |   | PENILAIAN DIRI |    |   |   |   | PENILAIAN ANTAR TEMAN |       |    |   |   | JURNAL |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  |   |  |    |    |
|    |                           | :            | : | : | : | : | RATA2          | :  | : | : | : | :                     | RATA2 | :  | : | : | :      | : | RATA2 | : | : |                       |         |         | : | : | : | RATA2 |  |  |   |  |    |    |
| 14 | Faturrahman Nawasta       | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         | 0 |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 15 | Fransiska Herlingga P     | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 16 | Hanifah Mar'atush S       | 85           |   |   |   |   | 85             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 82 | SB |
| 17 | Jessica Quinta Dilla      | 85           |   |   |   |   | 85             | 83 |   |   |   |                       |       | 83 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 84 | SB |
| 18 | Marda Sasana Putri        | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 19 | Moses Gilang Permana      | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 20 | Muhammad Irsyad G         | 85           |   |   |   |   | 85             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 82 | SB |
| 21 | Muhammad Rizki            | 85           |   |   |   |   | 85             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 82 | SB |
| 22 | Novitasari                | 85           |   |   |   |   | 85             | 92 |   |   |   |                       |       | 92 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 87 | SB |
| 23 | Reza Ahmad Fauzan         | 85           |   |   |   |   | 85             | 83 |   |   |   |                       |       | 83 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 84 | SB |
| 24 | Rifa Lilis Fitriana       | 80           |   |   |   |   | 80             | 83 |   |   |   |                       |       | 83 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 81 | SB |
| 25 | Septana Ridhlo Milenia    | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 26 | Setiawan Hendri Pamungkas | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 27 | Sonia Rachma Handayani    | 85           |   |   |   |   | 85             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 82 | SB |
| 28 | Taufik Tri Yudanto        | 80           |   |   |   |   | 80             | 75 |   |   |   |                       |       | 75 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 78 | B  |
| 29 | Wandha Niwa Yuliana       | 80           |   |   |   |   | 80             | 83 |   |   |   |                       |       | 83 |   |   |        |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |  | 0 |  | 81 | SB |

| NO | NAMA                  | NILAI PROSES |   |   |   |   |                |    |   |   |   |                       |       |    |   |   |        |   |       |   |   | DISKRIPSI DALAM MAPEL | N AKHIR | N RAPOT |   |   |   |       |  |    |    |
|----|-----------------------|--------------|---|---|---|---|----------------|----|---|---|---|-----------------------|-------|----|---|---|--------|---|-------|---|---|-----------------------|---------|---------|---|---|---|-------|--|----|----|
|    |                       | OBSERVASI    |   |   |   |   | PENILAIAN DIRI |    |   |   |   | PENILAIAN ANTAR TEMAN |       |    |   |   | JURNAL |   |       |   |   |                       |         |         |   |   |   |       |  |    |    |
|    |                       | :            | : | : | : | : | RATA2          | :  | : | : | : | :                     | RATA2 | :  | : | : | :      | : | RATA2 | : | : |                       |         |         | : | : | : | RATA2 |  |    |    |
| 30 | Yefta Bima Ade Pratan | 80           |   |   |   |   | 80             | 83 |   |   |   |                       |       | 83 |   |   |        |   |       |   | 0 |                       |         |         |   |   | 0 |       |  | 81 | SB |

$$\text{Nilai Ketrampilan} = \frac{(2 \times \text{Nilai Observasi}) + (1 \times \text{Nilai Penilaian Diri}) + (1 \times \text{Nilai Penilaian antar teman}) + (1 \times \text{Nilai Jurnal})}{5}$$

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Drs. Suparto  
NIP. 19600903 198610 1 002

wonosari, 11 September 2014

Guru Mata Pelajaran

Aminah, S.Pd  
NIP. 196600314 199003 2 003

## DAFTAR NILAI DAN HASIL EVALUASI BELAJAR PESERTA DIDIK KOMPETENSI KETRAMPILAN

SEKOLAH : SMP N 2 WONOSARI  
 MATA PELAJARAN : PENJASORKES  
 KKM : 75

KELAS/SEMESTER : 7B / Ganjil  
 TAHUN PELAJARAN : 2014/2015

| NO | NAMA                      | NILAI PROSES |    |     |    |   |        |   |    |     |    |            |       |   |    |     | DISKRIPSI | N AKHIR | N KONVERSI | N RAPOT |    |   |       |    |      |    |
|----|---------------------------|--------------|----|-----|----|---|--------|---|----|-----|----|------------|-------|---|----|-----|-----------|---------|------------|---------|----|---|-------|----|------|----|
|    |                           | PRAKTIK      |    |     |    |   | PROYEK |   |    |     |    | PORTOFOLIO |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       |    |      |    |
|    |                           | I            | II | III | IV | V | RATA2  | I | II | III | IV | V          | RATA2 | I | II | III |           |         |            |         | IV | V | RATA2 |    |      |    |
| 1  | Adila Tasya Rahmawati     | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 2  | Airunisa Zalfadea Putri W | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 3  | Albertus Widha Chrisnatan | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 90 | 3.60 | A- |
| 4  | Alfian Dicky Pangestu     | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 5  | Anandya Abimanyu Prasetya | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 6  | Anggiat Gabe Marulitua S  | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 7  | Annisa Berliana           | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 90 | 3.60 | A- |
| 8  | Bethari Suprobowati       | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 9  | Diva Octavian Tri Putra   | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 80 | 3.20 | B+ |
| 10 | Ella Martasari Yuwono     | 70           |    |     |    |   | 70     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       | 70 | 2.80 | B  |

| NO | NAMA                   | NILAI PROSES |   |   |   |   |        |   |   |   |    |            |    |    |    |    | DISKRIPSI | N AKHIR | N KONVERSI | N RAPOT |       |       |       |  |    |      |    |
|----|------------------------|--------------|---|---|---|---|--------|---|---|---|----|------------|----|----|----|----|-----------|---------|------------|---------|-------|-------|-------|--|----|------|----|
|    |                        | PRAKTIK      |   |   |   |   | PROYEK |   |   |   |    | PORTOFOLIO |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  |    |      |    |
|    |                        | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6      | 7 | 8 | 9 | 10 | 11         | 12 | 13 | 14 | 15 |           |         |            |         |       |       |       |  |    |      |    |
|    |                        | —            | — | — | — | — | —      | — | — | — | —  | —          | —  | —  | —  | —  |           |         |            |         | RATA2 | RATA2 | RATA2 |  |    |      |    |
| 11 | Ernalailatun Hasanah   | 70           |   |   |   |   | 70     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 70 | 2.80 | B  |
| 12 | Faishol Amrulloh       | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 13 | Faiz Bashori           | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 14 | Faturrahman Nawasta p  | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 15 | Fransiska Herlingga P  | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 16 | Hanifah Mar'atush S    | 70           |   |   |   |   | 70     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 70 | 2.80 | B  |
| 17 | Jessica Quinta Dilla   | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 18 | Marda Sasana Putri     | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 19 | Moses Gilang Permana P | 90           |   |   |   |   | 90     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 90 | 3.60 | A- |
| 20 | Muhammad Irsyad G      | 90           |   |   |   |   | 90     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 90 | 3.60 | A- |
| 21 | Muhammad Rizki         | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |
| 22 | Novitasari             | 80           |   |   |   |   | 80     |   |   |   |    |            |    |    |    |    |           |         |            |         |       |       |       |  | 80 | 3.20 | B+ |

