

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI
PERIODE 02 JULI s.d. 17 SEPTEMBER 2014**

Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan



Oleh :

DONY ARIF SULISTIYO

11601244084

LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI

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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI
PERIODE 02 JULI s.d. 17 SEPTEMBER 2014**

Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan



Oleh :

DONY ARIF SULISTIYO

11601244084

LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI

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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

HALAMAN PENGESAHAN

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

Nama : Dony Arif Sulistiyo
NIM : 11601244084
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP 2 Wonosari Gunungkidul mulai tanggal 02 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.198110212006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S.Pd.

NIP. 19661212 199031016

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**

Sekretariat: 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 2 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 ijin untuk melaksanakan PPL pada semester khusus tahun 2014.
2. Bapak Saryono, M.Or 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. Bapak Sumaryanta, 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 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 PPL di SMP Negeri 2 Wonosari yang telah bersama-sama menyelesaikan program 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**

Sekretariat: 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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	11
BAB II PEMBAHASAN.....	14
A. Persiapan	14
B. Pelaksanaan PPL	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	22
D. Refleksi PPL.....	23
BAB III PENUTUP.....	25
A. Kesimpulan.....	25
B. Saran.....	26
Daftar Pustaka	29
Daftar Lampiran	30



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

ABSTRAK

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Oleh
DONY ARIF SULISTIYO
11601244084**

Praktik Pengalaman Lapangan adalah salah satu 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. Pada 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 B. 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 VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII F, dan VIII G. Dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan di kelas menggunakan media power point dan video, untuk pelaksanaan pembelajaran di lapangan menggunakan banner, sedangkan metode atau strategi pembelajaran yang digunakan berupa ceramah, 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**

Sekretariat: 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 pengajaran 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 di sekolah sehingga mahasiswa mendapatkan gambaran secara umum mengenai kondisi dan situasi SMP Negeri 2 Wonosari. Mahasiswa melakukan observasi pada



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

kondisi fisik sekolah yang mendukung proses pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes dan observasi mengenai proses belajar mengajar.

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 2 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 pendukung proses belajar mengajar

No.	Nama Ruang	Jumlah
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
10.	Ruang koperasi sekolah	1
11.	Gudang	1
12.	Ruang Lab Komputer	1
13.	Ruang Lab Bahasa	1
14.	Ruang Laboratorium Fisika	1



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

No	Nama Ruang	Jumlah
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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

Tabel 2 : Sarana dan Prasarana Penjasorkes

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
A	Peralatan permainan							
1	Bola sepakbola	Ada		8	6	2	75%	25%
2	Bola Voli	Ada		7	7		100 %	
3	Bola basket			9	7	2	77,8%	22,2%
4	Bola softball		Tidak					
5	Bola tangan		Tidak					
6	bola takraw		Tidak					
7	bola tenis meja	Ada		1 Slop	1 Slop		100%	
8	Suttle kok	Ada		1 Slop			100 %	
9	Net voli	Ada		2	2		100%	
10	Net takraw		Tidak					
11	Net tenis meja	Ada		2	2			
12	Net bulu tangkis	Ada		1	1			
13	Jarring gawang sepakbola	Ada		2	2		100%	
14	Bendera sudut		Tidak					



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

No	Sarana dan prasarana pendidikan jasmani	Keadaan sarana dan prasarana pendidikan jasman		jumlah	Kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani		Presentase Sarana dan prasarana pendidikan jasmnai	
		Ada	Tidak		Baik	Rusak	Baik	Rusak
15	Corong pembatas	Ada		3 lusin	3 lusin		100%	
16	Peluit	Ada		2	2		100%	
17	Stopwatch	Ada		2	2		100%	
18	Pompa bola	Ada		2	2		100%	
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		100%	
25	Raket bulu tangkis	Ada		4	4		100%	
Atletik								
26	Peluru	Ada		13	13		100%	
27	Cakram	Ada		5	5		100%	
28	Lembing	Ada		13	6	7	46 %	54%
29	Tongkat estafet	Ada		20	20		100%	
30	Nomor dada		Tidak					



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

No	Sarana dan prasarana pendidikan jasmani	Keadaan sarana dan prasarana pendidikan jasman		Jumlah	Kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani		Presentase Sarana dan prasarana pendidikan jasmani	
		ada	Tidak		Baik	Rusak	Baik	Rusak
31	Star blok	Ada		2	2		100%	
32	Bendera star		Tidak					
33	Perata pasir	Ada		1	1		100%	
34	Materas	Ada		6	5	1	83%	17%
Senam								
35	Simpai	Ada		9	9		100%	
36	Tongkat senam		Tidak					
37	Kaset senam	Ada		2	2		100%	
38	Tape recorder	Ada		2	2		100%	
Kesehatan								
39	Kotak P3K	Ada		2	2		100%	
B	Perkakas permainan							
40	Papan skor		Tidak					
41	Tiang gawang sepakbola	Ada		6	6		100%	
42	Gawang bola tangan		tidak					
43	Meja tenis meja	Ada		2	2		100%	
Atletik								
44	Tianglompat tinggi	Ada		1	1		100%	



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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
45	Mistar lompat tinggi	Ada		1			100%	
46	Materas lompat tinggi		Tidak					
Senam								
47	Matras senam	Ada		6	5	1	83%	17%
48	Balok tumpuan senam		Tidak					
49	Balok titian		Tidak					
50	Peti lompat	Ada		2	1	1	50%	50%
51	Balok senam irama		Tidak					
Kesehatan								
52	Ruang UKS	Ada		1			100%	
C	Prasarana/ fasilitas permainan							
53	Lapangan sepakbola	Ada		1			100%	
54	Lapangan bola voli	Ada		1			100%	
55	Lapangan bola tangan		Tidak					



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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
56	Lapangan bola basket	Ada		1	1		100%	
57	Lapangan takraw		Tidak					
58	Lapangan softball		Tidak					
59	Lapangan bulutangkis	Ada		1	1		100%	
Atletik								
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					
Senam								
66	Hall senam		Tidak					
Kesehatan								



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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
67	Ruang UKS	Ada		1	1		100%	

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 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 :



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

Tabel 3: tabel Observasi proses belajar mengajar

Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
Perangkat Pembelajaran	
1. Kurikulum 2013	Ada
2. Silabus	Ada
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Ada
Proses Pembelajaran	
1. Membuka pelajaran	Ada,yaitu dengan salam, doa, presensi , apersepsi dan pemanasan .
2. Penyajian materi	Guru menyampaikan materi dengan skematis sehingga siswa mudah mengikuti.
3. Metode pembelajaran	Latihan, Ceramah, demonstrasi, diskusi dan Tanya jawab
4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia.
5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu sangat baik sehingga materi tersampaikan sesuai dengan RPP yang sudah ada.
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 pertanyaan.
8. Teknik bertanya	Baik, guru bertanya untuk membawa siswa menuju suatu konsep. Pada saat bertanya guru memberikan kesempatan berfikir pada siswa sebelum menjawab pertanyaan.



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

Proses pembelajaran	
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 prasarana olahraga	Belum maksimal
11. Bentuk dan cara evaluasi	Tese ketrampilan, Tes tertulis dan keaktifan serta keakuratan siswa dalam menjawab pertanyaan.
12. Menutup pelajaran	Guru memberikan kesimpulan materi yang diajarkan dan memberikan tugas.
Perilaku siswa	
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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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.

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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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.

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 VIII A, VIII B, VIII C, VIII F dan VIII G 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 sebelum pembelajaran dimulai.

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**

Sekretariat: 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.

Sebelum melakukan pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan harus



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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. Ketrampilan 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 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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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

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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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 Sumaryanta 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 Psikomoorik 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 kelompok maupun individu pada akhir pembelajran. 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.

2. Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar di SMP Negeri 2 Wonosari berlangsung mulai tanggal 07 agustus 2014 sampai dengan 02 September 2014. Kelas yang digunakan untuk Praktik Pengalaman Lapangan yakni kelas VIII A,



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

VIII B, VIII C, VIII F, VIII G. dengan rincian materi yang telah disesuaikan sebelumnya. Adapun waktu pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

JADWAL MENGAJAR PENJASORKES di SMP NEGERI 2 WONOSARI

No	Hari / Tanggal	Kelas	Jam	Materi Yang di Ajarkan
1	Kamis, 07 Agustus 2014	VIII B	1- 2	Permainan sepakbola (passing, Dribling, Mengontrol)
2.	jumat, 08 Agustus 2014	VIII A	1- 2	Permainan sepakbola (passing, Dribling, Mengontrol)
3.	Sabtu, 09 Agustus 2014	VIII D	5	Gizi remaja
4.	Senin, 11 Agustus 2014	VIII F	2-3	Lari jarak menengah (800 meter)
		VIII F	5	Lari jarak menengah materi di kelas (teknik lari jarak menengah)
5.	Selasa, 12 Agustus 2014	VIII C	1- 2	Lari jarak menengah (800 meter)
		VIII G	3- 4	Lari jarak menengah (800 meter)
		VIII G	5	Lari jarak menengah materi di kelas (teknik lari jarak menengah)
		VIII C	6	Lari Jarak menengah materi di kelas (teknik lari jarak menengah)
		VIII B	8	Lari Jarak Menengah materi Di kelas (teknik lari jarak menengah)
6.	Kamis, 14 Agustus 2014	VIII B	1-2	Permainan sepakbola materi di kelas (analisis teknik passing dribbling dan mengontrol)
7.	Jumat, 15 Agustus 2014	VIII A	1- 2	Permainan bola voli (passing atas)
8.	Sabtu, 16 Agustus 2014			Jalan sehat
9.	Senin, 18 Agustus 2014	VIII F	1 – 2	Permainan bola basket (teknik lay up)



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

No	Hari /Tanggal	Kelas	Jam	Materi yang di ajarkan
		VIII F	5	Permainan bola basket materi di kelas (gerakan melakukan lay up)
10.	Kamis, 21 Agustus 2014	VIII B	1-2	Permainan Bola Basket (teknik lay up)
11	Jumat, 22 Agustus 2014	VIII A	1-2	Lompat jauh (gaya jongkok)
12	Sabtu, 23 Agustus 2014	VIII A	5	Materi lompat jauh (macam macam lompat jauh)
13	Senin, 25 Agustus 2014	VIII F	1-2	Loncat Harimau
		VIII F	6	Materi loncat harimau di kelas (teknik geraka)
14	Kamis, 28 Agustus 2014	VIII B	1-2	Permainan bola kasti
15	Jumat, 29 Agustus 2014	VIII A	3-4	Permainan bola basket (teknik lay up)
16	Sabtu, 30 Agustus 2014	VIII A	5	Permainan bola basket di kelas (gerakan dalam lay up)
		VIII B	7	Permainan bola basket di kelas (gerakan dalam lay up)
17	Selasa, 02 September 2014	VIII G	3-5	Permainan bola basket (penerapan lay up dalam permainan)

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 belajar
3. Penguasaan materi
4. Penyampaian materi
5. Interaksi pembelajaran
6. Kegiatan pembelajaran
7. Penggunaan bahasa



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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 serta melakukan pemanasan sesuai materi yang di sampaikan.

2. Penyajian materi

Materi yang disampaikan selama praktek di SMP Negeri 2 Wonosari adalah mengenai permainan bola besar permainan sepak bola, permainan bola basket, permainan bola voli, permainan bola kecil, permainan kasti, atletik, lompat jauh, lari jarak menengah, senam, loncat harimau, gizi remaja, Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar adalah demonstrasi, latihan, komando, diskusi, tanya jawab dan ceramah.

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 cenderung aktif, guru memberikan materi pelajaran



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

dan siswa menanyakan materi yang tidak jelas dan mendiskusikan serta menampilkan gerak materi yang di berikan guru yang siswa belum mengerti. Praktikan berusaha untuk memfasilitasi, menyampaikan materi yang perlu diketahui oleh siswa, mengontrol, mengarahkan siswa untuk aktif berpikir, bergerak dan terlibat dalam proses pembelajaran. Di samping itu, praktikan juga melakukan evaluasi penilaian pembelajaran.

4. Penutup

Pratikan menutup pertemuan dengan terlebih dahulu melakukan pendinginan menanyakan kembali konsep dalam mengajarkan Penjasorkes yang baru saja dipelajari / di peroleh dari kegiatan proses belajar mengajar yang sudah dilakukan. Praktikan bersama-sama siswa menyimpulkan konsep Penjasorkes. Praktikan meminta siswa untuk mengingat konsep Penjasorkes yang telah dipelajari sebelumnya serta meminta siswa lebih kritis dan peka agar lebih menemukan konsep penjasorkes yang berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari.

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 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 supaya tercipta suasana proses KBM yang maksimal.
- b. Membantu praktikan dalam menggali pemikiran kreatif siswa dan bagaimana teknik mengaktifkan siswa selama KBM, misalnya dengan pemberian permainan dalam pembelajaran.
- c. Membantu praktikan dalam pengaturan materi agar waktunya sesuai yang direncanakan.



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

- d. Membantu praktikan dalam menentukan metode yang paling tepat digunakan agar siswa lebih mudah memahami materi pelajaran.
- 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 Ramadhan, Acara Lustrum, dan lain-lain.
- c. Kegiatan-kegiatan lain yang diadakan sekolah seperti upacara hari Senin dan hari besar lainnya.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN

Selama pelaksanaan PPL, praktikan memperoleh banyak hal tentang bagaimana cara menjadi seorang guru yang profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik 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 ketrampilan calon seorang 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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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 kurang fokus.
- 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 proses pembelajaran.

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.
- c. Mempersiapkan model dan metode pembelajaran serta media pembelajaran yang menarik dan melibatkan seluruh peserta didik agar tercipta pembelajaran yang interaktif, komunikatif, dan menarik. Misalnya dengan menggunakan model TGFU
- d. 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.

D. REFLEKSI PPL

Setiap pengalaman tentunya memberikan sebuah arti bagi makhluknya, 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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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 / 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**

Sekretariat: 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 kurang fokus.
 - c. Keaktifan siswa di dalam kelas kurang (tingkat perhatian siswa dalam pelajaran).
 - d. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan dalam kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti pelajaran dengan baik,



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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:

1. Memotivasi siswa dengan cara memberi apresiasi dari sisi positif yang dimiliki siswa dan memberikan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif.
2. Materi yang diberikan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan mempersiapkan metode pembelajaran yang menarik bagi peserta didik.
3. Mempersiapkan model dan metode pembelajaran serta media pembelajaran yang menarik dan melibatkan seluruh peserta didik agar tercipta pembelajaran yang interaktif, komunikatif, dan menarik. Misalnya dengan menggunakan model TGFU.
4. 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 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 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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

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 ditambahkan fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang lain sehingga hasil porses belajar mengajar akan lebih baik. Misalnya, penambahan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, LCD dan laptop sehingga jika dalam proses belajar mengajar menggunakan media dan sarana prasarana 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.
- 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.



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

- 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**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

DAFTAR PUSTAKA

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



**Praktik Pengalaman Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta
LOKASI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Sekretariat: Jl. Veteran No. 8 Wonosari, telp (0274) 391037, Gunungkidul

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Observasi Pembelajaran dan Observasi peserta didik

Lampiran 2 Matrik Program Kerja

Lampiran 3 Laporan Catatan mingguan

Lampiran 4 Kartu Bimbingan DPL

Lampiran 5 Silabus

Lampiran 6 Program tahunan

Lampiran 7 Program semester

Lampiran 8 Kalender Akademik

Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Lampiran 10 Daftar nilai ketrampilan



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

NPma.1

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Dony Arif Sulistiyo **Pukul** : 07.00-09.00
Mahasiswa
No. Mahasiswa : 11601244084 **Tempat** : SMP N 2
Praktik : WONOSARI
Tgl. Observasi : 1 Maret 2014 **Fak/Jur/Prodi** : FIK/PJKR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	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.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Dengan mengucap 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	Penggunaan waktu dalam pembelajran 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
C.	Perilaku Siswa	
	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, Maret 2014

Guru Pembimbing,



Sumaryanta, S.Pd.

NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa Praktikan,



Dony Arif Sulistiyo

NIM. 11601244084

	2. Perilaku siswa di luar kelas	Sopan kepada setiap guru dan berperilaku layaknya siswa SMP yang senang bermain.
--	---------------------------------	--

Yogyakarta, 24 Mei 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa,

Dony Arif Sulistiyo

NIM. 11601244084



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

Npma.2

Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 WONOSARI NAMA MHS. : Dony Arif Sulistiyo
 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: Ruang Kelas Ruang Tata Usaha Ruang Kepala Sekolah Ruang Wakil Kepala Sekolah Ruang Guru Gudang olahraga Dapur Ruang Perpustakaan Ruang Musik Ruang Agama Khatolik/Kristen Ruang koperasi sekolah Gudang Ruang Lab Komputer Ruang Lab Bahasa Ruang Laboratorium Fisika Ruang Laboratorium Biologi Ruang BK Ruang UKS Ruang OSIS Masjid Ruang Tamu Guru Ruang WC/Kamar mandi Ruang/Tempat Sepeda/Kendaraan 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 denga 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	

Yogyakarta, 20 Juni 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing



Sumaryanta, S. Pd.
NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa,



Dony Arif Sulistiyo
NIM. 11601244084

**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
A	Peralatan permainan							
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 tangkis	Ada		1	1			
13	Jarring gawang sepakbola	Ada		2	2			
14	Bendera sudut		Tidak					
15	Corong	Ada		3 lusin	3 lusin			

	pembatas							
16	Peluit	Ada		2	2			
17	Stopwatch	Ada		2	2			
18	Pompa bola	Ada		2	2			
19	Masker softball		Tidak					
20	Stik softball		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			
	Atletik							
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		
	Senam							
35	Simpai	Ada		9	9			

36	Tongkat senam		Tidak					
37	Kaset senam	Ada		2	2			
38	Tape recorder	Ada		2	2			
Kesehatan								
39	Kotak P3K	Ada		2	2			
B	Perkakas permainan							
40	Papan skor		Tidak					
41	Tiang gawang sepakbola	Ada		6	6			
42	Gawang bola tangan		tidak					
43	Meja tenis meja	Ada		2	2			
Atletik								
44	Tiang lompat tinggi	Ada		1				
45	Mistar lompat tinggi	Ada		1				
46	Materas lompat tinggi		Tidak					
Senam								
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					
	Kesehatan							
52	Ruang UKS	Ada		1				
C	Prasarana/ fasilitas permainan							
53	Lapangan sepakbola	Ada		1				
54	Lapangan bola voli	Ada		1				
55	Lapangan bola tangan		Tidak					
56	Lapangan bola basket	Ada		1				
57	Lapangan takraw		Tidak					
58	Lapangan softball		Tidak					
59	Lapangan bulutangkis	Ada		1				
	Atletik							
60	Lapangan tolak peluru	Ada						
61	Lapangan lempar cakram	Ada						
62	Lapangan lempar lembing	Ada						
63	Lintasan lari							
64	Bak pasir lompat	Ada						

	jauh							
65	Bak pasir lompat tinggi		Tidak					
Senam								
66	Hall senam		Tidak					
Kesehatan								
67	Ruang UKS	Ada						

Memeriksa dan Menyetujui

Wonosari ,15 September 2014

Guru Pembimbing

mahasiswa




SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP:19661212 1990031016

NIM.11601244084



MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL TAHUN 2014

F01
untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

1) Persiapan				1		1	1	1				4
2) Pelaksanaan				1		1	1	1				4
3) Tindak lanjut												
j. Menyusun RPP												
1) Persiapan						4	3	3	2	1		13
2) Pelaksanaan						8	6	6	4	2		26
3) Tindak lanjut (revisi RPP)						2	2	2	2			8
k. Bimbingan dengan DPL												
1) Persiapan								1		1	1	3
2) Pelaksanaan								1		1	1	3
3) Tindak lanjut										1	1	2
l. Diskusi dengan teman satu prodi												
1) Persiapan												
2) Pelaksanaan		1	1			1	2	1	2	1	2	11
3) Tindak lanjut												
m. Penyusunan laporan												
1) Persiapan				1			1		1	1	1	5
2) Pelaksanaan				4			4		4	4	4	20
3) Tindak lanjut												
n. Penilaian												
1) persiapan												
2) pelaksanaan						1	2	1	1			5



MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL TAHUN 2014

F01
untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	3) tindak lanjut										21		21
	Jumlah Jam												274

Yogyakarta , 10 September 2014

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah

Drs. Suparto
NIP 19600903 19861 01 002

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono M,Or
NIP : 19811021 2006041001

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo
NIM.:11601244084

**F02**untuk
mahasiswa**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL**

Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor Sekolah : Nama Mahasiswa : Dony Arif Sulistiyo
Nama Sekolah : SMP N 2 Wonosari No. Mahasiswa : 11601244084
Alamat Sekolah : Jalan Veteran No. 8, Wonosari, GK Fak/Prodi : FIK/PJKR
Guru pembimbing : Sumaryanta,S.Pd. Dosen Pembimbing : Saryono,M.Or.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 04 Agustus 2014	Rekap Data sarana dan prasarana pendidikan jasmani(pendataan, pengecekan kelayakan, penataan)	Diperoleh data sarana dan prasaranan pendidikan jasmani	Data yang telah tersusun sebagian kurang jelas kelayakanannya	Observasi kembali di gudang sarana prasarana pendidikan jasmani
2.	Selasa, 05 Agustus 2014	Pembuatan RPP permainan sepakbola (dribbling passing, mengontrol) dan media pembelajaran	Diperoleh pemetaan dalam pelaksanaan pembelajaran permainan sepakbola		-
		Diskusi dengan teman mengenai pembelajaran	Mendapat refrensi pengejaran	-	-
3.	Rabu, 06 Agustus 2014	Observasi pengajaran guru	Mendapat deskripsi pengajaran yang sesuai dengan guru	Tidak ada	Tidak ada
		Konsultasi pembuatan RPP (Mendapat rincian RPP sesuai	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

		penilaian)	guru pembimbing		
		Pembuatan penilaian dalam RPP permainan sepakbola	Diperoleh RPP dalam pelaksanaan pembelajaran permainan sepakbola	Pembuatan penilaian sedikit berbeda dengan yang sudah di buat	Menyesuaikan dengan apa yang diinginkan guru
4.	Kamis, 07 Agustus 2014	Mengajar permainan sepakbola pada kelas 8B	Melakukan pengajaran dan penilaian dalam permainan sepakbolan di kelas 8B	-	-
		Bimbingan penilaian dan pengajaran	Mendapatkan lembar penilaian sesuai format guru dan pengajaran yang baik	-	-
		Revisi RPP	Mendapat RPP yang lebih baik untuk pengajaran besok pagi	-	-
		Evaluasi kegiatan mengajar (penilaian)	Mengevaluasi hasil belajar	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

5.	Jum'at, 08 Agustus 2014	Mengengajar permainan sepakbola	Melakukan pengajaran dan penilaian dalam permainan sepakbola	Waktu sedikit kurang karena pengajaran di lapangan sepakbola yang jaraknya sekitar 300 m dsri sekolah	Mempercepat siswa pada saat kelapangan sepakbola
		Konsultasi Pembimbing	Konsultasi RPP	-	-
		Evaluasi pengajaran dan revisi RPP	Mendapat RPP dengan komponen pengajaran sesuai guru pembimbing	-	-
		Persiapan materi membuat media dan Membuat RPP Gizi remaja	Rpp dan media pembelajaran Gizi remaja	-	-
		Menyusun laoran	Mendapatkan susunan laporan	-	-
6.	Sabtu, 09 Agustus 2014	Mengajar kelas 8A	Melakukan pengajaran di kelas 8A penyampaian materi dan diskusi.	-	-
		Konsultasi RPP dan cara mengajar di kelas	Mendapatkan runtutan pengajaran yang baik di kelas	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

		Melakukan revisi RPP gizi remaja dan media pembelajaran	Mendapatkan RPP gizi remaja yang lebih baik	-	-
		Evaluasi	Mendapat strategi mengajar di kelas	-	-
		Membuat RPP lari jarak menengah , persiapan media dan materi	Mendapatkan RPP dan materi sesuai dengan pengajaran	-	-
		Membuat RPP di kelas lari jarak menengah dan media pembelajaran power point	Mendapatatkan materi dan RPP serta media pembelajaran power point yang sesuai	-	-
		Menyusun laporan mingguan dan laporan ppl	Mendapat laporan mingguan	-	-
		Membantu persiapan mengajar teman sejawat dan diskusi	Mendapat persiapan mengajar	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

Wonosari, 09 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, M. Or.

NIP: 19811021 2006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo

NIM.:11312241030



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Nomor Sekolah :
Nama Sekolah : SMP N 2 Wonosari
Alamat Sekolah : Jalan Veteran No. 8, Wonosari, GK
Guru pembimbing : Sumaryanta,S.Pd.

Nama Mahasiswa : Dony Arif Sulistiyo
No. Mahasiswa : 11601244084
Fak/Prodi : FIK/PJKR
Dosen Pembimbing : Saryono,M.Or.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 11 Agustus 2014	Mengajar lari jarak menengah 800 meter 8f	Mengajar lari jarak menengah kelas 8f	-	-
		Bimbingan prmbelajaran	Mendapatkan rencana pengajaran yang lebih baik	-	-
		Mengajar di kelas lari jarak menengah 800	Mengajar lari jarak menengah di dalam kelas,kelas 8f dengan media powerpoint	-	-
		Bimbingan pembelajaran	Mendapatkan rpp yang lebih baik	-	-
		Revisi RPP	Mendapat rpp yang lebih baik	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

		Evaluasi diri	Mendapat evaluasi pembelajaran	-	-
		Diskusi dan Membantu peersiapan mengajar teman sejawat (RPP media dan sarana prasarana)	Mendapatkan RPP dan media yang di perlukan	-	-
		Menyusun laporan PPL	Menyusun laporan PPL		
2.	Selasa, 12 Agustus 2014	Mengajar kelas 8c	Mengajar materi lari jarak menengah 800 meter	-	-
		Mengajar kelas 8g	Mengajar materi lari jarak menengah 800 meter	-	-
		Mengajar kelas 8g di kelas	Mengajar materi lari jarak menengah 800 meter	-	-
		Mengajar kelas 8c di kelas	Mengajar materi lari jarak menengah 800 meter	-	-
		Bimbingan	Mendapat strategi mengajar yang baik dan benar	-	-
		Mengajar kelas 8b	Mengajar materi lari jarak	-	-

**F02**untuk
mahasiswa**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL**

Universitas Negeri Yogyakarta

			menengah 800 meter		
		Konsultasi RPP	Mendapatkan format RPP yang lebih baik dan pengajaran yang lebih baik	-	-
		Revisi RPP	Mendapatkan RPP yang lebih baik	-	-
		Evaluasi	Mendapat strategi mengajar di kelas	-	-
3.	Rabu, 13 Agustus 2014	Observasi pengajaran guru	Mendapatkan cara mengajar yang baik	-	-
		Rekapitulasi nilai	Menata nilai yang sudah masuk	-	-
		Pembuatan RPP permainan sepakbola di kelas	Mendapatkan RPP	-	-
		Diskusi pengajaran dan penilaian	Mendapatkan cara penilaian	-	-
		Menyusun laporan PPL			



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

4.	Kamis, 14 Agustus 2014	permainan sepak bola (di kelas) 8B	Melakukan pengajaran permainan sepakbola penjelasan passing dribbling dan mengontrol bola	-	-
		Bimbingan mengajar	Mendapatkan cara mengajar yang baik mengenai mengkondisikan siswa di kelas	-	-
		Evaluasi	Evaluasi mengajar di kelas	-	-
		Membuat RPP	Mendapat RPP permainan bola voli	-	-
5.	Jumat, 15 Agustus 2014	Mengajar materi Permainan bola voly di kelas 8A	Melakukan pengajaran permainan bola voly	-	-
		Bimbingan	Mendapatkan strategi mengajar bola voli	-	-
		Evaluasi	Evaluasi pembelajaran	-	-
		Revisi RPP	Mendapatkan RPP yang lebih	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

			baik		
6.	Sabtu 16 Agustus 2014	Jalan sehat	Melakukan jalan sehat	-	-
		Membuat RPP bola basket	Mendapatkan RPP bola basket Lay Up	-	-
		Mebuat RPP pengajaran di kelas bola basket	Mendapat RPP bola basket	-	-
		Menyusun laporan mingguan dan laporan PPL	Mendapat catatan laporan mingguan	-	-
		Diskusi dengan teman sejawat	Mendapat Proses pengkondisian kelas yang baik	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

Wonosari 16 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, M. Or.

NIP: 19811021 2006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo

NIM.:11312241030

**F02**untuk
mahasiswa**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL**

Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor Sekolah : Nama Mahasiswa : Dony Arif Sulistiyo
Nama Sekolah : SMP N 2 Wonosari No. Mahasiswa : 11601244084
Alamat Sekolah : Jalan Veteran No. 8, Wonosari, GK Fak/Prodi : FIK/PJKR
Guru pembimbing : Sumaryanta,S.Pd. Dosen Pembimbing : Saryono,M.Or.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 Agustus 2014	Mengajar dikelas 8f	Melakukan pengajaran permainan bola basket di kelas 8f mengenai lay up	-	-
		Bimbingan	Mendapatkan pengajaran permainan basket yang lebih efektif	-	-
		Mengajar di kelas 8f	permainan bola basket di kelas	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

		Evaluasi dan bimbingan	Mendapatkan pengajaran permainan basket yang lebih efektif	-	-
		Revisi RPP	Mendapat RPP yang baik dan benar	-	-
		Membantu persiapan mengajar teman sejawat (RPP persiapan media dan penilaian) serta melakukan diskusi pengajaran	Mendapat RPP pengajaran dan mendapat refrensi cara mengajar	-	-
2.	Selasa, 19 Agustus 2014	Bimbingan DPL di kampus	Bimbingan dpl di kampus	-	-
		Diskusi dengan teman sejawat	Mendapatkan proses mengajar		
		Menyusun laporan PPL	Mendapat Susunan laporan PPL		
		Diskusi dengan teman sejawat	Mendapat Diskusi RPP		
3.	Rabu, 20	Observasi pengajaran guru	Mendapat pengajaran guru	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

	Agustus 2014	Revisi rpp permainan bola basket	Mendapatkan RPP Permainan bola basket dengan baik dan benar	-	-
		Rekap nilai	Penataan nilai	-	-
4.	Kamis, 21 Agustus 2014	Mengajar permainan bola basket 8B	Melakukan pengajaran permainan bola basket lay up	-	-
		Bimbingan	Mendapat runtutan pengajaran bola basket yang lebih efektif dan efisien	-	-
		Konsultasi penilaian	Mendapat cara menilai di kelas	-	-
		Evaluasi total mengenai pembelajaran	Mendapatkan tata cara mengajra yang lebih baik	-	-

**F02**untuk
mahasiswa**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL**

Universitas Negeri Yogyakarta

		Revisi Rpp	Mendapat RPP yang lebih baik untuk pengajaran besok pagi	-	-
		Membuat RPP lompat jauh, media dan persiapan materi	Mendapat RPP lompat harimau	-	-
5.	Jum'at, 22 Agustus 2014	Mengajar lompat jauh 8A	Melakukan pengajaran lompat jauh dengan gaya jongkok	-	-
		Konsultasi Pembimbing	Mendapat cara mengajar yang lebih efektif	-	-
		Evaluasi pengajaran	Mendapat cara mengajar yang lebih baik	-	-
		Revisi RPP	Mendapat RPP yang lebih baik	-	-
		Persiapan materi membuat media dan Membuat RPP Gizi remaja	Rpp dan media pembelajaran lompat jauh	-	-
6.	Sabtu, 23 Agustus 2014	Mengajar kelas 8A	di kelas lompat jauh	-	-
		Konsultasi rpp dan pengajaran	Mendapat cara mengajar yang	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

			lebih efektif		
		Evaluasi	Mendapatkan data pengajaran	-	-
		Revisi RPP pembelajaran dan media pembelajaran		-	-
		Membuat RPP loncat harimau , persiapan media dan materi	Mendapatkan RPP dan materi sesuai dengan pengajaran	-	-
		Membuat RPP di kelas loncat harimau dan media pembelajaran power point	Mendapatkan materi dan RPP serta media pembelajaran power point yang sesuai	-	-
		Menyusun laporan mingguan	Mendapat laporan mingguan	-	-
		Diskusi proses pembelajaran	Medapat proses pembelajaran yang efektif		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

Wonosari 23 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono M.Or.