| NO | NAMA                      | NILAI PROSES |    |     |    |   |        |   |    |     |    |            |       |   |    |     | DISKRIPSI | N AKHIR | N KONVERSI | N RAPOT |    |    |       |      |    |
|----|---------------------------|--------------|----|-----|----|---|--------|---|----|-----|----|------------|-------|---|----|-----|-----------|---------|------------|---------|----|----|-------|------|----|
|    |                           | PRAKTIK      |    |     |    |   | PROYEK |   |    |     |    | PORTOFOLIO |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    |       |      |    |
|    |                           | I            | II | III | IV | V | RATA2  | I | II | III | IV | V          | RATA2 | I | II | III |           |         |            |         | IV | V  | RATA2 |      |    |
| 23 | Reza Ahmad Fauzan         | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    | 90 | 3.60  | A-   |    |
| 24 | Rifa Lilis Fitriana       | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 80    | 3.20 | B+ |
| 25 | Septana Ridhlo Mileniawan | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 90    | 3.60 | A- |
| 26 | Setiawan Hendri Pamungkas | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 90    | 3.60 | A- |
| 27 | Sonia Rachma Handayani    | 70           |    |     |    |   | 70     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 70    | 2.80 | B  |
| 28 | Taufik Tri Yudanto        | 80           |    |     |    |   | 80     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 80    | 3.20 | B+ |
| 29 | Wandha Niwa Yuliana       | 70           |    |     |    |   | 70     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 70    | 2.80 | B  |
| 30 | Yefta Bima Ade Pratama    | 90           |    |     |    |   | 90     |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |    | 90    | 3.60 | A- |

$$\text{Nilai Ketrampilan} = \frac{(2 \times \text{Nilai Praktik}) + (1 \times \text{Nilai Proyek}) + (1 \times \text{Nilai portofolio})}{4}$$

Mengetahui  
Kepala Sekolah

wonosari, 11 September 2014  
Guru Mata Pelajaran

| NO | NAMA | NILAI PROSES |    |     |    |   |        |   |    |     |    |            |       |   |    |     | DISKRIPSI | N AKHIR | N KONVERSI | N RAPOT |    |   |       |  |  |
|----|------|--------------|----|-----|----|---|--------|---|----|-----|----|------------|-------|---|----|-----|-----------|---------|------------|---------|----|---|-------|--|--|
|    |      | PRAKTIK      |    |     |    |   | PROYEK |   |    |     |    | PORTOFOLIO |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       |  |  |
|    |      | I            | II | III | IV | V | RATA2  | I | II | III | IV | V          | RATA2 | I | II | III |           |         |            |         | IV | V | RATA2 |  |  |
|    |      |              |    |     |    |   |        |   |    |     |    |            |       |   |    |     |           |         |            |         |    |   |       |  |  |

Drs. Suparto  
NIP. 19600903 198610 1 002

Aminah, S.Pd  
NIP. 196600314 199003 2 003

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                          |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Teknik Dasar Bola Basket                   |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> | <p>2.2.1 Melakukan tindakan sportif dalam bermain</p> <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> <p>2.2.7 Tidak melakukan protes/perbuatan tercela lainnya</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.                                      | 3.3.1 Mampu menyebutkan dan menjelaskan konsep keterampilan dasar gerak pada bola basket yaitu pasing dada, bounce pass dan overhead pass dan dribble   |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar pada permainan bola basket. | 4.4.1 Mampu mempraktikkan cara menangkap bola dengan benar<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan pasing dada (chest pass)<br>4.4.3 Mampu mempraktikkan pasing memantul (bounce pass)<br>4.4.4 Mampu mempraktikkan pasing atas kepala (overhead pass)<br>4.4.5 Mampu mempraktikkan dribble bola |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan berbagai macam pasing dalam permainan bola basket dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Membiasakan siswa untuk melakukan teknik dengan benar, baik dalam latihan ataupun dalam permainan yang sesungguhnya, agar dapat meminimalisir terjadinya cedera

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang permainan basket)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific

2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain

3. Model : Demonstrasi

### G. Media, Alat, dan Sumber Belajar

#### Media

- Gambar, Foto atau poster

#### Alat

- Bola Basket
- Peluit
- Stopwatch
- Cone/Maker

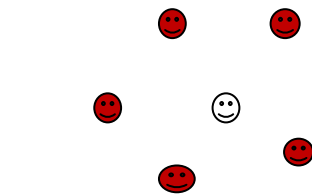
#### Sumber Belajar


- <http://basketballmultimedia.weebly.com/teknik-passing.html>


### H. Kegiatan Pembelajaran.

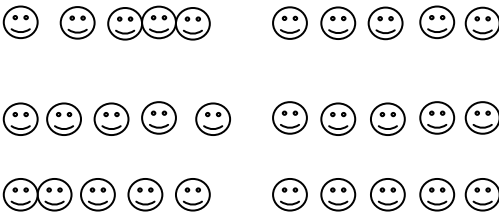
| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan   |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|--|---|---------------|
|                    | Guru   | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li><li>5. Pemanasan</li></ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan permainan, yaitu permainan “kucing tangkap bola ”</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li><li>5. Melakukan pemanasan</li></ol> | 15 Menit      |

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- Masin-masing kelompok terdiri dari 5-6 orang
- Setiap kelompok mendapat satu bola
- Salah satu siswa dalam kelompok ada yang menjadi kucing
- Kucing berada di tengah lingkaran dan mencoba merebut bola dari siswa yang membuat lingkaran
- Siswa yang bolanya berhasil di tangkap kucing maka akan ikut menjadi kucing

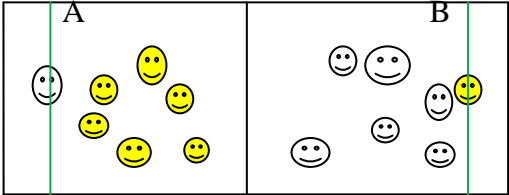


 = Siswa

 = kucing

|             |   |  |             |
|-------------|---|--|-------------|
| <b>Inti</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar teknik passing dan dribble)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | 35<br>Menit |
|             | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek, dengan menggunakan panduan media cetak</li> </ul> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berkelompok dan berhadapan, masing-masing kelompok terdiri 5 orang</li> <li>• Masing-masing kelompok akan</li> </ul>                | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p>   |             |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>bekerjasama dalam melakukan praktek, bergantian dalam memasing dan dribble</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mula-mula siswa akan mempraktikkan gerakan passing dada, bounce pass, dan overhead pass lalu dribble</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap siswa untuk menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p> <p>Dibuat permainan 7 lawan 7 dengan</p> | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mengemukakan apa yang dirasakan selama mengikuti latihan</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p> |  |
|--|--|--|--|

|                       |   |   |                 |
|-----------------------|---|---|-----------------|
|                       | <p>ring teman</p>  <p>Keterangan<br/> 😊 : Pemain A<br/> 😬 : Pemain B<br/>   : Garis batas ring</p> <p>Pemain A menempatkan satu pemainnya di lapangan B dan tidak boleh keluar dari garis hijau. Begitu juga dengan tim B. Regu yang mendapat poin adalah regu yang paling banyak mengumpan bola ke temannya yang ada di lapangan lawan dan saat menangkap tidak boleh keluar dari garis hijau.</p> |   |                 |
| <p><b>Penutup</b></p> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan<br/>Bgaimana posisi tangan dan kaki saat akan melakukan pasing?</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan</li> </ol>                             | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan</li> </ol> | <p>10 Menit</p> |

|  |   |               |  |
|--|---|---------------|--|
|  | dalam bentuk tugas<br>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir) | guru (berdoa) |  |
|--|---|---------------|--|

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**



**Aminah, S.Pd**  
**NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 11 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang**  
**NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**TEKNIK DASAR BOLA BASKET**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                          |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Teknik Dasar Bola Voli                     |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> | <p>2.2.1 Melakukan tindakan sportif dalam bermain</p> <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> <p>2.2.7 Tidak melakukan protes/perbuatan tercela lainnya</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 3 | 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.                                    | 3.3.1 Mampu menyebutkan dan menjelaskan konsep keterampilan dasar gerak pada permainan bola voli   |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar pada permainan bola voli. | 4.4.1 Mampu mempraktikkan pasing atas<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan pasing bawah<br>4.4.3 Mampu mempraktikkan servis bawah<br>4.4.4 Mampu melakukan servis atas |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan berbagai macam pasing dan servis dalam permainan bola voli dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Membiasakan siswa untuk melakukan teknik dengan benar, baik dalam latihan ataupun dalam permainan yang sesungguhnya

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang permainan basket)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

#### Alat

- Bola Voli
- Peluit
- Stopwatch
- Cone/Maker
- Net

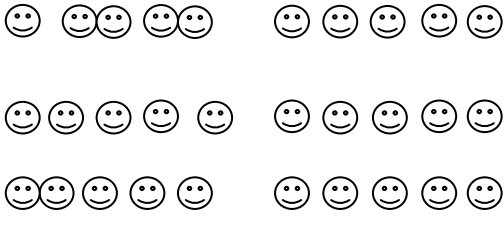
#### Sumber Belajar

- <http://ikawp123.wordpress.com/tag/teknik-dasar-bola-voly/>
- <http://www.anneahira.com/teknik-dasar-permainan-bola-voli.htm>

### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan   |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|--|---|---------------|
|                    | Guru   | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li><li>5. Pemanasan</li></ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan permainan, yaitu permainan “bola panas”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok putra dan kelompok putri</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li><li>5. Melakukan pemanasan</li></ol> | 15 Menit      |

|             |  |  |             |
|-------------|--|--|-------------|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok mendapat satu bola</li> <li>• Permainan dimulai dari salah satu siswa dalam kelompok yang memegang bola</li> <li>• Ketika peluit berbunyi maka siswa harus melempar bola ke siswa lain dan tidak boleh menangkap tetapi harus memukul bola dan bola tidak boleh jatuh ke lantai</li> <li>• Selama melakukan permainan ini siswa harus berlari ketika memukul atau menerima bola (tidak boleh hanya diam di tempat)</li> </ul> |  |             |
| <b>Inti</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar teknik pasing dan servis)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul>                | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | 35<br>Menit |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek</li> </ul> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berkelompok dan berhadapan, masing-masing kelompok terdiri 5 orang</li> <li>• Masing-masing kelompok akan bekerja dalam melakukan praktek, jika satu kelompok melempar maka kelompok di depannya memasing, begitu terus sebaliknya dan bergantian</li> <li>• Mula-mula siswa akan mempraktikkan gerakan servis dan passing tanpa bola lalu dengan bola</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat</li> </ul> | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan</li> </ul> |
|--|---|---|

|                |   |   |          |
|----------------|---|---|----------|
|                | <p>laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta setiap siswa untuk menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p>  | <p>kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengemukakan apa yang dirasakan selama mengikuti latihan</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p>   |          |
| <b>Penutup</b> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan<br/>Bgaimana posisi tangan dan kaki saat akan melakukan pasing?</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | 10 Menit |

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'A' with a horizontal line extending to the right.

**Aminah, S.Pd  
NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 10 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized letter 'B' followed by several vertical strokes.

**Bima K. Herlambang  
NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**TEKNIK DASAR BOLAVOLI**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                          |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                        |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehat |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Lari Cepat/Lari Jarak Pendek             |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                               |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                             |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> | <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental pada lari cepat. | 3.3.1 Mampu menjelaskan konsep keterampilan melakukan awalan atau start pada lari cepat   |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik awalan pada lari cepat                     | 4.4.1 Mampu mempraktikkan awalan untuk start pada lari cepat<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan gerak lanjutan setelah start<br>4.4.3 Mampu mempraktikkan teknik berlari dengan benar |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan berbagai urutan teknik lari cepat.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Memaksimalkan potensi yang di miliki karena sudah mempelajari teknik lari dengan benar

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang lari cepat)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

Alat

- Peluit
- Stopwatch

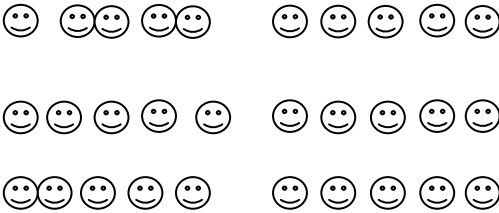
- Cone/Maker

Sumber Belajar

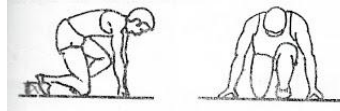
- [eprints.uny.ac.id/7747/3/BAB%20II%20-%202008601244068.pdf](http://eprints.uny.ac.id/7747/3/BAB%20II%20-%202008601244068.pdf)

#### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan  |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|---|---------------|
|                    | Guru  | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li> <li>2. Memberi motivasi pada siswa</li> <li>3. Melakukan apersepsi</li> <li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li> <li>5. Pemanasan</li> </ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan pemanasan statis dan dinamis dengan fokus pada otot-otot yang akan digunakan</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li> <li>2. Termotivasi</li> <li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li> <li>4. Memperhatikan</li> <li>5. Melakukan pemanasan</li> </ol> | 15 Menit      |

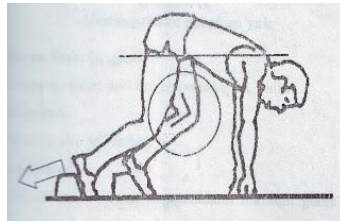
|             |   |  |             |
|-------------|---|--|-------------|
| <b>Inti</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar teknik lari cepat (start, lanjutan setelah start, tekniklari)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul>               | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | 35<br>Menit |
|             | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek</li> </ul> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbaris 3 saf</li> <li>• Masing-masing saf akan mempraktikkan lari tanpa awalan start dan tanpa gerakan/ayunan tangan</li> <li>• Setelah itu siswa mencoba berlari dengan start jongkok dengan bimbingan gambar</li> </ul> | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p>   |             |

Awalan start aba-aba bersedia



Lutut ditekan ke belakang; lutut kaki ke depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$  –  $140^\circ$ ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

Awalan start aba-aba siap



badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start-block*; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak tidak namun lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan;

lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start-block*; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak tidak namun lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

**Mengasosiasi/menganalisis informasi**

- Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan

**Mengkomunikasikan**

- Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya
- Meminta setiap siswa untuk

**Mengasosiasi**

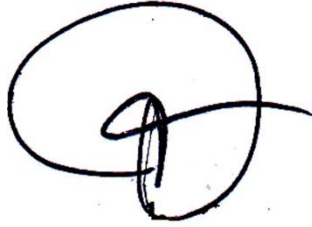
- Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan
- Berusaha aktif di dalam kelompok
- Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru

**Mengkomunikasikan**

- Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya
- Mengemukakan apa yang

|                |  |   |          |
|----------------|--|---|----------|
|                | <p>menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b><br/>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p>   | <p>dirasakan selama mengikuti latihan</p> <p><b>Mencipta</b><br/>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p>   |          |
| <b>Penutup</b> | <p>Pendinginan<br/>Berjalan santai<br/>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk posttest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | 10 Menit |

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'A' with a horizontal stroke extending to the right.

**Aminah, S.Pd  
NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 12 Agustus 2014  
Mahasiswa,**

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized letter 'B' followed by several loops and a long horizontal stroke.