NIP: 19811021 2006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP: 19661212 199031016

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo

NIM.:11312241030



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 25 Agustus 2014	Mengajar senam loncat harimau 8F	Mengajar senam loncat harimau	-	-
		Bimbingan pengajaran dengan guru pembimbing	Mendapat runtutan mengajar senam loncat harimau yang lebih memotivasi siswa	-	-
		Mengajar di kelas materi sistem pertandingan 8F	Mengajar sistem pertandingan pertandingan sistem gugur dan	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

			sistem kompetisi		
		Bimbingan pengajaran di kelas	Bimbingan mendapat materi ajar yang lebih kompleks dalam materi sistem pertandingan	-	-
		Revisi 2 RPP	Mendapat RPP yang lebih baik dalam pengajaran	-	-
		Evaluasi	Evaluasi materi pengajaran	-	-
		Membantu persiapan mengajar teman sejawat (RPP dan penilaian) dan melakukan diskusi		-	-
	Selasa, 26 Agustus 2014	Ijin KRS KTM dan pembuatan surat aktif kuliahguna tujangan	-	-	-
		Rekap penilaian yang sudah masuk	Penataan dan pendataan nilai	-	-
	Rabu, 27 Agustus 2014	Pembuatan RPP permainan kasti dan media pembelajaran	Melakukan permainan kasti dengan metode TGFU	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Kamis, 28 Agustus 2014	Mengajar kelas 8B	Melakukan pengajaran dengan model TGFU dan melatih teknik melempar, menangkap dan memukul	Siswa agak bingung dalam permainan kasti modifikasi yang diberikan	Pengarahan lebih detail dalam permainan kasti
	Konsultasi rpp dan	Mendapatkan lembar penilaian sesuai format guru	-	-
	Evaluasi	Mengevaluasi dan menata RPP lebih baik	-	-
	Revisi Rpp	Mendapat RPP yang lebih baik untuk pengajaran besok pagi	-	-
Jum'at, 29 Agustus 2014	Mengajar permainan bola basket 8A	Melakukan pengajaran permainan bola basket lay up	-	-
	Konsultasi guru pembimbing	Mendapat perbaikan mengajar dalam permainan bola basket	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

		Evaluasi	Mendapat evaluasi materi	-	-
		Persiapan materi membuat media dan Membuat RPP Gizi remaja	Rpp dan media pembelajaran Gizi remaja		-
		Menyusun laporan	Mendapat susunan laporan		
Sabtu, 30 Agustus 2014		Mengajar kelas 8A	Melakukan pengajaran di kelas 8A penyampaian materi dan diskusi.	-	-
		Bimbingan rpp dan mengajar	Mendapatkan pelaksanaan pembelajaran yang lebih baik	-	-
		Mengajar kelas 8B	Melakukan pengajaran di kelas 8B penyampaian materi dan diskusi.	-	-
		Bimbingan rpp dan pembelajaran	Mendapatkan pengajaran yang lebih baik	-	-
		Revisi 2 rpp	Mendapat RPP yang lebih baik	-	-
		Evaluasi	Mengevaluasi materi ajar	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

	Laporan mingguan	Mendapat laporan mingguan	-	-
	Diskusi laporan dengan teman sejawat	Mendapat runtutan laporan yang lebih baik		

Wonosari 30 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, M. Or.

NIP: 19811021 2006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP:19661212 199031016

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo

NIM.:11312241030

**F02**untuk
mahasiswa**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL**

Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor Sekolah : Nama Mahasiswa : Dony Arif Sulistiyo
Nama Sekolah : SMP N 2 Wonosari No. Mahasiswa : 11601244084
Alamat Sekolah : Jalan Veteran No. 8, Wonosari, GK Fak/Prodi : FIK/PJKR
Guru pembimbing : Sumaryanta,S.Pd. Dosen Pembimbing : Saryono,M.Or.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 01 september 2014	Rekap penilaian permainan sepakbola kelas 8A	Terlaksananya penilaian dan mendapatkan nilai dari siswa kelas 8A	-	-
2.	Selasa, 02 September 2014	Rekap penilaian permainan sepakbola kelas 8B	Terlaksananya penilaian dan mendapatkan nilai dari siswa kelas 8B	-	-
		Pembelajaran kelas 8b	Terlaksananya permainan bola basket	-	-
3.	Rabu, 03 Sepetember	1. Rekap penilaian pengetahuan permainan bola basket di ke	1. Terlaksananya penilaian dan	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

	2014	kelas 8A 2. Rekap penilaian pengetahuan lompat jauh di ke kelas 8F	mendapatkan nilai dari siswa kelas 8A 2. Terlaksananya penilaian dan mendapatkan nilai dari siswa kelas 8F		
4.	Kamis, 04 september 2014	Rekap penilaian lari jarak menengah 8C dan 8F	Terlaksananya penilaian dan mendapatkan nilai dari siswa kelas 8C dan 8F	-	-
5.	Jum'at, 05 september 2014	Rekap penilaian lari jarak menengah 8G	Terlaksananya penilaian dan mendapatkan nilai dari siswa kelas 8G	-	-
		Bimbingan	Konsultasi	-	-



F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta

6.	Sabtu, 06 september 2014	Menyusun laporan mingguan	Melakukan pengajaran di kelas 8A penyampaian materi dan diskusi.	-	-
		Bimbingan dpl	Mendapat format laporan yang sesuai	-	-

Wonosari 06 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, M. Or.

NIP: 19811021 2006041001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd.

NIP:19661212 199031016

Mahasiswa

Dony arif sulistiyo

NIM.:11312241030



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa



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 / FK
 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 pekerjaan 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
 Drs. Saryono
 SMP N 2 WONOSARI
 031986101002

17 September 2014
 Mhs. PPL Prodi. PJPR
 Dary Kris Bina



KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts

PEDOMAN KHUSUS

PENGEMBANGAN SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



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

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan	Sepak Bola	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan • 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 • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan. 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Kapur • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.1 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>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • 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. • 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. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		kepada teman selama melakukan permainan			
	Bola Voli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Melakukan passing atas dalam berbagai variasi 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Lapangan bolavoli Net/jaring bolavoli Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

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

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

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

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Softball	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola). 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • kapur • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

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>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	keterampilan gerak		<ul style="list-style-type: none">

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan • 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 • 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. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin • Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • 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 • Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual • Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan 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- 			

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual • Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan 			

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

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan	Jalan Cepat	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <ul style="list-style-type: none"> • 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?, • Peserta didik secara bergantian saling bertanya 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>		<p>tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</p> <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, 	<p>keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar. • Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Lari Cepat	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, • Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat. • Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar. • Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lari jarak pendek 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Lompat Jauh	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan Disiplin mengikuti aturan yang disepakati Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Tolak Peluru	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan 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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolak peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan	Beladiri (Pencak Silat)	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan • Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • 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. Menanya: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p>		<p>mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin 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 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lompat jauh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan • Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Senam Lantai	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan • Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau • 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. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.

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>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresi-kan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

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

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Aktivitas Berirama	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan • Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	15 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.

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>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan Disiplin mengikuti aturan yang disepakati Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Aktivitas Kebugaran	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan • 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. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.

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>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.7 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik. • 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. • Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • 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 <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Renang Gaya Dada	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, dan • Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • 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. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada' • Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh • Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

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>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada me- 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Renang Gaya Punggung	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan • Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • 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. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung' • Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh • Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

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

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam	Seks Bebas dan Narkoba	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya • Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja • Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya • Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>		<p>keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

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"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Gizi Makanan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang • Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang • Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan 	<p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p>		<p>sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang 			

Nama Sekolah :
 Kelas/Semester : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan	Manfaat aktivitas fisik	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik • Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari berbagai sumber media cetak dan elektronik Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik • Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh • Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan 	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		<p>membuat laporan hasil diskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi • Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok 			

Nama Sekolah :
 Kelas : VIII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Denyut jantung	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan • Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung • Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung • Mempertanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes:	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung 4.12 Menghitung denyut jantung		Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> • Menghitung denyut jantung secara individual • Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

NomorDokumen	:	FM-03/02-01
NomorRevisi	:	0
Tanggalberlaku	:	

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

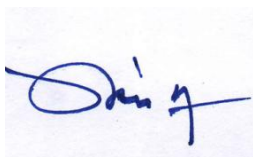
TahunPelajaran	:	2013/2014
Mata Pelajaran	:	PENJASORKES
Kelas	:	VIII

Semester	No	. kompetensi inti . KompetensiDasar	Ket
1	1	Mempraktikan berbagai teknik dasar 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	4

		yang terkandung di dalamnya	
	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
		Jumlah	40
2	8	Mempraktikan teknik dasar 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 teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	6
	9	Mempraktikan latihan kebugaranjasmanidannilai-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	Menghitung denyut jantung	2
		Ulangan Tengah Semester/UKK	4
		Cadangan	2
		Jumlah	34

**Mengetahui,
Kepala SMPN 2 Wonosari**



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

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



**Sumaryanta, S. Pd.
NIP: 19661212 199031016**

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

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

Semester	No	Kompetensi Dasar 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	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

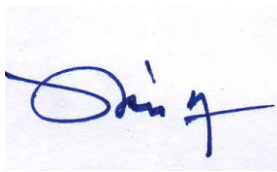
	percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri	
4.1	Pencak Silat	3
5	Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, Mempraktikkan variasi dan kombinasi 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	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
		Jumlah	66

Mengetahui,
Kepala SMPN 2 Wonosari



Drs. Suparto
NIP 19600903 198610 1 002

Wonosari, 16 Juli 2014
Guru Mata pelajaran



Sumaryanta, S.Pd
NIP 19661212 199031016

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






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

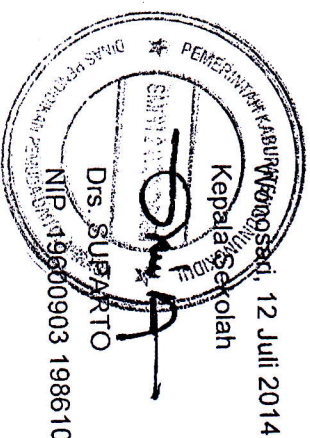
-  Ulangan Umum
-  Porsentias
-  Pembagian rapor
-  Hardiknas
-  Libur Umum

-  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			





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

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

Bu Tri

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

WAKTU	JAM	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								UPACARA								UPACARA								Fand Gunawan, S.Pd Tri Widarsih, S.Pd
07.40 - 08.20	2	27	24	18	11	37	8	9	4	39	20	2	14	10	29	32	15	17	28	21	22	31				
08.20 - 09.00	3	27	24	18	11	37	8	9	4	25	20	2	14	10	29	32	15	17	28	21	22	31				
09.00 - 09.25	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Fand Gunawan, S.Pd Tri Widarsih, S.Pd
09.25 - 10.05	5	7	24	5	18	34	27	37	16	25	20	2	30	29	39	28	10	31	17	6	33	22				
10.05 - 10.45	6	7	11	5	18	8	27	37	16	14	25	21	30	29	39	28	10	31	17	6	33	22				
10.45 - 11.25	7	19	11	5	7	8	34	37	16	14	25	21	30	10	39	13	1-35	6	15	23	33	28				
11.25 - 11.40	8	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Fand Gunawan, S.Pd Tri Widarsih, S.Pd
11.40 - 12.20	9	3	18	11	7	27	34	17	25	21	14	30	29	32	8	13	1-35	6	15	23	31	28				
12.20 - 13.00	10	3	18	11	7	27	34	17	25	21	14	30	29	32	8	13	1-35	6	15	23	31	28				
07.00 - 07.40	1	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	Agus Sujatmika, S.Pd Jayusdi			
07.40 - 08.20	2	34-38	11	24	9	29	37	5	14	40	10	20	25	8	13	17	3	39	31	23	8	22				
08.20 - 09.00	3	34-38	11	24	9	29	37	5	14	40	10	20	25	8	13	17	3	39	31	23	8	22				
09.00 - 09.25	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Agus Sujatmika, S.Pd Jayusdi
09.25 - 10.05	5	4	34-38	19	27	18	9	25	7	2	30	32	20	14	10	1-38	16	15	3	5	22	40				
10.05 - 10.45	6	4	34-38	37	18	24	9	25	7	2	30	32	36	14	10	1-38	16	15	3	5	22	40				
10.45 - 11.25	7	7	34-38	37	18	24	17	9	16	25	10	12	23	39	20	6	13	3	32	30	31	2				
11.25 - 11.40	8	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Agus Sujatmika, S.Pd Jayusdi
11.40 - 12.20	9	7	18	27	4	24	17	37	16	25	15	14	23	39	20	6	13	3	32	30	31	2				
12.20 - 13.00	10	7	18	27	4	19	19	37	12	10	15	14	23	39	30	Peningkatan Iman dan Taqwa						Ngatyan FL. Kristiati, S.Pd				
07.00 - 07.40	1	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F		G			
07.40 - 08.20	2	9	3	27	24	37	22	34	2	21	4	8	39	30	36	6	17	31	10	40	11	5				
08.20 - 09.00	3	9	3	27	24	37	22	34	2	21	4	8	39	30	36	6	17	31	10	40	11	5				
09.00 - 09.25	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Ngatyan FL. Kristiati, S.Pd
09.25 - 10.05	5	27	8	4	11	29	18	22	7	40	21	25	20	13	32	10	15	16	17	6	5	36				
10.05 - 10.45	6	27	8	37	11	29	5	22	7	40	2	25	20	13	23	24	15	16	6	32	3	31				
10.45 - 11.00	7	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Ngatyan FL. Kristiati, S.Pd
11.00 - 11.40	8	11	7	37	8	18	5	36	21	15	2	39	29	14	23	24	13	16	6	32	3	31				
11.40 - 12.20	9	11	7	37	8	18	5	36	21	15	2	39	29	14	23	Peningkatan Iman dan Taqwa						Dra. Ely Nurfaeli Amin Shalafina, S.Kom				
12.20 - 13.00	10	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F		G			
07.00 - 07.40	1	3	5	7	11	27	22	36	30-38	14	21	25	9	13	2	23	6	17	24	10	28	29				
07.40 - 08.20	2	3	5	7	11	27	22	36	30-38	14	21	25	9	13	2	23	6	17	24	10	28	29				
08.20 - 09.00	3	3	5	9	37	34	22	17	30-38	10	8	33	32	20	2	23	28	15	39	31	6	36				
09.00 - 09.25	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Dra. Ely Nurfaeli Amin Shalafina, S.Kom
09.25 - 10.05	5	11	4	9	37	34	18	17	21	10	8	33	32	20	29	16	28	15	39	31	6	36				
10.05 - 10.45	6	11	4	9	37	5	18	24	21	30-38	39	20	12	2	29	16	32	6	1-38	28	34	3				
10.45 - 11.00	7	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Dra. Ely Nurfaeli Amin Shalafina, S.Kom
11.00 - 11.40	8	13	11	8	9	5	4	24	21	30-38	39	20	29	2	36	16	32	6	1-38	28	34	3				
11.40 - 12.20	9	18	11	8	34	5	4	24	21	30-38	39	20	29	2	36	Peningkatan Iman dan Taqwa						Dra. Ely Nurfaeli Amin Shalafina, S.Kom				
12.20 - 13.00	10	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F		G			
07.00 - 07.15	0	JUMAT BERSIH								JUMAT BERSIH								JUMAT BERSIH								Retno Kuswandari Dra. Tatik Suryandari
07.15 - 07.55	1	24	27	11	7	9	37	22	10	15	14	21	2	23	20	39	17	28	6	40	31	33				
07.55 - 08.35	2	24	27	11	7	9	37	22	10	15	14	21	2	23	20	39	17	28	6	3	31	33				
08.35 - 09.15	3	24	7	34	5	19	37	22	39	15	12	9	2	23	20	13	32	10	16	3	40	31				
09.15 - 09.40	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								Retno Kuswandari Dra. Tatik Suryandari
09.40 - 10.20	5	8	3	18	5	22	17	28	25	21	20	9	23	30	29	13	24	10	16	2	40	34-38				
10.20 - 11.00	6	8	3	18	5	22	17	28	25	21	20	9	23	30	29	13	24	32	16	2	40	34-38				
07.00 - 07.40	1	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	C. Nuryati, S.Pd Dra. Nuryanti			
07.40 - 08.20	2	18	27	11	37	22	17	25	39	4	21	14	8	20	23	3	6	32	15	31	10	29				
08.20 - 09.00	3	5	9	7	34	22	27	17	8	39	25	33	14	20	30	23	13	24	15	31	11	10				
09.00 - 09.25	4	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								C. Nuryati, S.Pd Dra. Nuryanti
09.25 - 10.05	5	5	9	7	34	4	27	17	8	39	25	33	14	29	30	23	13	24	32	21	11	10				
10.05 - 10.45	6	5	9	7	27	4	24	19	10	8	15	33	25	29	12	17	39	30	31	21	2	22				
10.45 - 11.00	7	ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								ISTIRAHAT								C. Nuryati, S.Pd Dra. Nuryanti
11.00 - 11.40	8	11	7	34	27	29	24	4	14	8	15	21	25	23	13	17	39	30	31	32	2	33				
11.40 - 12.20	9	11	7	34	19	29	24	4	14	12	15	21	9	23	13	Peningkatan Iman dan Taqwa						C. Nuryati, S.Pd Dra. Nuryanti				