**Bima K. Herlambang  
NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**LARI CEPAT/LARI JARAK PENDEK**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                          |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Lari Jarak Menengah                        |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> | <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 3 | 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental pada lari jarak menengah. | 3.3.1 Mampu menjelaskan konsep keterampilan melakukan awalan atau start pada lari jarak menengah   |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik awalan pada lari jarak menengah                     | 4.4.1 Mampu mempraktikkan awalan untuk start pada lari jarak menengah<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan gerak lanjutan setelah start<br>4.4.3 Mampu mempraktikkan teknik berlari dengan benar |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan berbagai urutan teknik lari jarak menengah.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Memaksimalkan potensi yang di miliki karena sudah mempelajari teknik lari dengan benar

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang lari cepat)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

#### Alat

- Peluit
- Stopwatch
- Cone/Maker
- Raffia

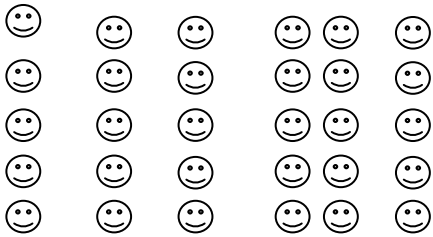
#### Sumber Belajar

- <http://kumpulantugasekol.blogspot.com/2014/02/teknik-lari-jarak-menengah.html>

### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan   |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|--|---|---------------|
|                    | Guru   | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li><li>5. Pemanasan</li></ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan pemanasan statis dan dinamis dengan fokus pada otot-otot yang akan digunakan, setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan permainan yaitu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi 6</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li><li>5. Melakukan pemanasan</li></ol> | 10 Menit      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris bersaf</li><li>• Anggota kelompok saling memegang bahu atau pundak teman di depannya</li><li>• Saat mendengar peluit pertama siswa harus jalan pelan dengan posisi tangan masih memegang bahu teman di depannya</li><li>• Mendengar peluit berikutnya jalan dipercepat sampai seterusnya</li><li>• Kelompok yang berhasil kembali pertama ke tempat semula maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|

|                    |  |  |                     |
|--------------------|--|--|---------------------|
| <p><b>Inti</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media (guru)</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | <p>35<br/>Menit</p> |
|                    | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbaris 5 saf</li> <li>• Masing-masing saf akan mencoba mempraktikkan posisi star berdiri</li> </ul>  | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p>   |                     |

**Sikap permulaan**

Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang lurus (kaki kanan). Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas

**Pelaksanaan**

Pada waktu aba-aba "ya" atau bila pada perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol start, maka siswa berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap siswa untuk menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p> | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mengemukakan apa yang dirasakan selama mengikuti latihan</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p> |  |
|--|--|--|--|

|                       |   |   |                     |
|-----------------------|---|---|---------------------|
| <p><b>Penutup</b></p> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | <p>10<br/>Menit</p> |
|-----------------------|---|---|---------------------|

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**



**Aminah, S.Pd**  
**NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 13 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang**  
**NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**LARI JARAK MENENGAH**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**ATLETIK LOMPAT JAUH**

**Guru Pembimbing**

**Aminah S.Pd.**



**Disusun Oleh:**

**Bima Kartika Herlambang**

**11601244095**

**PENDIDIKAN JASMANI KEOLAHRAGAAN DAN REKEASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP

**Nama sekolah** : SMP N 2 WONOSARI

**Kelas/Semester** : VIII / 1 ( GASAL )

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Tema/Topik** : Atletik Lompat jauh

**Jumlah pertemuan** : 1 kali

**Pertemuan ke** : 1 ( satu )

**Waktu** : 2JP 80 menit ( 1 x pertemuan )

#### **A. KOMPETENSI INTI**

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

#### **B. KOMPETENSI DASAR**

| No | KOMPETENSI DASAR   | INDIKATOR PENCAPAIAN   |
|----|--|--|
| 1. | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan | Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <p>olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> </ol> <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>  |  |
| 2. | <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li> <li>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</li> <li>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</li> <li>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</li> <li>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</li> <li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li> <li>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</li> </ol> | <p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p> |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 3. | 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).         | Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan gerakan lompat jauh          |
| 4. | 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik | Siswa mampu melakukan melakukan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar |

**C. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing pada saat pelajaran dimulai dan ditutup.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam aktivitas belajar.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Mengerti dan mempunyai kemampuan melakukan melakukan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar .

**D. Materi Pembelajaran :**

Lompat jauh adalah atletik (lintasan dan lapangan) peristiwa di mana atlet menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat jauh dari take-off point mungkin.

Lompat Jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan didalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya Tujuan Untuk Melakukan Lompat Jauh adalah untuk melakukan lompatan yang terjauh

Dalam Lompat Jauh membutuhkan 5 Gerak Perpaduan Yaitu :

1. Kecepatan ( speed )
2. Kekuatan (strenght )
3. Kelenturan (Flexibility )
4. Daya Tahan (Endurance)
5. Ketepatan (accuration )

#### Ukuran Lapangan

Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45 m , balok tumpuan tebal 10cm ,panjang 1,72m , lebar 30cm , bak lompatan panjang 9m , lebar 2.75 m , kedalaman bak lompat + 1 meter

#### Lapangan Lompat Jauh

Teknik Lompat Jauh Terdiri Atas 4 Teknik Dasar Yaitu

1. Awalan
2. Tolakan
3. Gerakan Saat Melayang
4. Mendarat

#### Gaya Lompat Jauh

Gaya Lompatan dalam lompatan jauh yang sering diperagakan seperti gaya jongkok , gaya menggantung , gaya Jalan Di Udara Gaya Lompat Jauh Dilihat Pada Saat Masih Diudara

#### **E. Metode**

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

#### **F. Media, Alat, dan Sumber belajar**

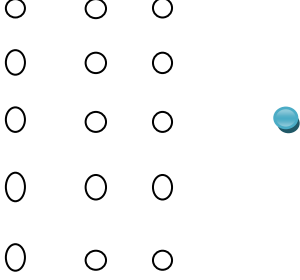
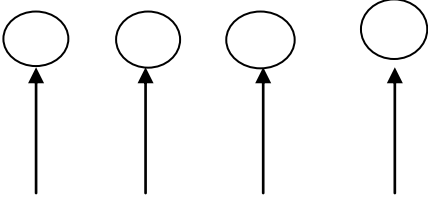
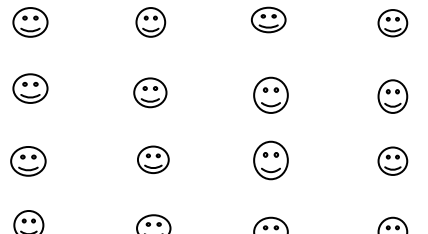
1. Media :
2. Alat : simpai/ban motor, peluit, stopwatch.
3. Sumber belajar : halaman sekolah bak lompat jauh

: <http://heri-styawan.blogspot.com/2011/02/pengertian-lompat-jauh.html>

#### **G. Kegiatan Pembelajaran.**

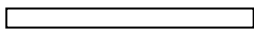
| Kegiatan | Deskripsi |               | Alokasi waktu |
|----------|-----------|---------------|---------------|
|          | Guru      | Peserta Didik |               |
|          |           |               |               |

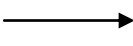
|   |   |   |                 |
|---|---|---|-----------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Pendahuluan</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi.</li> <li>2. Memberikan motivasi kepada siswa ( dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)</li> <li>3. Melakukan apersepsi (mengkaitkan dengan kegiatan sehari hari yaitu lompat)</li> <li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</li> <li>5. Melakukan pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali</li> <li>b. Melakukan pemanasan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Statis dari kepala sampai kaki ,</li> <li>2) Melakukan pemanasan dinamis</li> <li>3) Gerakan loncat pagar</li> <li>4) Melakukan push up 3 kali dan sit up 3 kali</li> </ol> </li> </ol> <p>Dengan formasi barisan</p> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. memperhatikan guru dan melakukan tugas yang diberikan guru</li> </ol> | <p>15 menit</p> |
|---|---|---|-----------------|

|  |   |  |                 |
|--|---|--|-----------------|
|  |  <p>Keterangan gambar:</p> <p>○ : peserta didik</p> <p>● : pemimpin pemanasan</p>  |  |                 |
| <p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p> | <p>Dalam materi pembelajaran lompat jauh</p> <p>a. pada tahap pertama guru membuat sebuah permainan dimana siswa harus melompat dengan jarak yang di tentukan guru namun siswa di buat kelompok dimana kelompok yang kalah akan di hokum untuk menggendong yang menang dengan peraturan permainan sebagai berikut :</p> <p>siswa harus melompat ke dalam sampai dengan tepat ke dalamnya, tanpa awalan dilakukan 2 kali ulangan</p> <p>gambar :</p>   | <p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p> | <p>35 menit</p> |