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

Wonosari, 14 Juli 2014
Kepala Sekolah

**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**

HARI	WAKTU	JAM	KODE GURU MATA PELAJARAN																											G.PIKET
			KELAS VII							KELAS VIII							KELAS IX													
			A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G							
SEMESTER I	07.00 - 07.40	1	UPACARA																											Farid Gunawan, S.Pd Tri Widarsih, S.Pd
	07.40 - 08.20	2	27	24	18	11	37	8	9	16	12	20	2	30	10	5	32	15	17	28	21	22	31							
	08.20 - 09.00	3	27	24	18	11	37	8	9	16	25	20	2	30	10	5	32	15	17	28	21	22	31							
	09.00 - 09.25		ISTIRAHAT																											
	09.25 - 10.05	4	7	24	11	18	34	27	37	16	25	20	2	9	30	5	28	10	31	17	39	33	22							
	10.05 - 10.45	5	7	4	11	18	8	27	37	32	14	25	21	20	30	29	28	10	31	17	39	33	22							
	10.45 - 11.25	6	19	4	5	7	8	34	37	32	14	25	21	20	10	29	13	1-35	6	15	23	33	28							
	11.25 - 11.40		ISTIRAHAT																											
SEMESTER II	11.40 - 12.20	7	3	11	5	7	27	34	17	25	21	14	30	29	32	8	13	1-35	6	15	23	31	28							
	12.20 - 13.00	8	3	11	5	7	27	34	17	25	21	14	30	29	32	8														
	07.00 - 07.40	1	34-38	11	24	9	29	37	5	14	40	10	20	25	8	13	17	3	39	32	23	6	22							
	07.40 - 08.20	2	34-38	11	24	9	29	37	5	14	40	10	20	25	8	13	17	3	39	31	23	6	22							
	08.20 - 09.00	3	34-38	19	24	27	18	9	5	41	2	30	20	39	12	10	32	16	15	31	23	22	40							
	09.00 - 09.25		ISTIRAHAT																											Agus Sujatmika, S.Pd Jayusdi
	09.25 - 10.05	4	4	34-38	19	27	18	9	25	41	2	30	32	39	14	10	1-38	16	15	3	6	22	40							
	10.05 - 10.45	5	4	34-38	37	18	24	9	25	41	2	30	32	39	14	10	1-38	16	15	3	6	22	40							
10.45 - 11.25	6	7	34-38	37	18	24	17	9	16	41	10	15	23	39	20	6	13	3	32	30	31	2								
11.25 - 11.40		ISTIRAHAT																												
11.40 - 12.20	7	7	18	27	4	24	17	7	16	41	15	14	23	39	20	6	13	3	32	30	31	2								
12.20 - 13.00	8	7	18	27	4	9	19	37	12	41	15	14	23	39	30	Peningkatan Iman dan Taqwa														
07.00 - 07.40	1	9	3	27	24	37	22	34	2	21	25	8	14	30	36	23	17	31	10	40	11	39								
07.40 - 08.20	2	9	3	27	24	37	22	34	2	21	25	8	14	29	36	23	17	31	10	40	11	39								
08.20 - 09.00	3	9	3	4	24	37	18	34	2	40	21	30	20	29	32	10	15	31	17	6	39	36								
09.00 - 09.25		ISTIRAHAT																											Ngatiyani FL. Kristiati, S.Pd	
09.25 - 10.05	4	27	8	4	11	29	18	22	7	40	21	25	20	13	32	10	15	16	17	6	39	36								
10.05 - 10.45	5	27	8	37	11	29	5	22	7	40	2	25	20	13	23	24	15	16	6	32	3	31								
10.45 - 11.00		ISTIRAHAT																												
11.00 - 11.40	6	11	7	37	8	18	5	36	21	15	2	20	29	14	23	24	13	16	6	32	3	31								
11.40 - 12.20	7	11	7	37	8	18	5	36	21	15	2	20	29	14	23	Peningkatan Iman dan Taqwa														
12.20 - 13.00		Peningkatan Iman dan Taqwa																												
07.00 - 07.40	1	3	5	7	11	27	18	36	21	10	14	41	9	13	2	23	6	17	24	31	28	29								
07.40 - 08.20	2	3	5	7	11	27	18	36	21	10	14	41	9	13	2	23	6	17	24	31	28	29								
08.20 - 09.00	3	3	5	9	37	34	22	17	25	15	8	41	32	20	2	23	24	28	39	10	6	36								
09.00 - 09.25		ISTIRAHAT																											Dra. Ely Nurfaeli Arini Shalafina, S.Kom	
09.25 - 10.05	4	11	18	9	37	34	22	17	25	15	8	21	32	20	29	16	24	28	39	10	6	36								
10.05 - 10.45	5	11	18	9	37	5	22	24	30-38	15	41	21	12	2	29	16	33	6	1-38	28	34	3								
10.45 - 11.00		ISTIRAHAT																												
11.00 - 11.40	6	18	11	8	9	5	4	24	30-38	21	41	15	29	2	36	16	33	6	1-38	28	34	3								
11.40 - 12.20	7	18	11	8	34	5	4	24	30-38	21	41	15	29	2	36	Peningkatan Iman dan Taqwa														
12.20 - 13.00		Peningkatan Iman dan Taqwa																												
07.00 - 07.15	0	JUMAT BERSIH																												Retho Kuswandari Dra. Tatik Suryandari
07.15 - 07.55	1	24	27	18	7	22	37	28	21	30-38	20	9	2	23	29	39	17	15	6	40	10	33								
07.55 - 08.35	2	24	27	18	7	22	37	28	21	30-38	20	9	2	23	29	39	17	15	6	3	10	33								
08.35 - 09.15	3	24	7	34	5	9	37	22	10	30-38	12	15	2	23	20	13	33	32	16	3	40	31								
09.15 - 09.40		ISTIRAHAT																												
09.40 - 10.20	4	8	3	11	5	9	17	22	10	25	21	15	14	29	20	13	28	32	16	31	40	34-38								
10.20 - 11.00	5	8	3	11	5	19	17	22	7	25	21	9	14	29	20	13	28	32	16	31	40	34-38								
07.00 - 07.40	1	18	27	11	37	22	17	25	7	32	21	14	8	20	23	3	6	10	15	2	31	29								
07.40 - 08.20	2	18	27	11	37	22	17	25	7	32	21	14	8	20	23	3	6	10	15	2	31	29								
08.20 - 09.00	3	5	9	7	34	22	27	17	8	14	32	25	23	20	30	6	13	24	15	31	11	10								
09.00 - 09.25		ISTIRAHAT																											G. Nuryati, S.Pd Dra. Nuryanti	
09.25 - 10.05	4	5	9	7	34	4	27	17	8	14	32	25	23	29	30	6	13	24	31	21	11	10								
10.05 - 10.45	5	5	9	7	27	4	24	19	10	8	15	12	25	29	13	17	39	30	31	21	2	22								
10.45 - 11.00		ISTIRAHAT																												
11.00 - 11.40	6	11	7	34	27	29	24	4	14	8	15	21	25	23	13	17	39	30	31	32	2	33								
11.40 - 12.20	7	11	7	34	19	29	24	4	14	10	15	21	30	23	12	Peningkatan Iman dan Taqwa														

KN	NAMA GURU	MATA PELAJARAN	KODE	NAMA GURU	MATA PELAJARAN	KODE	NAMA GURU	MATA PELAJARAN
1	Drs. Subarto	Pend. Agama Islam	15	Al.Susanto, S.Pd	Matematika	29	Drs. Samijo	Bahasa Indonesia
2	Siti Fatimah, M.r.d	PKn	16	Agus Maryanto, S.Pd	IPA	30	Pangguno K. S.Ag	Pend. Agama Islam
3	Tri Widarsih, S.Pd	IPA	17	Anjar Rokhani, S.Pd	Bahasa Indonesia	31	Suheri Winoto, S.Pd	Bahasa Inggris
4	Mudirjo, S.Pd	Prakarya	18	Retho Kuswandari, S.Pd	IPS	32	Setyo Hermicko, A.Md	TIK, Prakarya
5	Supramto, S.Pd	Seni Budaya	19	Dra Nuryanti	EK	33	Arini Shalafina, S.Kom	TIK, Matematika
6	Cicilia Nuryanti, S.P	IPS	20	Dra. F Wahyuni	IPA	34	Bahjatul 'Izzah, S.Ag,	P. Agama Islam
7	FL. Kristiati, S.Pd	Matematika	21	Suprpto, S.Pd, M.Pd	Bahasa Indonesia	35	Sunarto, S Pak	P. Agama Kristen
8	Wasirah, S.Pd	Bahasa Jawa	22	Ernawati P, S.Pd	Matematika	36	Siti Rokhana, S.Pd	IPS
9	Aminah, S.Pd	Penjasorkes	23	Widaryanto, S.Pd, M.Pd	Matematika	37	Wahadi, S.Pd	IPA
10	Sumaryanta, S.Pd	Penjasorkes	24	Nudiyono, S.Pd	PKn	38	Jayusdi	P. Agama Katholik
11	Sunaryati	Bahasa Indonesia	25	Siti Fatimah, S.Pd	Bahasa Inggris	39	Iswanto, A.Md	Seni Budaya
12	Dra. Ely Nurfaeli	BK	26	Agus Sujatmiko, S.Pd	BK	40	Drs. Y. Supardi	IPA
13	Farid Gunawan, S.P	Bahasa Inggris	27	Dra. Tatik Suryandari	Bahasa Inggris	41	Rina Kaswantini, S.Pd	Seni Budaya
14	Ngatiyani	IPS	28	Anna Andari, S.Pd	Bahasa Jawa	42		

Catatan: 1 1-38 30-38 34-38 : kode guru Pendidikan agama Islam-Katholik
 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)

Wonosari, 14 Juli 2014
Kepala Sekolah

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PERMAINAN BOLA BASKET LAY UP

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: permainan bola basket
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</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>	
3.	3.1 Memahami mengenai permainan bola basket	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana konsep permainan bola basket dan teknik lay up
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan permainan bola basket	Siswa mampu mengerjakan soal tentang permainan bola basket dan teknik lay up

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 dalam permainan bola basket.

D. Materi Pembelajaran :

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

E. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : <http://id.wikipedia.org/wiki/Lay-up>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan manfaat bermain basket) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa dan menjawab keadaan kondisinya dan kehadirannya 2. Termotivasi 3. Memperhatikan apersepsi 4. memperhatikan 	7 menit
Inti	Guru memberikan penjelasan mengenai permainan bola basket	Siswa memperhatikan	20 menit

	<p>sehat, bergizi dan seimbang , dengan menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk mengerjakan soal, Dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengamati guru mengamati siswa pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dengan cara visual dan mendekati 2. menanya guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal Mempertanyakan mengenai permainan bola basket 3. mencoba mengumpulkan informasi guru mengumpulkan informasi dari hasil pekerjaan siswa dalam bentuk jawaban soal , 4. mengasosiasi menganalisis informasi 	<p>tikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru</p>	
--	--	---	--

	<p>guru menganalisis hasil jawaban siswa yang di sampaikan siswa melalui jawaban soal</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa hasil jawaban soal guru dengan langkah kegiatan menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru 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</p>		
--	---	--	--

	<p>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 memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p>		
--	--	--	--

	<p>d. kontak</p> <p>e. memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas 3. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 3. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	10menit

PENILAIAN

1. soal

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjawab 4 pertanyaan dengan benar	40
3	Mampu menjawab 3 pertanyaan dengan benar	30
4	Mampu menjawab 2 pertanyaan dengan benar	20

2. Penilaian sikap

No	Kriteria penilaian	skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
-----------	---------------------------	--

1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat pembelajaran	20
2	Mampu membantu menjawab pertanyaan guru	10

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	Soal	sikap	individu	Jumlah
1	Budi	40	40	30	100

Wonosari , 17 Agustus 2014

Guru Pembimbing



SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran



DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

BOLA BASKET LAY UP

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: permainan bola basket (lay up)
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.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</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>	
3.	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.	Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan gerakan dribbling dan lay up
4.	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	Siswa mampu melakukan melakukan gerakan dribbling dan lay up 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 dribbling dan lay up dengan baik dan benar .