Keterangan gambar:

Siswa : ☺

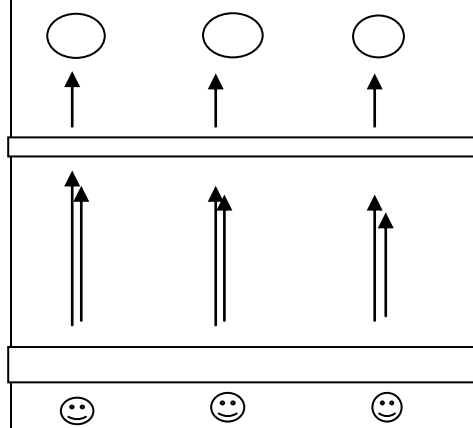
Batas : 

Jarak lompat : 

Simpai target : 

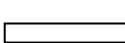
b. pada tahap kedua guru membuat sebuah permainan lagi dimana siswa harus melompat dengan jarak yang di tentukan dan di awali dengan gerakan lari, namun siswa di buat kelompok dimana kelompok yang kalah akan di hukum untuk menggendong yang menang dengan peraturan permainan sebagai berikut :

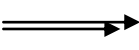
siswa harus melompat ke dalam simpai setelah berlari, dan siswa kembali dengan tepat cepat ke dalam barisan,



Keterangan gambar

Siswa : ☺

batas : 

jarak lari : 

jarak lompatan : 



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>target sampai :</p> <p>c. siswa di suruh melakukan gerakan yang sebenarnya pada lintasan dan bak lompat jauh, namun sebelumnya guru memberikan contoh gerakan.</p> <p>d. Penilaian 2 kali ulangan percobaan</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <p>1. mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang permainan Atletik lompat jauh</li><li>• Mencari informasi tentang Atletik lompat jauh dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati Atletik lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan Atletik lompat jauh dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang Atletik lompat jauh?’, bagaimanakah cara berlatih Atletik lompat jauh?, keterampilan apa saya dalam Atletik lompat jauh yang dapat</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>dikombinasikan?.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang Atletik lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan teknik Atletik lompat jauh</li> </ul> <p>3. mencoba mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari kesulitan gerakan yang siswa lakukan</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis gerakan siswa pada saat melakukan latihan</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi yang diajarkan dengan siswa</p> <p>dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</li> <li>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</li> <li>c. pengorganisasian guru</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai teknik star ,lari dan finish</p> <p>d. penekanan pada materi yang penting , disini guru menekankan pada kunci gerakan gerakan penunjang keberhasilan latihan</p> <p>e. mengajukan pertanyaan, guru mrngajukan pertanyaan kepada siswa tentang kesulitan gerakan</p> <p>2. keterampilan memberi penguatan</p> <p>a. verbal kata kata tanggap terhadap siswa ,dengan cara memberikan kata bagus kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p> <p>b. verbal kalimat</p> <p>memberikan kalimat kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p> <p>c. gestural</p> <p>memberikan jempol atau menaikan jempol kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|                |  |  |          |
|----------------|--|--|----------|
|                | <p>memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p> <p>memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p>  |  |          |
| <b>Penutup</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. melakukan pendinginan dengan melakukan jogging santai memijat bahu</li> <li>2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan</li> <li>3. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas( otot yang paling berkontribusi dalam Atletik lompat jauh)</li> <li>4. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pendinginan</li> <li>2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru,</li> </ol> | 10 menit |


|  |  |        |  |
|--|--|--------|--|
|  |  | berdoa |  |
|--|--|--------|--|

Menyetujui

Wonosari , 27 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



Aminah, S.Pd

Bima K. Herlambang

NIP. 19640314 199003 2 003

NIM.11601244095

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Ganjil )                         |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Topik</b>        | : Senam Lantai Roll Depan                    |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 2 (dua)                                    |
| <b>Waktu</b>             | : 2x40 menit                                 |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>B. Kompetensi Dasar</b>  | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|---|--|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.  | 1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran  |
| 2.1 Berperilaku sportif dalam melakukan praktek atau latihan<br>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik<br>2.3 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. | 1. Menunjukkan sikap sportif saat latihan<br>2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran<br>3. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga<br>4. Menjalankan peraturan keselamatan dalam senam (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan). |
| 3.1 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.   | 1. Menjelaskan konsep gerak mengguling dengan benar.<br>2. Menjelaskan konsep gerak keseimbangan dengan benar.<br>3. Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling depan dengan benar  |
| 4.1 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.   | 1. Melakukan rangkaian gerakan guling depan dengan koordinasi yang baik  |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat :

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran dengan benar.
5. Menjelaskan konsep gerakan roll (mengguling) dengan benar

6. Menjelaskan konsep gerakan keseimbangan (balance) dengan benar.
7. Menjelaskan cara merangkai gerakan roll depan dan handstand dengan benar.

#### **E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar/demonstrasi tentang rangkaian gerakan roll depan)
- 2) Materi konsep
- 3) Materi prinsip (prinsip-prinsip melakukan rangkaian gerakan roll depan)

#### **F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Penugasan, Eksperimen
3. Model : Discovery learning

#### **G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

##### Media

- Gambar, Foto atau poster atau guru (sebagai peraga)

##### Alat

- Matras
- Peluit
- Bola
- Balok

##### Sumber Belajar

- Mahendra Agus. 2000. SENAM. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- J.Alter Michael. 1999. 300 TEKNIK PEREGANGAN OLAHRAGA. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <http://kurikulum13.com/info-9-rpp-penjas-kelas-vii-.html>

#### **H. Kegiatan Pembelajaran.**

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan  |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|---|---------------|
|                    | Guru  | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li> <li>2. Memberi motivasi pada siswa</li> <li>3. Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak benda dengan bentuk bulat, segi tiga, dan persegi. Menganalogikan gerakan benda yang dapat dilakukan manusia dan pretest</li> <li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian.</li> <li>5. Pemanasan dan gerakan-gerakan pembentukan</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li> <li>2. Termotivasi</li> <li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li> <li>4. Memperhatikan</li> <li>5. Melakukan pemanasan dan gerakan pembentukan</li> </ol> | 15 menit      |
|                    | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri sendiri) menyesuaikan jumlah siswa putra dan putri. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan dari benda dengan bentuk bulat, segitiga, dan persegi.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya</li> </ul>   | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Membentuk kelompok</li> <li>• Memperhatikan benda-benda tersebut dengan seksama</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> </ul>   |               |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p> | <p>melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati pada kelompoknya, memancing siswa untuk bertanya tentang pokok materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi masalah dan</li> <li>• Merumuskan masalah di dalam kelompok dan bertanya tentang materi atau hasil pengamatan, misalnya mengapa benda bulat lebih mudah menggelinding?</li> <li>• Mengutarakan pendapat kepada guru dan kelompok lain</li> </ul> | <p style="text-align: center;">35<br/>menit</p> |
|  | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan permasalahan dan meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek pada kelompoknya</li> <li>• Mencoba melakukan gerak labil (mengguling) ke depan untuk mengetahui bentuk tubuh siswa dan perkenaan dengan matras serta gerakan lanjutan seperti apa yang harus dilakukan. Setiap siswa harus bertanggungjawab atas hasil observasi kelompok.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat</li> </ul> | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/praktek di kelompoknya (saling menjaga)</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> </ul>                     |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>kesimpulan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok harus menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan roll, menemukan cara untuk menjaga keseimbangan (posisi stabil) dengan benar, peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerak labil dan stabil yang sering terjadi dalam melakukan gerak mengguling dan balance/keseimbangan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap perwakilan kelompok untuk menyampaikan/menampilkan hasil percobaan/praktek dan kesimpulan diskusi</li> </ul> <p><b>Mencipta</b><br/>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan/diskusi dalam kelompok</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mempresentasikan hasil percobaan/praktek beserta kesimpulannya</li> <li>• Bermain dengan anggota kelompok</li> </ul> <p><b>Mencipta</b><br/>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p> |  |
|--|--|---|--|