D. Materi Pembelajaran :

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

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

E. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media :
2. Alat : coner/marker, peluit, stopwatch,lempengan bambu pembatas
3. Sumber belajar : lapangan bola basket

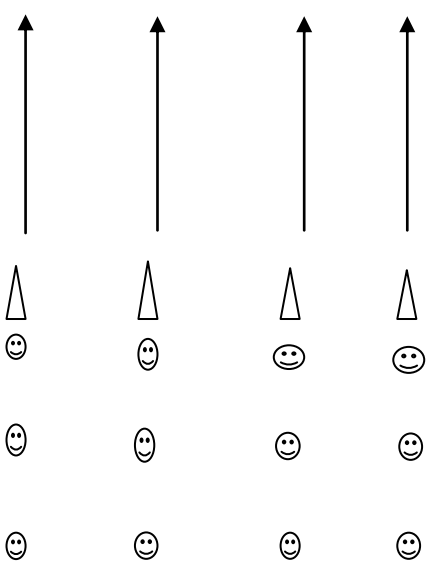
: <http://id.wikipedia.org/wiki/Lay-up>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi.2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)3. Melakukan apersepsi (mengkaitkan dengan atlit yang suka melakukan lay up)4. Menyampaikan kompetensi	<ol style="list-style-type: none">1. memper hatikan guru dan melakukan tugas yang diberika n guru	15 menit

	<p>dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</p> <p>5. Melakukan pemanasan :</p> <p>a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali</p> <p>b. Melakukan pemanasan</p> <p>1) Statis dari kepala sampai kaki , dengan memperbanyak pada bagian tangan dan pergelangan tangan dan pada jari jari tangan</p> <p>2) Melakukan pemanasan dinamis</p> <p>3) Melakukan push up 3 kali dan sit up 3 kali</p> <p>Dengan formasi barisan</p> <pre> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ </pre> <p>Keterangan gambar:</p> <p>○ : peserta didik</p> <p>● : pemimpin pemanasan</p>		
--	---	--	--

<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Dalam materi pembelajaran permainan bola basket</p> <p>a. pada tahap pertama guru memberikan contoh gerakan lay up dengan hitungan langkah 1-2lompat , setelah itu guru memberikan arahan kepada siswa untuk melakukan gerakan bersamaan secara bersamaan dalam barisan dengan aba aba hitungan dari guru dengan hitungan satu , dua lompat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dengan bersamaan 2) Dengan perbarisan agar guru mudah mengamati gerak siswa <p>b. Setelah tahap pertama seterusnya melakukan gerak latihan gerak langkah melakukan lay up</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) siswa di bagi menjadi 4 kelompok 2) di berikan arahan untuk melakukan langkah dalam lay up dengan batasan lempengan bambu. Tanpa menggunakan bola <p>Gambar gerak</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p>	<p>30 menit</p>
--	---	--	-----------------



Keterangan gambar

Siswa : 😊

Batas : △

Jarak lari : →

Melompat dengan kaki kanan:



Melompat dengan kaki kiri:



Target lompatan :





- c. pada tahap ketiga ini siswa diberi arahan untuk melakukan gerakan seperti pada tahap kedua hanya saja dengan menggunakan bola dan dengan target ring
- d. melakukan game dengan sedikit modifikasi pada peraturan pencetakan poinnya. Poin dapat di cetak dengan hanya melakukan gerakan lay up di depan ring dan targetnya adalah papan ring 3 poin. Melakukan game siswa dan siswi di pisah pada saat pertandingan berlangsung.

Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:

1. mengamati
 - Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
 - Membaca informasi tentang permainan bola basket teknik

	<p>lay up</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang permainan bola basket lay up dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola basket teknik lay up secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang permainan bola basket lay up dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang permainan bola basket ?”, bagaimanakah cara berlatih permainan bola basket teknik lay up ?, keterampilan apa saya dalam permainan bola basket yang dapat dikombinasikan?. • Mempertanyakan tentang permainan bola basket gerak lay up terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan teknik lay up <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> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru 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</p>		
--	---	--	--

	<p>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 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>		
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan pendinginan dengan melakukan pelepasan tangan pada pergelangan tangan dengan posisi membuat lingkaran 2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 3. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas(otot yang paling berkontribusi dalam melakukan lay up) 4. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 4. Memperhatikan 	<p>15menit</p>

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

b. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Dapat menerima bola dengan baik dan sempurna	80
2	Dapat menerima bola dengan baik namun tudak sempurna	70
3	Dapat menerima bola namun kewalahan	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat mendribling bola dengan baik	90
2	Dapat mendribling bola namun kurang terkendali bolanya	80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sempurna pada saat pendaratan setelah lay up	90

2	Dapat berhenti dengan sempurna pada saat pendaratan setelah lay up	80
3	Dapat berhenti dengan sempurna pada saat pendaratan setelah lay up	70

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki koordinasi pada saat melakukan dribbling dan lay up dan bola dpat masuk	90
2	Memiliki koordinasi pada saat melakukan dribbling dan lay up	80
3	Tidak mampu melakukan koordinasi pada saat melakukan dribbling dan lay up dan bola dpat masuk	70

Menyetujui

Wonosari , 21 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the end.A handwritten signature in black ink, featuring a large, circular loop on the left side and several vertical strokes on the right.

SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP : 19661212 199031016

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PERMAINAN BOLA KASTI

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: permainan bola kasti
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</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>	
3.	3.1 Memahami mengenai permainan bola kasti	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana konsep permainan bola kasti
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan permainan bola kasti	Siswa mampu mengerjakan soal tentang permainan bola kasti

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 dalam permainan bola kasti.

D. Materi Pembelajaran :

Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur kekompakan, ketangkasan dan kegembiraan. Permainan ini biasa dilakukan di lapangan terbuka. Pada anak-anak usia sekolah dasar, permainan ini bisa melatih kedisiplinan diri serta memupuk rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan lari. Kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu.

Teknik Dasar Permainan Kasti

Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut menguasai teknik dasar bermain kasti. Adapun teknik dasar permainan kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

a. Teknik Melempar Bola

1) Melempar Bola Menyusur Tanah

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- Posisi badan membungkuk

- Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah
- Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran

2) Melempar Bola Mendatar

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran

3) Melempar Bola Melambung

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri berada di depan, begitu sebaliknya.
- Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki k;belakang ke depan.
- Pandangan mata ke arah sasaran lemparan

4) Melempar Bola Memantul Tanah

Cara melakukan:

- Posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan
- Ayunan lengan ke arah depan bawah
- Bola dilempar memantul tanah ke sasaran

E. Metode

1. Ceramah

2. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : <http://www.eocommunity.com/teknik-dasar-permainan-bola-kasti-sejarah>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan manfaat dari kasti) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa dan menjawab keadaan kondisinya dan kehadirannya 2. Termotivasi 	7 menit

		<p>3. Memperhatikan apersepsi</p> <p>4. memperhatikan</p>	
Inti	<p>Guru memberikan penjelasan mengenai permainan kasti teknik tekniknya, dengan menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk mengerjakan soal,</p> <p>Dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengamati <p>guru mengamati siswa pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dengan cara visual dan mendekati</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. menanya <p>guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal</p> <p>Mempertanyakan mengenai permainan bola kasti</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru</p>	20 menit

	<p>3. mencoba</p> <p>mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari hasil pekerjaan siswa dalam bentuk jawaban soal ,</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis hasil jawaban siswa yang di sampaikan siswa melalui jawaban soal</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa hasil jawaban soal guru dengan langkah kegiatan menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru</p>		
--	---	--	--

	<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 memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p> <p>e. memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas 3. Memberikan pengarahhan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 3. Memperhat ikan arahan 	10menit

		guru, berdoa	
--	--	-----------------	--

PENILAIAN

1. soal

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjawab 4 pertanyaan dengan benar	40
3	Mampu menjawab 3 pertanyaan dengan benar	30
4	Mampu menjawab 2 pertanyaan dengan benar	20

2. Penilaian sikap

No	Kriteria penilaian	skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat pembelajaran	20
2	Mampu membantu menjawab pertanyaan guru	10

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	Soal	Sikap	individu	Jumlah
1	Budi	40	40	30	100

Wonosari , 29 Agustus 2014

Guru Pembimbing



SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran



DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

PPL SMP N 2 WONOSARI
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
ATLETIK LARI JARAK MENENGAH

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: Lari jarak menengah
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>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>	
3.	3.1 Memahami mengenai lari jarak menengah	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana konsep lari jarak menengah
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan lari jarak menengah	Siswa mampu mempresentasikan prinsip lari jarak menengah

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 untuk lari jarak menengah .

D. Materi Pembelajaran :

lari jarak menengah adalah nomor lari (800 m, 1500 m, dan 3000 m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek, pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak.

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : <http://alundewif.blogspot.com/2013/04/lari-jarak-menengah.html...>
<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/10/lari-jarak-menengah.html>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi.2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)3. Melakukan apersepsi (dengan mengkaitkan dengan kejadian sehari hari lebihnya fungsi lari)4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa dan menjawab keadaan kondisinya dan kehadirannya2. Termotivasi3. Memperhatikan apersepsi4. memperha	7 menit

		tiken	
Inti	<p>Guru memberikan penjelasan mengenai konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang , dengan menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk diskusi, presentasi dan tanya jawab</p> <p>Dengan cara:</p> <p>1. mengamati</p> <p>guru mengamati siswa pada saat kegiatan pembelajaran dan diskusi kelompok berlangsung dengan cara visual dan mendekati kelompok yang sedang diskusi</p> <p>2. menanya</p> <p>guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal diskusi</p> <p>Mempertanyakan mengenai lari jarak menengah dan prinsipnya</p> <p>3. mencoba</p> <p>mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi</p>	Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru	20 menit

	<p>dari hasil diskusi yang di prsentasikan oleh para siswa , agar di dapat satu konsep materi pelajaran yang sama</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis hasil diskusi yang di sampaikan siswa melalui presentasi</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok prinsip lari jarak menengah guru dengan langkah kegiatan menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan membimbing diskusi</p> <p>a. memusatkan perhatian anggota kelompok(siswa di bagi menjadi kelompok dengan jumlah anggota rata jumlah kualitas dan kwanntitas)</p> <p>b. menjelaskan masalah(guru memberikan sebuah soal untuk para siswa untuk kelompok)</p> <p>c. menganalisis pendapat anggota kelompok (siswa presentasi ke depan dari perwakilan kelompok dan</p>		
--	---	--	--

	<p>di analisis hasilnya)</p> <p>d. meningkatkan kontribusi anggota kelompok (dalam meningkatkan kontribusi siswa yang presentasi wajib menjawab pertanyaan dari siswa kelompok lain terkait hasil presentasi)</p> <p>e. membagi partisipasi anggota (anggota kelompok yang presentasi wajib ikut menjawab pertanyaan dari siswa lain)</p> <p>2. keterampilan mengelola kelas</p> <p>a. bersikap tanggap terhadap siswa ,dengan cara memandang ,medekati siswa dan teguran</p> <p>b. guru memberi perhatian terhadap siswa secara visual verbal</p> <p>c. guru menuntut tanggung jawab siswa dengan cara guru menyuruh siswa saling mengawasi dan menyuruh siswa menunjukkan tugasnya</p> <p>d. memusatkan perhatian kelompokmenyiapkan</p>		
--	--	--	--

	<p>mngarahkan dan menyusun komentar bagi siswa</p> <p>e. petunjuk yang jelas kepada seluruh siswa</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas 3. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 3. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	10menit

PENILAIAN

1. Diskusi kelompok

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjadi penyaji dalam kelompok	40
3	Mampu menjawab pertanyaan pada saat kelompoknya presentasi	30
4	Partisipasi dalam kelompok	20

2. Penilaian sikap

no	Kriteria penilaian	skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat presentasi kepada kelompok yang presentasi	20
2	Mampu membantu menjawab kelompok yang sedang presentasi	10

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	diskusi	sikap	individu	Jumlah
1	Budi	40	40	30	100

Wonosari , 10 Agustus 2014

Guru Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' followed by a horizontal line and a vertical stroke.

SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'D' followed by several vertical strokes and a horizontal line.

DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

KASTI

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
3.	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.	Siswa memahami mengenai cara gerak permainan kasti
3	4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	Siswa mampu melakukan melakukan gerakan permainan kasti 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 permainan kasti dengan baik dan benar .

D. Materi Pembelajaran :

Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur kekompakan, ketangkasan dan kegembiraan. Permainan ini biasa dilakukan di lapangan terbuka. Pada anak-anak usia sekolah dasar, permainan ini bisa melatih

kedisiplinan diri serta memupuk rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan lari. Kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu.

Teknik Dasar Permainan Kasti

Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut menguasai teknik dasar bermain kasti. Adapun teknik dasar permainan kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

a. Teknik Melempar Bola

1) Melempar Bola Menyusur Tanah

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- Posisi badan membungkuk
- Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah
- Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran

2) Melempar Bola Mendatar

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran

3) Melempar Bola Melambung

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri berada di depan, begitu sebaliknya.

- Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki ke belakang ke depan.
- Pandangan mata ke arah sasaran lemparan

4) Melempar Bola Memantul Tanah

Cara melakukan:

- Posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan
- Ayunan lengan ke arah depan bawah
- Bola dilempar memantul tanah ke sasaran

E. Metode

1. Model pembelajaran TGFU
2. Ceramah
3. Demonstrasi
4. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media :
2. Alat : pemukul kasti, bola kasti, kone,
3. Sumber belajar : halaman sekolah , matras

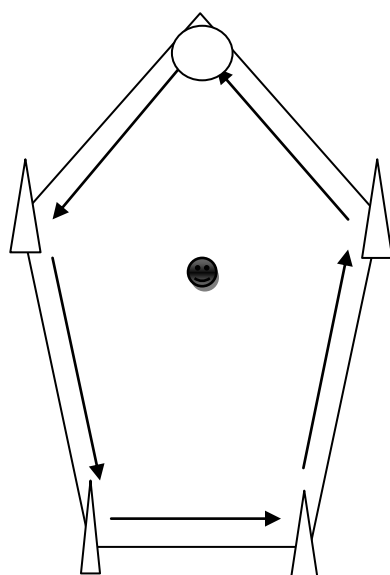
<http://gege17.blogspot.com/2012/05/permainan-kasti.html>

G. Kegiatan Pembelajaran.


Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. memperhatikan guru dan melakukan tugas yang diberikan guru 	15 menit

	<p>apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Melakukan apersepsi (mengkaitkan dengan kegiatan sehari hari yaitu ibu ibu melakukankasti pada saat 17 agustus) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 5. Melakukan pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali b. Melakukan pemanasan Pemanasan dengan permainan kucing kucing dengan ketentuan <ol style="list-style-type: none"> 1) Salah satu siswa ada yang menjadi kucing 2) Siswa yang menjadi kucing tersebut mencoba merebut bola yang di oper operkan oleh temanya dan jika bola terebut yang melempar terakhir menjadi kucingnya 3) Melakukan operan bola dengan menggunakan tangan dan pada lapangan yang telah di sediakan 		
--	--	--	--


Inti	<p>a. pada tahap pertama guru memberikan permainan kasti yang dimodifikasi namun sebelumnya siswa dibagi menjadi dua tim , putra dan putri di pisah, dengan peraturan permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) siswa melakukan permainan kasti pada umumnya namun cara mematakannya dengan cara bola harus di umpankan ke tengah (salah satu jadi petugas penangkap bola di tengah. 2) pukulan harus jatuh di lapangan (di dalam lapangan kasti yang di buat) jika keluar pemukul mengulanginya, jika terjadi 3 kali keluar lapangan pemukul mati. 3) Pergantian pemukul dan penyerang setelah pemukul mati sebanyak 2 orang 	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p>	30 menit




Keterangan gambar :

Lapangan = 

Hinggapan = 

Arah lari = 

Penjaga untuk mematikan = 

b. Pada tahap kedua guru memberikan pertanyaan dan latihan

1) Pertanyaan

Bagaimana cara menangkap bola yang baik dan bagaimana cara memukul agar bola tidak terlalu jauh