|                |   |  |             |
|----------------|---|--|-------------|
| <b>Penutup</b> | <p>Melakukan pendinginan</p> <p>Pendinginan dilakukan dengan fokus otot-otot yang dominan dipakai saat melakukan pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk posttest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan/menjawab tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | 10<br>menit |
|----------------|---|--|-------------|

**Menyetujui,  
Guru Pembimbing**



**Aminah, S.Pd**  
NIP : 19640314 199003 2 003

**Yogyakarta, 17 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang**  
NIM: 11601244095

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**RANGKAIAN POLA GERAK DOMINAN**

**PADA SENAM LANTAI ROLL DEPAN**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2 WONOSARI                           |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VIII / 1 ( Ganjil )                        |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Topik</b>        | : Teknik Meroda Senam Lantai                 |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2x40 menit                                 |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>                                    |
|--|--|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. | 1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran                               |
| 2.1 Berperilaku sportif dalam melakukan praktek atau latihan   | 2.1 Menunjukkan sikap sportif saat latihan                                   |
| 2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik   | 2.2 Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran                 |
| 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi bentuk rangkaian sederhana (meroda)  | 3.6.1 Menyebutkan konsep variasi meroda.<br>3.6.4 Menyebutkan konsep gerak . |
| 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana                 | 4.6.1 Melakukan variasi guling meroda<br>4.6.4 Melakukan gerak rangkai       |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan gerakan meroda dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan gerakan yang efektif pada gerakan meroda
3. Mengenalkan gerakan meroda kepada siswa agar pengetahuan akan keterampilan senam lantai bertambah

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar tentang teknik meroda)
- 2) Materi konsep
- 3) Materi prinsip (prinsip-prinsip melakukan gerakan meroda)

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Penugasan, Eksperimen
3. Model : Discovery learning

## G. Media, Alat, dan Sumber Belajar

### Media

- Gambar, Foto atau poster

### Alat

- Matras
- Peluit
- Papan sandaran atau dinding

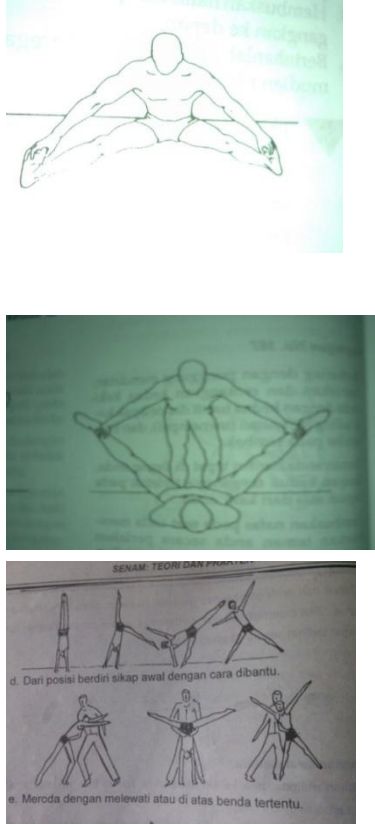
### Sumber Belajar

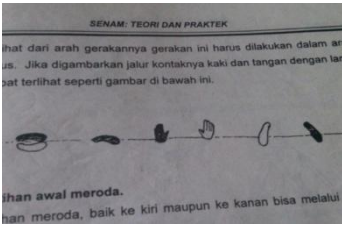
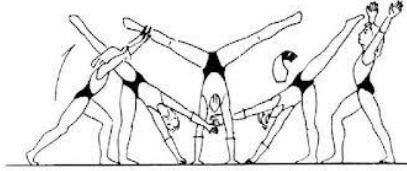
- Mahendra Agus. 2000. SENAM. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- J.Alter Michael. 1999. 300 TEKNIK PEREGANGAN OLAHRAGA. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

## H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan  |  | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|--|---------------|
|                    | Guru  | Siswa  |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi dan pretest</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li></ol> | 15 menit      |

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
| <b>Inti</b> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan Pembelajaran di awali dengan memberikan contoh gerakan meroda</li> <li>• Meminta siswa untuk mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati pada kelompoknya</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan</li> <li>• Merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> <li>• Mengutarakan pendapat kepada guru dan kelompok</li> </ul> | 35 menit  |
|             |   | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan permasalahan dan meminta siswa untuk melakukan</li> </ul>   | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/praktek di</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>percobaan/praktek pada kelompoknya</p> <p>Practice</p>  <p>Gerakan penguatan ini di ulang beberapa kali, gerakan hampir sama dengan pemanasan tetapi lebih spesifik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> <li>• Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p>kelompoknya (berpasangan dua-dua berhadapan)</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> |  |
|--|---|--|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap perwakilan kelompok untuk menyampaikan/menampilkan hasil percobaan/praktek dan kesimpulan diskusi</li> </ul> <p>Melakukan gerakan meroda secara utuh</p>  <p>Pertama, siswa focus pada gerakan kaki dan tangan saat menyentuh matras</p>  <p>Kedua, siswa mencoba melakukan gerakan meroda dari sikap awal sampai sikap akhir.</p> <p>Gerakan di ulangbeberapa kali sampai siswa merasa bisa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan</p> | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mempresentasikan hasil percobaan/praktek beserta kesimpulannya</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p> |  |
|--|--|---|--|

|                |   |   |          |
|----------------|---|---|----------|
|                | mengkomunikasikan   |   |          |
| <b>Penutup</b> | <p>Melakukan pendinginan</p> <p>Pendinginan dilakukan seperti peregangan, tetapi dengan frekuensi yang rendah, dan focus gerakan pada otot kaki dan tangan</p> <p>Menarik ke dua tangan keatas secara bersamaan, kemudian menarik ke kanan dan ke kiri, mendorong ke duatangan ke depan dan ke belakang, mengayunkan tangan sambil badan membungkuk, menarik kaki kanan dan kiri ke arah perut secara maksimal, membuka kaki sampai terasa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | 10 menit |

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**



**Aminah, S.Pd.**

**NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 20 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang**

**NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**PENGAJARAN MIKRO PRAKTEK**

**DosenPengampu : Aminah, S.Pd**

**TEKNIK MERODA SENAM LANTAI**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                          |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Teknik Dasar Sepak Bola                    |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> | <p>2.2.1 Melakukan tindakan sportif dalam bermain</p> <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> <p>2.2.7 Tidak melakukan protes/perbuatan tercela lainnya</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.                                      | 3.3.1 Mampu menyebutkan dan menjelaskan konsep keterampilan dasar gerak pada sepak bola yaitu menendang bola dengan kaki bagian dalam |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar pada permainan bola basket. | 4.4.1 Mampu mempraktikkan menendang dengan kaki bagian dalam<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam  |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan teknik menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Membiasakan siswa untuk melakukan teknik dengan benar, baik dalam latihan ataupun dalam permainan yang sesungguhnya, agar dapat meminimalisir terjadinya cedera

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang permainan basket)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