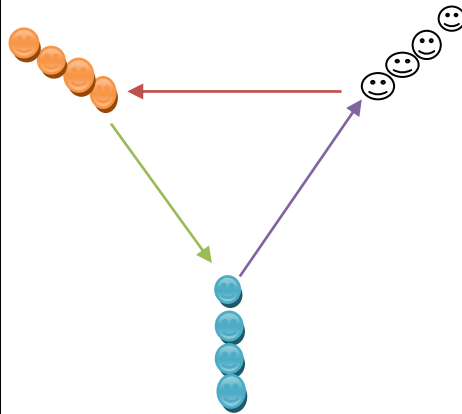
2) Melakukan latihan

menangkap dan memukul bola dengan ketentuan sebagai berikut :

di dalam latihan ini siswa langsung dibagi menjadi 3 kelompok dan berbanjar , dimana

kelompok satu bertugas melempar bola kekelompok 2 dan kelompok 2 bertugas memukul bola ke kelompok 3, dan kelompok 3 bertugas menangkap bola dan mengembalikan bola lagi ke kelompok 1, setelah semua anggota kelompok masing-masing melakukan, di jadikan roling atau perpindahan temat dan tugas dari kelompok 1 ke kelompok 2 dan kelompok 2 ke kelompok 3 , serta kelompok 3 ke kelompok 1

gambar :



Keterangan :

Kelompok 1 pelembar bola : 😊

Kelompok 2 pemukul bola : 🔵

Kelompok 3 penangkap bola : 🟠

Arah alur bola : →

c. Pada tahap akhir guru melakukan game atau permainan lagi sama seperti tahap pertama bentuk lapangan , banyak hinggapan serta bola dan

	<p>pemukulnya, hanya saja mematikan pemukulnya, yang tadi melalui orang penjaga, pada tahap ketiga penjaga di ganti dengan kun yang harus di sentuhkan bola.</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang permainan bola kasti • Mencari informasi tentang permainan bola kasti dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola kasti secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan permainan bola kasti dan membuat catatan hasil pengamatan. 2. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang permainan bola kasti?”, bagaimanakah cara berlatih permainan bola kasti jauh?, keterampilan apa saya dalam permainan bola kasti yang dapat dikombinasikan?. 3. Mempertanyakan tentang permainan bola kasti jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan teknik permainan 		
--	--	--	--

	<p>bola kasti</p> <p>4. mencoba mengumpulkan informasi guru mengumpulkan informasi dari kesulitan gerakan yang siswa lakukan</p> <p>5. mengasosiasi menganalisis informasi guru menganalisis gerakan siswa pada saat melakukan latihan</p> <p>6. mengkomunikasi mencipta guru mengkomunikasi materi yang diajarkan dengan siswa dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai teknik star ,lari dan finish</p> <p>d. penekanan pada materi</p>		
--	--	--	--

	<p>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 memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p>		
--	---	--	--

	memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf, saling berhadapan (berpasangan), masing masing kedua tangan diletakan di bahu pasanganya dan melakukan gerakan menekan ke bawah. 2. Kedua tangan masih dibahu, dengan pandangan kearahkanan, melakukan gerakan menarik kearah badan masing – masing 3. Kedua tangan masih di bahu, dengan pandangan kearah kiri, melakukan gerakan menarik kearah badan masing-masing. 4. Berpasangan masing-masing berpunggung dan di angkat secara bergantian 5. Peserta didik berbaris 2 bershaf masing-masing memijit bahu temanya secara bergantian. 6. Evaluasi Guru mengevaluasi peserta didiknya selama jalanya pembelajaran dan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 4. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	15menit

22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

Kriteria peskoran penilai materi senam loncat harimau

a. awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik berpegangan mantap pada batang pemukul kasti	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap tangan kurang mantap dalam memegang	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan berpegangan mantap pada batang pemukul kasti	60

a. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Tangan dan batang pemukul kea rah belakang dengan kuda kuda yang siap dan kuat	80
2	Tangan dan batang pemukul kea rah belakang tanpa adanya kuda kuda	70
3	Tangan dan batang pemukul kea rah belakang namun tubuh lurus	60

b. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Perkenaan bola dan pemukul kasti tepat di tengah bagian pemukul dan keras jauh	90
2	Perkenaan bola dan pemukul kasti tepat di tengah bagian pemukul	80

c. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Badan terkontrol dengan baik serta sikap bersiap lari dan lari	90
2	Badan terkontrol dengan baik serta sikap bersiap lari	80
3	Badan terkontrol dengan baik namun telat untuk berlari	70

d. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru	70

e. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1		90
2		80
3		70

Menyetujui

Wonosari , 27 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP : 19661212 199031016

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

ATLETIK LOMPAT JAUH

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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 : 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	Menghayati dan mengamalkan	Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa

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

	2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.	
3.	3.1 Memahami mengenai gerakan Atletik lompat jauh	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana konsep atletik lompat jauh
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan permainan Atletik lompat jauh	Siswa mampu mengerjakan soal tentang Atletik lompat jauh

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 dalam aktifitas Atletik lompat jauh.

D. Materi Pembelajaran :

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (tuck), gaya

menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat, tetapi baik secara teknik maupun pelaksanaannya berbeda dengan lompat tinggi. Dalam lompat jauh ada dua teknik utama yang digunakan yaitu teknik menggantung dan teknik menendang

Adapun Tamsir Riyadi (1982) menjelaskan bahwa dalam lompat jauh ada 3 (tiga) gaya yaitu gaya jongkok, gaya tegak (sneper), dan gaya jalan di udara. Adapun yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

E. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : <http://myyubi.blogspot.com/2013/07/lompat-jauh-pengertian-teknik-dan-faktor.html>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa menjawab keadaan 	7 menit

	<p>bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)</p> <p>3. Melakukan apersepsi (dengan mengkaitkan dengan aktifitas sehari hari)</p> <p>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</p>	<p>kondisinya dan kehadirannya</p> <p>2. Termotivas</p> <p>3. Memperhatikan apersepsi</p> <p>4. memperhatikan</p>	
Inti	<p>Guru memberikan penjelasan mengenai Atletik lompat jauh khususnya menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk mengerjakan soal,</p> <p>Dengan cara:</p> <p>1. mengamati</p> <p>guru mengamati siswa pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dengan cara visual dan mendekati</p> <p>2. menanya</p> <p>guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal</p> <p>Mempertanyakan mengenai gerakan atletik lompat jauh</p> <p>3. mencoba</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru</p>	20 menit

	<p>mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari hasil pekerjaan siswa dalam bentuk jawaban soal ,</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis hasil jawaban siswa yang di sampaikan siswa melalui jawaban soal</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa hasil jawaban soal guru dengan langkah kegiatan menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai gerakan pada saat melayang</p> <p>d. penekanan pada materi yang penting , disini guru</p>		
--	--	--	--

	<p>menekankan pada kunci gerakan gerakan penunjang keberhasilan latihan lomoat jauh</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 memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p>		
--	--	--	--

	e. memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas 3. Memberikan pengarahannya tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan 3. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	10menit

PENILAIAN

1. soal

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjawab 4 pertanyaan dengan benar	40
3	Mampu menjawab 3 pertanyaan dengan benar	30
4	Mampu menjawab 2 pertanyaan dengan benar	20

2. Penilaian sikap

No	Kriteria penilaian	skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat pembelajaran	20
2	Mampu membantu menjawab pertanyaan guru	10

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	Soal	sikap	Individu	Jumlah
1	Budi	40	40	20	100

Wonosari , 22 Agustus 2014

Guru Pembimbing



SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran



DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

ATLETIK LOMPAT JAUH

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
3.	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan gerakan lompat jauh</p>
4.	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<p>Siswa mampu melakukan melakukan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar</p>

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

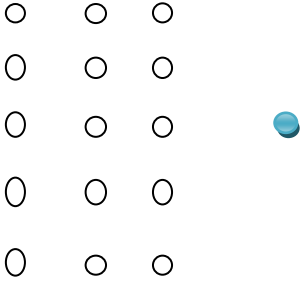

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

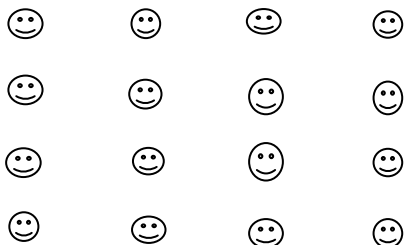
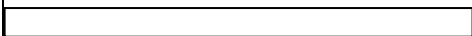
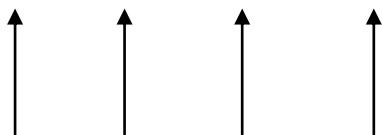
1. Media :
2. Alat : simpai/ban motor, peluit, stopwatch.
3. Sumber belajar : halaman sekolah bak lompat jauh

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

G. Kegiatan Pembelajaran.

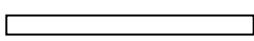
Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuggluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (mengkaitkan dengan kegiatan sehari hari yaitu lompat) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 5. Melakukan pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali b. Melakukan pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1) Statis dari kepala sampai kaki , 	<ol style="list-style-type: none"> 1. memper hatikan guru dan melakukan tugas yang diberika n guru 	15 menit

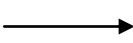
	<p>2) Melakukan pemanasan dinamis</p> <p>3) Gerakan loncat pagar</p> <p>4) Melakukan push up 3 kali dan sit up 3 kali</p> <p>Dengan formasi barisan</p>  <p>Keterangan gambar:</p> <p>○ : peserta didik</p> <p>● : pemimpin pemanasan</p>		
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Dalam materi pembelajaran 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 simpai 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>30 menit</p>



Keterangan gambar:

Siswa : 😊

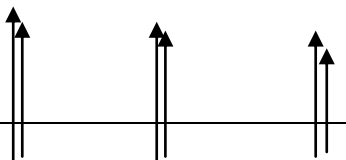
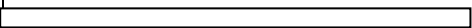
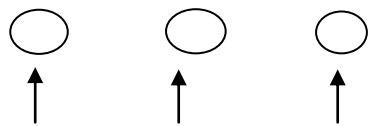
Batas : 

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 :

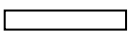
siswa harus melompat ke dalam simpai setelah berlari, dan siswa kembali dengan tepat cepat ke dalam barisan,

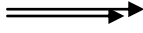






Keterangan gambar

Siswa : 😊

batas : 

jarak lari : 

jarak lompatan : 

target sampai : 

- c. siswa di suruh melakukan gerakan yang sebenarnya pada lintasan dan bak lompat jauh, namun sebelumnya guru memberikan contoh gerakan.
- d. Penilaian 2 kali ulangan percobaan

Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:

1. mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang permainan Atletik lompat jauh
- Mencari informasi tentang Atletik lompat jauh dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati Atletik lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan Atletik lompat jauh dan membuat catatan hasil

	<p>pengamatan.</p> <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang Atletik lompat jauh?’, bagaimanakah cara berlatih Atletik lompat jauh?, keterampilan apa saja dalam Atletik lompat jauh yang dapat dikombinasikan?. • Mempertanyakan tentang Atletik lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan teknik Atletik lompat jauh <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 dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru</p>		
--	--	--	--

	<p>memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru 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</p>		
--	--	--	--

	<p>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 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>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan pendinginan dengan melakukan jogging santai memijat bahu 2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 3. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas(otot yang paling berkontribusi dalam Atletik lompat jauh) 4. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru 	15menit

20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

Kriteria peskoran penilai materi Atletik lompat jauh Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

a. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Berlari dengan kecepatan maksimal dan stabil	80
2	Berlari dengan kecepatan kurang maksimal	70
3	Berlari namun tidak dengan kecepatan	60

b. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Mempunyai langkah yang serasi dan terkordinasi	90
2	Mempunyai langkah yang baik	80

c. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sikap jongkok dengan baik dan benar	90
2	Dapat berhenti namun tidak dengan pendaratan yang baik	80
3	Dapat berhenti namun terjatuh	70

d. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru	70

e. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1		90
2		80
3		70

Menyetujui

Wonosari , 21 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP : 19661212 199031016

NIM.11601244084

PPL SMP N 2 WONOSARI
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PERMAINAN BOLA VOLI PASSING ATAS

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: Permainan bola voli (passing atas)
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 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 (mengguna

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
3.	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p>	<p>Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan passing, passing atas dengan baik dan benar</p>
4.	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>Siswa mampu melakukan passing atas, dengan baik dan benar</p>

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 passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar

D. Materi Pembelajaran :

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula

variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia

E. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

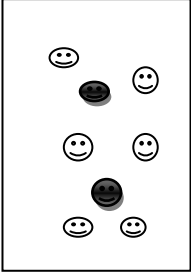
1. Media :
2. Alat : coner/marker, peluit, stopwatch, bola voli, net
3. Sumber belajar : lapangan bola voli

: http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli

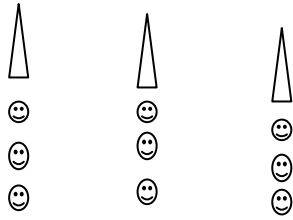
G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan memngkaitkan atlit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. memperhatikan guru dan melakukan tugas yang diberikan gur 	15 menit



	<p>altit bola voli dunia)</p> <p>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</p> <p>5. Melakukan pemanasan :</p> <p>a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali</p> <p>b. Melakukan pemanasan dengan permainan kucing2an</p> <p>Peraturan:</p> <p>Dimana ada 4 siswa yang berjaga untuk menjadi kucing atau pelaku yang mencari bola dengan mengejar bola voli yang di pasingkang oleh kawannya, jika tersentuh maka yang melempar terakhir jadi kucingnya, dengan aturan lempar:</p> <p>1) Bola harus di lempar di umpangkan di bawah kepala, tidak boleh melebihi</p> <p>2) Gerakan lemparan seperti ches pass pada basket</p> <p>3) Permainan dilakukan</p>		
--	---	--	--

	<p>dalam kotak berbatas tidak boleh lebih dari batas</p> <p>4) Tidak boleh menahan bola terlalu lama</p> <div data-bbox="639 650 829 924" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">  </div> <p>Keterangan:</p> <p>Siswa yang jaga jdi kucing= 🐱</p> <p>Siswa pelempar bola = 😊</p>		
Inti	<p>Dalam materi permainan bola voli yang akan disampaikan adalah teknik passing atas</p> <p>1. tahap pertama siswa dibagi menjadi enam kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 5 peserta didik dan siswa di beri arahan untuk melakukan gerakan Siswa di berikan arahan untuk melakukan gerakan seperti dribbling bola basket dengan jarak pantul bola hanya 10cm dari permukaan lapangan bola voli dengan menggunakan kedua tangan (bertujuan</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p>	30 menit

mengenalkan bola serta teknik passing atas) masing masing anak melakukan selama 60 detik atau waktu menyesuaikan ,



Keterangan

Pembatas cone/marker = 
siswa = 

2. guru memberikan contoh kuda kuda passing atas dan guru memberikan contoh passing atas, murid melakukan dengan formasi pada tahap pertama, secara bergantian dan waktu 30 detik atau menyesuaikan
3. pada tahap ketiga siswa melakukan permainan bola voly dengan peraturan yang dimodifikasi dengan dengan peraturan :
 - b. siswa memulai permainan dengan service bawah
 - c. sebelum bola di kembalikan pada lawan bola harus di passing atas sebanyak lima anak lalu bola baru boleh di kembalikan,

	<p>d. siswa yang kalah akan di beri latihan tambahan berupa lompat pagar 5 kali</p> <p>4. melakuakn pengambilan nilai dengan siswa melakuakn passing atas selama 60 detik dan di hitung banyaknya passing yang bisa di lakukan, dengan tinggi passing yang di tentukan minimal 1 meter di atas kepala</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <p>1. mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli Passing atas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli passing atas dan 		
--	--	--	--

	<p>membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang keterampilan permainan bola voli, misalnya : apakah fungsi passing atas permainan bola voli) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan keterampilan bola voli?, • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli <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</p>		
--	--	--	--

	<p>dengan siswa</p> <p>dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. keterampilan menjelaskan <ol style="list-style-type: none"> a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan c. pengorganisasian guru memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai teknik passing atas d. penekanan pada materi yang penting, disini guru menekankan pada kunci gerakan gerakan penunjang keberhasilan latihan e. mengajukan pertanyaan, guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang kesulitan gerakan 2. keterampilan memberi penguatan <ol style="list-style-type: none"> a. verbal kata kata tanggap 		
--	---	--	--

	<p>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 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>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan pendinginan pada ruas jari jari dan tangan 2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakuka n pendingin an 2. Membuat rangkuma n 	15menit

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik tangan berada di samping	71-80
2	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda	61-70
3	Posisi badan tegak <i>tidak</i> condong ke depan dengan kuda kuda yang baik tangan berada di samping	60

b. Awalan

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Dapat melakuakn passing atas dengan sikap tangan siap passing di atas janggut	71-80
2	Dapat melakuakn passing atas dengan sikap tangan siap passing di atas dahi	61-70
3	Dapat melakuakn passing atas dengan sikap tangan turun	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Melakukan passing atas dengan tenang perpindahan tempat tidak terlalu banayk dan luas	81-90
2	Melakukan passing atas dengan posisi tubuh yang berpindah pindah	80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Posisi tubuh tidak berpindah dari posisi awal melakukan	81-90

	passing atas	
2	Posisi tubuh tidak terlalu jauh dari posisi awal melakukan passing atas	71-80
3	Posisi tubuh jauh dari posisi awal melakukan passing atas	70

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	81-90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	71-80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	kriteria penilaian Jumlah bola di passingkang ke atas	Kriteria peskoran
1		81-90
2		71-80
3		70

Memeriksa dan Menyetujui

Wonosari , 13 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran




SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP : 196612121990031016

NIM.11601244084

PPI SMP N 2 WONOSARI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (revisi)

PERMINAN SEPAKBOLA PASSING DRIBLING MENERIMA BOLA

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: Permainan Sepak Bola (mempasing, menggiring dan menahan bola
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.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
3.	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p>	<p>Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan passing, dribbling dan mengontrol bola dengan baik dan benar</p>
4.	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar</p>	<p>Siswa mampu melakukan passing, dribbling serta mengontrol bola dengan baik dan benar</p>

	dengan koordinasi yang baik.	
--	------------------------------	--

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 passing dribbling dan mengontrol atau menahan bola dengan baik dan benar .