Alat

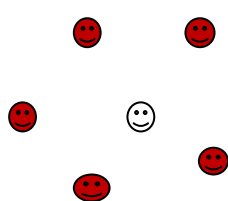


- Sepak Bola
- Peluit
- Stopwatch
- Cone/Maker

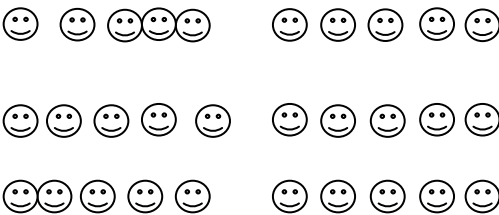
Sumber Belajar

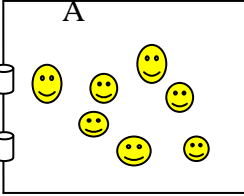
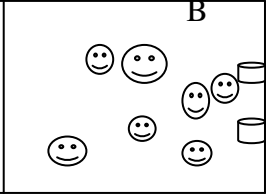
- **Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurikulum 2013**

#### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan   |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|--|---|---------------|
|                    | Guru   | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li><li>5. Pemanasan</li></ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan permainan, yaitu permainan “kucing tangkap bola ”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</li><li>• Masin-masing kelompok terdiri dari 5-6 orang</li><li>• Setiap kelompok mendapat satu</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li><li>5. Melakukan pemanasan</li></ol> | 15 Menit      |


|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>inti</b></p> | <p>bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa dalam kelompok ada yang menjadi kucing</li> <li>• Kucing berada di tengah lingkaran dan mencoba merebut bola dari siswa yang membuat lingkaran</li> <li>• Siswa yang bolanya berhasil di tangkap kucing maka akan ikut menjadi kucing</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = Siswa<br/>  = kucing </p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar teknik passing dan dribble)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | <p style="text-align: center;">35 menit</p> |
|--|---|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek, dengan menggunakan panduan media cetak</li> </ul> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berkelompok dan berhadapan, masing-masing kelompok terdiri 5 orang</li> <li>• Masing-masing kelompok akan bekerjasama dalam melakukan praktek, bergantian dalam menendang dengan kaki bagian dalam</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap siswa untuk</li> </ul> | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mengemukakan apa</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

|                       |  |   |                 |
|-----------------------|--|---|-----------------|
|                       | <p>menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p> <p>Dibuat permainan 7 lawan 7 dengan ring teman</p> <div data-bbox="500 1011 1008 1206" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B</p>  </div> </div> </div> <p>Keterangan</p> <p>😊 : Pemain A</p> <p>☺ : Pemain B</p> <p>🏐 : Gawang</p> <p>Siswa dibagi kedalam 2 kelompok masing-masing kelompok 7 siswa, permainan seperti pada permainan pada umumnya yang membedakan hanya ukuran lapangan dan gawang</p> | <p>yang dirasakan selama mengikuti latihan</p> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p> |                 |
| <p><b>Penutup</b></p> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <p>1. Mengajak dan mengarahkan siswa</p>  | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <p>1. Membuat</p>  | <p>10 Menit</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>untuk membuat rangkuman/kesimpulan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>rangkuman/kesimpulan bersama guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> |  |
|--|--|---|--|

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**



**Aminah, S.Pd**  
**NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 28 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang**  
**NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**TEKNIK DASAR SEPAKBOLA**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VII / 1 ( Gasal )                          |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Teknik Dasar Softball                      |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

#### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> | <p>2.2.1 Melakukan tindakan sportif dalam bermain</p> <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> <p>2.2.7 Tidak melakukan protes/perbuatan tercela lainnya</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil softball                                  | 3.3.2 Mampu menjelaskan konsep keterampilan dasar gerak pada permainan bola kecil yaitu softball                      |
| 4 | 4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental permainan softball. | 4.4.1 Mampu mempraktikkan cara melempar dan menangkap bola<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan permainan softball modifikasi |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Membiasakan siswa untuk melakukan teknik dengan benar, baik dalam latihan ataupun dalam permainan yang sesungguhnya, agar dapat meminimalisir terjadinya cedera

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang permainan basket)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

#### Alat

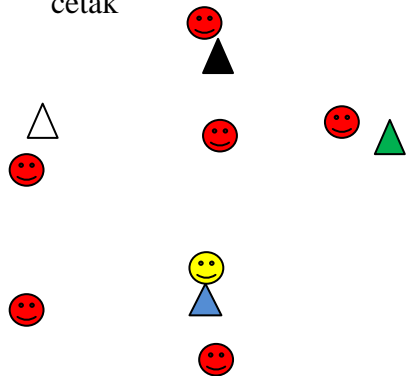


- Pemukul kasti
- Bola kasti
- Peluit
- Stopwatch
- Cone/Maker

#### Sumber Belajar

- **Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurikulum 2013**

### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan  |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|---|---------------|
|                    | Guru  | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li><li>2. Memberi motivasi pada siswa</li><li>3. Melakukan apersepsi</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li><li>5. Pemanasan</li></ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan gerakan statis dan dinamis dengan fokus gerakan pada otot-otot yang akan digunakan dalam permainan</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li><li>2. Termotivasi</li><li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li><li>4. Memperhatikan</li><li>5. Melakukan pemanasan</li></ol> | 15 Menit      |

|                    |   |  |                 |
|--------------------|---|--|-----------------|
| <p><b>Inti</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar lapangan dan posisi pemain pada permainan softball)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | <p>35 Menit</p> |
|                    | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek, dengan menggunakan panduan media cetak</li> </ul>  <p>Keterangan<br/>  : tim penjaga<br/> </p>    | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p>   |                 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>: tim pemukul</p> <p>△ : base 3</p> <p>▲ : base 1</p> <p>▲ : base 2</p> <p>▲ : home base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi kedalam 2 kelompok putra dan putri</li> <li>• 2 kelompok tersebut akan bermain di lapangan yang, berbeda</li> <li>• Sebelum dimulai, 2 kelompok putra dan putri dipersilakan mencoba bermain, dengan arahan guru</li> <li>• Kelompok yang lain melihat dan mengamati</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Meminta setiap siswa untuk menyampaikan apa yang dirasakan</li> </ul> | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> <li>• Mengemukakan apa yang dirasakan selama mengikuti latihan</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

|                |   |  |          |
|----------------|---|--|----------|
|                | <p>setelah melakukan program latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan</p> <p>Setelah pada kegiatan mencoba siswa memperhatikan permainan kelompok putra dan putri dengan bimbingan guru, sekarang kelompok putra dan putri di pisah dan dipersilakan untuk bermain di lapangan yang berbeda</p> | <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p>   |          |
| <b>Penutup</b> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> </ol>  | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> </ol> | 10 Menit |

|  |   |                                       |  |
|--|---|---------------------------------------|--|
|  | 4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir) | 4. Memperhatikan arahan guru (berdoa) |  |
|--|---|---------------------------------------|--|

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**



**Aminah, S.Pd  
NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 28 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**



**Bima K. Herlambang  
NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**TEKNIK DASAR SOFTBALL**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : SMP N 2WONOSARI                            |
| <b>Kelas/Semester</b>    | : VIII / 1 ( Gasal )                         |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Tema/Materi</b>       | : Teknik Dasar Tolak Peluru                  |
| <b>Pertemuan ke</b>      | : 1 ( satu )                                 |
| <b>Waktu</b>             | : 2 x 40 Menit                               |

### A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

KI 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.

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

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

| <b>KI</b> | <b>B. Kompetensi Dasar</b>   | <b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|-----------|--|--|
| 1         | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.   | 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran dan setelah pembelajaran  |
| 2         | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> | <p>2.2.1 Melakukan tindakan sportif dalam bermain</p> <p>2.2.2 Menjaga dan berhati-hati saat menggunakan sarana dan prasarana olahraga agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain serta tidak mengganggu lingkungan sekitar</p> <p>2.2.3 Tidak memilih-milih kawan saat melakukan praktik</p> <p>2.2.4 Bekerjasama dengan kawan saat melakukan aktivitas fisik</p> <p>2.2.5 Tidak egois ketika melakukan kegiatan praktik</p> <p>2.2.6 Selalu mengikuti proses dalam pembelajaran/aktivitas fisik</p> <p>2.2.7 Tidak melakukan protes/perbuatan tercela lainnya</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 3 | 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atlet (tolak peluru).                                    | 3.3.1 Mampu menjelaskan konsep keterampilan tolak peluru gaya obrien   |
| 4 | 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik | 4.4.1 Mampu mempraktikkan cara memegang peluru<br>4.4.2 Mampu mempraktikkan langkah-langkah menolak peluru dengan gaya menbelakangi/Obrien |

**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa mampu melakukan cara memegang dan menolak peluru dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan alasan mengapa harus melakukan semua teknik yang diajarkan dengan benar
3. Membiasakan siswa untuk melakukan teknik dengan benar, baik dalam latihan ataupun dalam permainan yang sesungguhnya, agar dapat meminimalisir terjadinya cedera

**E. Materi Ajar/Pembelajaran :**

- 1) Materi fakta (gambar dan pernyataan tentang permainan basket)
- 2) Materi konsep

**F. Pendekatan/strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Praktik/latihan, Bermain
3. Model : Demonstrasi

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media

- Gambar, Foto atau poster

Alat

- Peluru Modifikasi

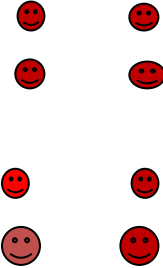
- Peluit
- Cone/Maker

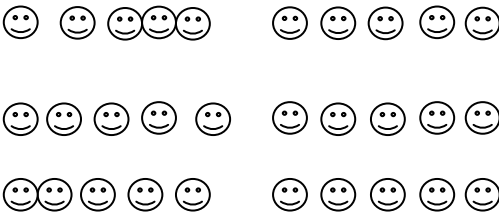
Sumber Belajar

- **Buku guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga**

#### H. Kegiatan Pembelajaran.

| Kegiatan           | Deskripsi Kegiatan  |   | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|---|---------------|
|                    | Guru  | Siswa   |               |
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam, mengkondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi</li> <li>2. Memberi motivasi pada siswa</li> <li>3. Melakukan apersepsi</li> <li>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian</li> <li>5. Pemanasan</li> </ol> <p>Pemanasan dilakukan dengan permainan, yaitu permainan “kucing tangkap bola ”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</li> <li>• Masin-masing kelompok terdiri dari 5-6 orang</li> <li>• Setiap kelompok mendapat satu bola</li> <li>• Kelompok berbaris saling berhadapan</li> <li>• Siswa yang paling depan</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri, berdoa, menjawab keadaan kondisinya, dan kehadirannya</li> <li>2. Termotivasi</li> <li>3. Memperhatikan dan mengerjakan pretest</li> <li>4. Memperhatikan</li> <li>5. Melakukan pemanasan</li> </ol> | 15 Menit      |

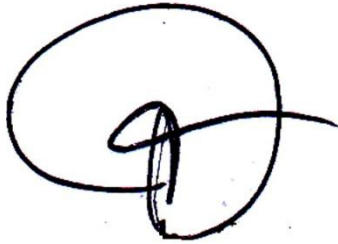
|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>memegang peluru, peluru dari depan di umpan kebelakang dengan cara memberikan bola dari bawah</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jika peluru sudah sampai belakang maka peluru langsung diberikan kedepan dengan member peluru ke siswa di depannya, dan siswa di depannya mengadahkan tangan di samping telinga</li></ul>  |  |  |
|--|---|--|--|

|                    |  |  |                 |
|--------------------|--|--|-----------------|
| <p><b>Inti</b></p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mengamati sumber belajar/media</li> <li>• Mengamati dan membimbing siswa</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa supaya melakukan diskusi mulai dari mengidentifikasi dan merumuskan masalah terhadap obyek yang diamati (gambar/guru)</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul>  | <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas dalam pengamatan (gambar)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi,</li> <li>• Mengidentifikasi masalah dan merumuskan masalah di dalam kelompok dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru</li> </ul> | <p>35 Menit</p> |
|                    | <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk melakukan percobaan/praktek, dengan menggunakan panduan media cetak</li> </ul> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berkelompok dan berhadapan, masing-masing kelompok terdiri 5 orang</li> <li>• Baris pertama mencoba</li> </ul> | <p><b>Mencoba</b></p> <p>Melakukan percobaan/mempraktikkan</p>   |                 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>melakukan tolak peluru gaya Obrien dengan tanpa peluru dengan hitungan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitungan satu posisi tubuh membelakangi arah tolakan</li> <li>• Hitungan dua, kaki kanan di depan kiri di belakang dan badan membungkuk berat badan di kaki bagian depan</li> <li>• Hitungan tiga badan memutar kearah tolakan dengan ada loncatan dari kaki tumpu</li> <li>• Badan mulai diangkat dan diluruskan kedepan untuk menolak peluru</li> <li>• Setelah bola ditolakkan dan kaki kanan diangkat lalu melakukan gerakan lanjutan dengan kaki kanan menumpu</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan siswa supaya menggali informasi/ mengumpulkan data dengan, menganalisis, dan membuat kesimpulan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil percobaan/praktek dalam</li> </ul> | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan informasi /data, melakukan analisis, dan menyimpulkan</li> <li>• Berusaha aktif di dalam kelompok</li> <li>• Mendengar dan memperhatikan setiap pembicaraan dan sikap atau gerak dari guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan dan kesimpulan hasil percobaan/praktek dalam kelompoknya</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

|                |   |   |          |
|----------------|---|---|----------|
|                | <p>kelompoknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta setiap siswa untuk menyampaikan apa yang dirasakan setelah melakukan program latihan</li> <li>• Mengamati, membimbing, dan menilai kegiatan siswa</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Meminta siswa supaya mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dan kegiatan mengkomunikasikan. Setelah melakukan latihan siswa mencoba dengan menggunakan peluru</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengemukakan apa yang dirasakan selama mengikuti latihan</li> </ul> <p><b>Mencipta</b></p> <p>Mewujudkan/mempraktekkan hasil kajian teoritis dari kegiatan mengkomunikasikan</p>   |          |
| <b>Penutup</b> | <p>Pendinginan</p> <p>Berjalan santai</p> <p>Melakukan penarikan atau penguluran pada oto-otot yang baru saja digunakan atau kontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan</li> <li>2. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk postest/tugas/pertanyaan</li> <li>3. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</li> <li>4. Memberikan arahan tindaklanjut pembelajaran, (mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran terakhir)</li> </ol> | <p>Melakukan pendinginan seperti apa yang diperintahkan guru</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rangkuman/kesimpulan bersama guru</li> <li>2. Mengerjakan tes/tugas yang diberikan</li> <li>3. Mencatat tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah</li> <li>4. Memperhatikan arahan guru (berdoa)</li> </ol> | 10 Menit |

**Menyetujui,  
Guru pembimbing**

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop on the left and a horizontal stroke extending to the right.

**Aminah, S.Pd  
NIP : 19640314 199003 2 003**

**Yogyakarta, 29 Agustus 2014**

**Mahasiswa,**

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'B' and 'K' followed by a horizontal stroke.

**Bima K. Herlambang  
NIM: 11601244095**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN**

**Guru Pembimbing :Aminah, S.Pd**

**TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA OBRIEN**



**Bima K. Herlambang**

**11601244095**

**PJKR D 2011**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**