D. Materi Pembelajaran :

Permainan sepakbola adalah suatu permainan invasi, dimana di dalam permainan tersebut terdapat teknik teknik dsar yang harus di miliki oleh para pemaianya , seperti pasing adalah suatau teknik memberikan bola kepada teman dengan menggunakan kaki, dribbling adalah suatau teknik dasar membawa bola dengan kaki tanpa terebut lawan, mengontrol bola atau menghentikan bola adalah suatu teknik dalam permainan sepakbola yang penting dimana pemain menerima bola dari teman harus di terima atau di hentikan dengan sempurna.

E. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

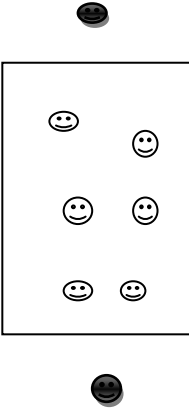
1. Media :
2. Alat : coner/marker, peluit, stopwatch, bola
3. Sumber belajar : lapangan sepakbola

: <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-permainan-sepak-bola.html>

G. Kegiatan Pembelajaran.

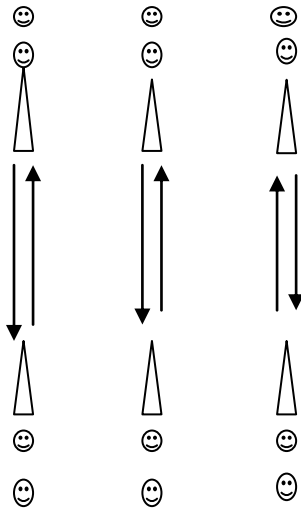
Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan memngkaitkan atlit altit sepakbola dunia) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. memper hatikan guru dan melakukan tugas yang diberika n gur 	15 menit

	<p>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</p> <p>5. Melakukan pemanasan :</p> <p>a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali</p> <p>b. Melakukan pemanasan dengan permainan</p> <p>Peraturan:</p> <p>Dimana ada 2 siswa yang berjaga untuk menyerang dengan menendang bola ke arah siswa yang ada di dalam kotak. Jika siswa yang ada di dalam kotak terkena bola yang ditendang oleh siswa yang ada di luar (jaga) maka siswa tersebut ikut jaga (perkenaan di bawah lutut)</p>		
--	--	--	--

	 <p>Keterangan:</p> <p>Siswa yang jaga= ⬤</p> <p>Siswa yang ada dalam kotak =😊</p>		
<p>Inti</p>	<p>Dalam materi permainan sepakbola yang akan disampaikan adalah teknik mengoper passing menggunakan kaki dalam dan menahan bola</p> <p>1. tahap pertama siswa dibagi menjadi enam kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 5 siswa dan dari enam kelompok itu dibuat berhadapan, 3 kelompok berhadapan 3 kelompok, siswa saling passing dengan kelompok depannya(jumlah kelompok bisa menyesuaikan</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p>	<p>30 menit</p>

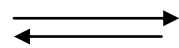
) setiap siswa melakukan sebanyak 3 kali ulangan passing dan control pada masing masing kaki, kanan 3 dan kiri 3, setelah melakukan siswa kebelakang untuk mengantri kembali


gambar




Keterangan

Arah bola =



Pembatas cone/marker = 

siswa = 

2. tahap kedua siswa melakukan dribbling bola dengan posisi lurus menggunakan kaki kanan terlebih dahulu dan kaki kiri selanjutnya masing

	<p>masing 2 kali pada satu kaki, dan saling berhadapan formasi seperti pada tahap 1</p> <p>3. pada tahap ketiga siswa melakukan permainan sepakbola dengan peraturan yg dimodifikasi dengan peraturan :</p> <p>a. siswa saling menyerang dengan target gol kun yang di sediakan sebagai</p> <p>b. namun sebelum bisa mencetak gol siswa wajib mengoper bola kepada seluruh anggota timnya,</p> <p>c. siswa yang kalah akan di beri latihan tambahan berupa lompat pagar 5 kali</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <p>1. mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak 		
--	--	--	--

	<p>bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak 		
--	--	--	--

	<p>bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>3. mencoba mengumpulkan informasi</p> <p style="padding-left: 40px;">guru mengumpulkan informasi dari kesulitan gerakan yang siswa lakukan</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p style="padding-left: 40px;">guru menganalisis gerakan siswa pada saat melakukan</p>		
--	--	--	--

	<p>latihan</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta guru mengkomunikasi materi yang diajarkan dengan siswa dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai teknk passing , dribbling dan mengontrol bola</p> <p>d. penekanan pada materi yang penting , disini guru menekankan pada kunci gerakan gerakan penunjang</p>		
--	--	--	--

	<p>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 kats 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 memusatkan perhatian</p>		
--	---	--	--

	<p>pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p> <p>memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan pendinginan dengan jogging santai sambil bernyanyi 2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 3. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas(jenis jenis latihan kebugaran) 4. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan 	15menit

		an di rumah	
		4. Memper hatikan arahan guru, berdoa	

PENILAIAN

No pres ensi	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguh an semangat
1							
2							
3							

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

Keterangan penilaian :

1. Nilai 91-100 Amat baik (A)
2. Nilai 81 – 90 Baik (B)
3. Nilai 71 – 80 Cukup (C)
4. Nilai 60 – 70 Kurang (D)
5. Dibawah 60 sangat kurang (E)

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

b. Awalan

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Dapat menerima bola dengan sempurna yaitu bola dapat berhenti dengan sempurna di kaki	80
2	Dapat menerima bola dengan sempurna namun bola agak tidak terkontrol yaitu bola tidak diam	70
3	Dapat menerima bola dengan baik namun bola tidak terkontrol ,atau terpental	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria
----	--------------------	----------

		peskoran
1	Dapat menggiring bola dengan baik dan benar tanpa kesulitan, bola terkontrol ketika sedang di dribbling, bola tetap pada kaki	90
2	Dapat mendribling bola namun bola tidak terkontrol atau tidak pada kaki	80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sempurna dengan bola terkontrol setelah melakukan dribbling dan passing bola dengan baik kepada teman	90
2	Berhenti dengan baik hanya saja bola tidak terkontrol dengan baik dan dapat melakuakn passing yang tepat sasaran	80
3	Berhenti dengan baik namun pasiing tidak tepat terhadap sasaran	70

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki koordinasi pada saat melakukan mengontrol bola, dribbling dan passing dengan beriringan.	90
2	Kombinasi dribbling dan passing baik namun mengontrol bola kurang	80
3	Tidak mampu melakukan koordinasi secara beruntut	70

Memeriksa dan Menyetujui

Wonosari , 05 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



SUMARYANTA S.Pd

NIP: 196612121990031016



DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SENAM LONCAT HARIMAU

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: Senam loncat harimau
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.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</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>	
3.	3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan gerakan loncat harimau
4	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	Siswa mampu melakukan melakukan gerakan loncat harimau 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 loncat harimau dengan baik dan benar .

D. Materi Pembelajaran :

Loncat Harimau

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

a. Awalan

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

b. Pelaksanaan

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

c. Akhiran

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

E. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media :
2. Alat : matras, bambu panjang, simpai, peluit, stopwacth
3. Sumber belajar : halaman sekolah , matras

:<http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.com/2014/03/loncat-harimau-dan-flik-flak-dalam.html>

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi.2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini)3. Melakukan apersepsi (mengkaitkan dengan	<ol style="list-style-type: none">1. memperhatikan guru dan melakukan tugas yang diberikan guru	15 menit

	<p>kegiatan sehari hari yaitu keterampilan artis jetli dan jaki chan)</p> <p>4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</p> <p>5. Melakukan pemanasan :</p> <p>a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali</p> <p>b. Melakukan pemanasan</p> <p>1) Statis dari kepala sampai kaki ,</p> <p>2) Melakukan pemanasan dinamis</p> <p>3) Gerakan loncat pagar</p> <p>4) Melakukan push up 3 kali dan sit up 3 kali</p> <p>Dengan formasi barisan</p> <pre> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ </pre> <p>Keterangan gambar:</p> <p>○ : peserta didik</p>		
--	---	--	--

	● : pemimpin pemanasan		
Inti	<p>a. pada tahap pertama guru memberikan arahan melakukan pembentukan kelentukan dan power pada senam dengan cara</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) siswa tetap pada barisan dan melakukan gerakan mencium lutut dengan posisi tubuh tegap sambil duduk dan kaki lurus kedepan 2) melakukan gerakan penguatan tangan dengan keseimbangan posisi seperti push up dengan dua tangan 8 kali hitungan, posisi seperti push up 1 tangan kanan sebagai tumpuan 8 kali hitungan, posisi push up tangan kiri sebagai tumpuan 8 kali hitungan 3) melakukan loncatan dengan adanya jarak yang di tentukan (guna menguatkan kaki) <p>b. pada tahap kedua guru memberikan contoh gerakan guling depan dan siswa melakukan guling depan</p>	Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru	30 menit

	<p>secara bergantian sampai semua siswa melakukan</p> <p>c. pada tahap ketiga guru membrikan contoh gerakan loncat harimau dan siswa di beri kesempatan untuk bertanya</p> <p>d. pada tahap kelima siswa di beri arahan untuk melakukan loncat harimau secara bergantian dari tidak ada kotak halangan jika sudah bisa di tambah ada kotak halangan setinggi 20 cm, peserta didik melakukan ulangan gerakan sampai bisa setelah bisa peserta didik di beri halangan rintangan yang lebih tinggi lagi.</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <p>1. mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang permainan Senam loncat harimau• Mencari informasi tentang Senam loncat harimau dari berbagai sumber media cetak		
--	--	--	--

	<p>atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati Senam loncat harimau secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan Senam loncat harimau dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang Senam loncat harimau?”, bagaimanakah cara berlatih Senam loncat harimau jauh?, keterampilan apa saja dalam Senam loncat harimau yang dapat dikombinasikan?. <p>3. Mempertanyakan tentang Senam loncat harimau jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan teknik Senam loncat harimau</p> <p>4. mencoba mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari kesulitan gerakan yang siswa lakukan</p> <p>5. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis gerakan siswa pada saat melakukan</p>		
--	---	--	--

	<p>latihan</p> <p>6. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi yang diajarkan dengan siswa dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan menjelaskan</p> <p>a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukan</p> <p>b. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakan</p> <p>c. pengorganisasian guru 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</p>		
--	--	--	--

	<p>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 menaikkan jempol kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p> <p>memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa</p>		
--	---	--	--

	melakukan tugas atau menjawab pertanyaan		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf, saling berhadapan (berpasangan), masing masing kedua tangan diletakan di bahu pasanganya dan melakukan gerakan menekan ke bawah. 2. Kedua tangan masih dibahu, dengan pandangan kearahkanan, melakukan gerakan menarik kearah badan masing – masing 3. Kedua tangan masih di bahu, dengan pandangan kearah kiri, melakukan gerakan menarik kearah badan masing-masing. 4. Berpasangan masing-masing berpunggungungan dan di angkat secara bergantian 5. Peserta didik berbaris 2 bershaf masing-masing memijit bahu temanya secara bergantian. 6. Evaluasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 4. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	15menit

16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

Kriteria peskoran penilai materi senam loncat harimau

a. awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

a. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran

1	Berlari dengan kecepatan maksimal dan stabil menggunakan loncatan	80
2	Berlari dengan kecepatan kurang maksimal menggunakan loncatan	70
3	Berlari namun tidak dengan kecepatan menggunakan loncatan	60

b. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Melakukan loncatan dengan indah dan serasi dari tangan tengkuk punggung	90
2	Mempunyai langkah loncatan namun ragu dan keharmonisan loncatan kurang	80

c. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sikap jongkok dengan baik dan benar	90
2	Dapat berhenti namun tidak dengan pendaratan yang baik	80
3	Dapat berhenti namun terjatuh	70

d. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang	70

	diberikan guru	
--	----------------	--

e. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1		90
2		80
3		70

Menyetujui

Wonosari , 24 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP : 19661212 199031016

NIM.11601244084

PPL SMP N 2 WONOSARI
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
KESEHATAN GIZI REMAJA KONSEP POLA MAKAN YANG SEHAT
BERGIZI DAN SEIMBANG

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: GIZI REMAJA (konsep pola makan yang sehat bergizi dan seimbang)
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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</p>	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>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>	
3.	3.1 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana konsep pola makan yang sehat bergizi dan seimbang
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang	Siswa mampu mempresentasikan pola makan sehat bergizi dan seimbang

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 untuk menyajikan pola makan sehat bergizi dan seimbang .

D. Materi Pembelajaran :

Gizi makanan adalah susunan makanan sehari–hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : http://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan mengkaitkan dengan atlet binaaga yang memiliki tubuh bagus dan sehat “ aderai”) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa menjawab keadaan kondisinya dan kehadirannya 2. Termotivasi 3. Memperhatikan apersepsi 4. memperhatikan 	7 menit

Inti	<p>Guru memberikan penjelasan mengenai konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang , dengan menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk diskusi, presentasi dan tanya jawab</p> <p>Dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengamati <p>guru mengamati siswa pada saat kegiatan diskusi kelompok berlangsung dengan cara visual dan mendekati kelompok yang sedang diskusi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. menanya <p>guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal diskusi</p> <p>Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>Mempertanyakan pengaruh</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru</p>	20 menit

	<p>makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</p> <p>3. mencoba</p> <p>mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari hasil diskusi yang di prsentasikan oleh para siswa , agar di dapat satu konsep materi pelajaran yang sama</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</p> <p>guru menganalisis hasil diskusi yang di sampaikan siswa melalui presentasi</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>guru dengan langkah kegiatan</p>		
--	---	--	--

	<p>menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <ol style="list-style-type: none">1. keterampilan membimbing diskusi<ol style="list-style-type: none">a. memusatkan perhatian anggota kelompok(siswa di bagi menjadi kelompok dengan jumlah anggota rata jumlah kualitas dan kwanntitas)b. menjelaskan masalah(guru memberikan sebuah soal untuk para siswa untuk kelompok)c. menganalisis pendapat anggota kelompok (siswa presentasi ke depan dari perwakilan kelompok dan di analisis hasilnya)d. meningkatkan kontribusi anggota kelompok (dalam meningkatkan kontribusi siswa yang presentasi wajib menjawab pertanyaan dari siswa kelompok lain terkait hasil presentasi)		
--	---	--	--

	<p>e. membagi partisipasi anggota (anggota kelompok yang presentasi wajib ikut menjawab pertanyaan dari siswa lain)</p> <p>2. keterampilan mengelola kelas</p> <p>a. bersikap tanggap terhadap siswa ,dengan cara memandang ,medekati siswa dan teguran</p> <p>b. guru memberi perhatian terhadap siswa secara visual verbal</p> <p>c. guru menuntut tanggung jawab siswa dengan cara guru menyuruh siswa saling mengawasi dan menyuruh siswa menunjukan tugasnya</p> <p>d. memusatkan perhatian kelompokmenyiapkan mngarahkan dan menyusun komentar bagi siswa</p>		
--	---	--	--

	e. petunjuk yang jelas kepada seluruh siswa		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas 3. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 3. Memperhatikan arahan guru, berdoa 	10menit

PENILAIAN

1. Diskusi kelompok

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjadi penyaji dalam kelompok	40

3	Mampu menjawab pertanyaan pada saat kelompoknya presentasi	30
4	Partisipasi dalam kelompok	20

2. Penilaian sikap

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat presentasi kepada kelompok yang presentasi	20
2	Mampu membantu menjawab kelompok	10

	yang sedang presentasi	
--	------------------------	--

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	diskusi	sikap	individu	Jumlah
1	Budi	40	40	30	100

Wonosari , 08 Agustus 2014

Guru Pembimbing



SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran



DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

PPI SMP N 2 WONOSARI
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
ATLETIK LARI JARAK MENENGAH

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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 (lari jarak menengah)
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.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
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>Dalam pelaksanaan pebelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</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>	
3.	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>Siswa memahami mengenai cara gerak melakukan lari jarak menengah dengan baik dan benar</p>
4.	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<p>Siswa mampu melakukan melakukan lari jarak menengah dengan baik dan benar</p>

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 lari jarak menengah (star, lari, dan finish) dengan baik dan benar .

D. Materi Pembelajaran :

Lari jarak menengah lari dengan jarak tempuh (800 m, 1500 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (sprint). Tetapi pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak.

Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh

tanah. Selain itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakangerakan, lebih ekonomis untuk menghemat tenaga. Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya "bersedia" dan "ya". Dikatakan

start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba "bersedia" terdengar, pelari segera maju mendekati garis start dan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis dan kaki lain di belakang kaki yang lain berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian sesuai dengan penempatan kaki. Begitu aba-aba "ya" terdengar, segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan

E. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. komando

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media :
2. Alat : coner/marker, peluit, stopwatch, tali rafia, bendera pembatas
3. Sumber belajar : lapangan sepakbola

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

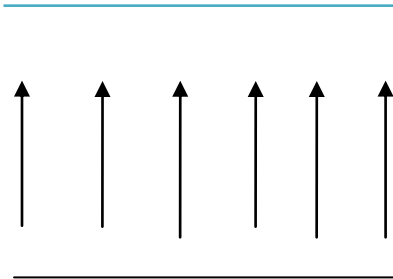
G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Peserta Didik	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dengan membariskan dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa, berhitung dan mepresensi.2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat	<ol style="list-style-type: none">1. memper hatikan guru dan melakukan tugas yang diberika n gur	15 menit

	<p>untuk belajar pada hari ini)</p> <ol style="list-style-type: none">3. Melakukan apersepsi (dengan memngkaitkan manfaat lari bagi kehidupan sehari hari)4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian5. Melakukan pemanasan :<ol style="list-style-type: none">a. Melakukan pemanasan mengelilingi lapangan sebanyak 1 kalib. Melakukan pemanasan<ol style="list-style-type: none">1) Statis dari kepala sampai kaki , dengan memperbanayk pada bagian kaki2) Melakukan pemanasan dinamis <p>Dengan formasi barisan</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>		
--	--	--	--

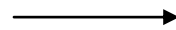
	<p>Keterangan gambar:</p> <p>○ : peserta didik</p> <p>● : pemimpin pemanasan</p>		
Inti	<p>Dalam materi lari jarak menengah ini yang akan disampaikan adalah teknik teknik Start berdiri, teknik star lari dan finish</p> <p>1. pada tahap pertama guru menjelaskan mengenai teknik star berdiri dengan ketentuan:</p> <p>a) guru memberikan contoh gerakan</p> <p>b) siswa di bagi menjadi enam kelompok dengan masing masing kelompok beranggotakan lima orang anak</p> <p>c) siswa melakukakan secara bergantian sampai 2 kali</p> <p>d) dari star berlari dengan jarak yang di tentukan</p> <p>e) setelah berlari siswa wajiberbalik kebarisan dengan teratur dari arah kiri</p> <p>f) siswa melakukan gerakan dengan menunggu aba2 peluit dari guru</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru dan melakukan gerakan yang di berikan guru</p>	30 menit

dengan keterangan gambar
sebagai berikut :



Keterangan

Arah lari =



Pembatas tali = _____

siswa = 😊

2. tahap kedua guru menjelaskan dan memberikan contoh gerak berlari jarak menengah dan pada saat finish serta guru mengabungkan gerakan dari awal sampai akhir, start, lari dan finish dengan ketentuan dan formasi pada tahap pertama

	<p>3. pada tahap ketiga gurur memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan lari jarak menengah dengan jarak yang di sesuaikan dengan lapangan</p> <p>Guru melakukan kegiatan pada saat pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none">1. mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang lari jarak menengah• Mencari informasi tentang lari jarak menengah dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati perlombaan lari jarak menengah secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang lari jarak menengah dan membuat catatan hasil pengamatan.		
--	--	--	--

	<p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang lari jarak menengah?”, bagaimanakah cara melatih lari jarak menengah?, keterampilan apa saya dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?. • Mempertanyakan tentang manfaat lari jarak menengah terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang digunakan dalam lari jarak menengah <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 dengan langkah kegiatan menggunakan keterampilan mengajar yaitu</p> <ol style="list-style-type: none">1. keterampilan menjelaskan<ol style="list-style-type: none">a. kejelasan guru, guru memberikan penjelasan dengan jelas dengan kata yang tidak berbelit belit dan yang tidak meragukanb. menggunakan contoh ilustrasi dengan contoh gerakanc. pengorganisasian guru memberikan kunci kunci gerakan yang penting mengenai teknik star ,lari dan finishd. penekanan pada materi yang penting , disini guru menekankan pada kunci gerakan gerakan penunjang keberhasilan latihane. mengajukan pertanyaan, guru mrngajukan		
--	--	--	--

	<p>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 memusatkan perhatian pada saat melakukan gerakan</p> <p>d. kontak</p>		
--	--	--	--

	memberikan tepuk tangan kepada siswa yang bisa melakukan tugas atau menjawab pertanyaan		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. melakukan pendinginan dengan melakukan penguluran tubuh ringan 2. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 3. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk tugas(perbedaan lari sprint dan lari jarak menengah) 4. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan 2. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 3. Mencatat tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 4. Memperhatikan 	15menit

		arahan guru, berdoa	
--	--	---------------------	--

PENILAIAN MATERI : LARI JARAK MENENGAH

No presensi	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguhan semangat	jumlah
1								
2								
3								
4								

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
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	71-80

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	61-70
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	60

b. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari jika guru memberikan kode ya	71-80
2	Siswa berfokus pandangan ke depan namun tidak berkonsentrasi pada kode guru jadi reflek gerakan tidak langsung berlari jika guru memberikan kode ya	61-70
3	Siswa tidak berfokus pandangan ke depan namun tidak	60

	berkonsentrasi pada kode guru jadi reflek gerakan tidak langsung berlari jika guru memberikan kode ya	
--	---	--

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Pada waktu aba-aba "ya" , 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	81-90
2	Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kanan ke depan dan tangan kanan ke belakang	71-80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish dengan berusaha pada bagian terpanjang dari tubuhnya, missal tangan	81-90
2	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish	71-80
3	Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish	70

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	81-90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	71-80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakukan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	Waktu yang di tempuh	Kriteria peskoran
1	2,55 – 3,55	90
2	3,60 – 4,30	80
3	4,30 -	70

Memeriksa dan Menyetujui

Wonosari , 11 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



SUMARYANTA S.Pd

DONY ARIF SULISTIYO

NIP:19661212 1990031016

NIM.11601244084

PPI SMP N 2 WONOSARI
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SISTEM PERTANDINGAN

Guru Pembimbing

Sumaryanta S.Pd.



Disusun Oleh:

Dony arif sulistiyo (11601244084)

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	: sistem pertandingan
Jumlah pertemuan	: 1 kali
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Waktu	: 40 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN
1.	<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<p>Siswa selalu Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. serta Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p>
2.	<ol style="list-style-type: none">Berperilaku sportif dalam bermain.Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.Menghargai perbedaan karakteristik individual	<p>Dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga siswa selalu memiliki nilai sportif dalam berperilaku serta berucap, menghargai guru dan teman pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.</p>

	<p>dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
3.	3.1 Memahami mengenai sistem pertandingan	Siswa memahami mengenai dan tahu bagaimana sistem pertandingan
4.	4.1 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan sistem pertandingan	Siswa mampu mempresentasikan prinsip sistem pertandingan

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 untuk memahami sistem pertandingan.

D. Materi Pembelajaran :

pengertian sistem pertandingan adalah suatu mekanisme yang digunakan untuk menyelesaikan serangkaian kegiatan/proses dalam suatu pertandingan. dalam kegiatan olahraga dikenal dengan dua sistem pertandingan yaitu sistem gugur dan sistem kompetisi.

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

F. Media, Alat, dan Sumber belajar

1. Media : Power Point
2. Alat : LCD Laptop
3. Sumber belajar : http://id.wikipedia.org/wiki/Sistem_kompetisi

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi		Alokasi waktu
	Guru	Murid	
pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam mengkondisikan kelas dan membiasakan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mepresensi. 2. Memberikan motivasi kepada siswa (dengan bertanya apakah masih semangat untuk belajar pada hari ini) 3. Melakukan apersepsi (dengan mengkaitkan dengan kejadian sehari hari pertandingan liga) 4. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam, menertibkan tempat duduk dan menertibkan diri,berdoa menjawab keadaan kondisinya dan kehadirannya 2. Termotivasi 3. Memperhatikan apersepsi 4. memperhatikan 	7 menit

<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Guru memberikan penjelasan mengenai sistem pertandingan dan macam macam sistem , dengan menggunakan media laptop dan LCD dengan Microsoft power point setelah penjelasan guru mengarahkan siswa untuk diskusi, presentasi dan tanya jawab</p> <p>Dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengamati <p>guru mengamati siswa pada saat kegiatan pembelajaran dan diskusi kelompok berlangsung dengan cara visual dan mendekati kelompok yang sedang diskusi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. menanya <p>guru menanyakan tentang materi yang di sampaikan melalui soal diskusi</p> <p>Mempertanyakan sistem pertandingan dan jenisnya</p>	<p>Siswa memperhatikan dengan seksama dengan berfokus kepada guru</p>	<p>20 menit</p>
--	---	---	-----------------

	<p>3. mencoba</p> <p>mengumpulkan informasi</p> <p>guru mengumpulkan informasi dari hasil diskusi yang di prsentasikan oleh para siswa , agar di dapat satu konsep materi pelajaran yang sama</p> <p>4. mengasosiasi menganalisis informasi</p> <p>guru menganalisis hasil diskusi yang di sampaikan siswa melalui presentasi</p> <p>5. mengkomunikasi mencipta</p> <p>guru mengkomunikasi materi dengan siswa Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok sistem pertandingan guru dengan langkah kegiatan menggunakan 2 (dua) keterampilan mengajar yaitu</p> <p>1. keterampilan membimbing diskusi</p> <p>a. memusatkan perhatian anggota kelompok(siswa di bagi menjadi kelompok dengan jumlah</p>		
--	---	--	--

	<p>anggota rata jumlah kualitas dan kwanntitas)</p> <p>b. menjelaskan masalah(guru memberikan sebuah soal untuk para siswa untuk kelompok)</p> <p>c. menganalisis pendapat anggota kelompok (siswa presentasi ke depan dari perwakilan kelompok dan di analisis hasilnya)</p> <p>d. meningkatkan kontribusi anggota kelompok (dalam meningkatkan kontribusi siswa yang presentasi wajib menjawab pertanyaan dari siswa kelompok lain terkait hasil presentasi)</p> <p>e. membagi partisipasi anggota (anggota kelompok yang presentasi wajib ikut menjawab pertanyaan dari siswa lain)</p> <p>2. keterampilan mengelola kelas</p>		
--	--	--	--

	<p>a. bersikap tanggap terhadap siswa ,dengan cara memandang ,medekati siswa dan teguran</p> <p>b. guru memberi perhatian terhadap siswa secara visual verbal</p> <p>c. guru menuntut tanggung jawab siswa dengan cara guru menyuruh siswa saling mengawasi dan menyuruh siswa menunjukan tugasnya</p> <p>d. memusatkan perhatian kelompok menyiapkan mngarahkan dan menyusun komentar bagi siswa</p> <p>e. petunjuk yang jelas kepada seluruh siswa</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman / dan kesimpulan 2. Memberikan evaluasi/ penilaian dalam bentuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman kesimpulan bersama guru 2. Mecatat 	10menit

	tugas 3. Memberikan pengarahan tindak lanjut pembelajaran (memimpin berdoa dan pelajaran berakhir)	tugas yang diberikan guru yang akan dikerjakan di rumah 3. Memperhatikan arahan guru, berdoa	
--	---	---	--

PENILAIAN

1. Diskusi kelompok

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mampu menjadi penyaji dalam kelompok	40
3	Mampu menjawab pertanyaan pada saat kelompoknya presentasi	30
4	Partisipasi dalam kelompok	20

2. Penilaian sikap

No	Kriteria penilaian	Skor
1	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang dan baik serius dan bertanggung jawab	40
2	Mengikuti pembelajaran dan diskusi dengan tenang namun kurang bertanggung jawab	30

3. Penilaian individu

No	Kriteria penilaian	
1	Mampu memunculkan pertanyaan pada saat presentasi kepada kelompok yang presentasi	20
2	Mampu membantu menjawab kelompok yang sedang presentasi	10

4. Rekapitulasi penilaian

No	Nama	diskusi	sikap	individu	Jumlah
1	Budi	40	40	30	100

Wonosari , 24 Agustus 2014

Guru Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the end.

SUMARYANTA S.Pd

NIP: 19661212 199031016

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'D' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the end.

DONY ARIF SULISTIYO

NIM.11601244084

PENILAIAN MATERI : LARI JARAK MENENGAH 800 METER

Kelas : VIII C

No pres ensi	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguhan semangat	Jumlah	Nilai	Huruf
1	ABED NUROHIM	60	80	80	60	3,22 =80	70	430	95,5	A
2	ALIFAH MAHARANI	60	80	70	40	4,38 =70	70	390	86,6	B
3	AMALIANI IMES ANGGITA	60	70	80	40	5,35 = 60	60	370	82,2	B
4	ANGGIT WIJAYANTI	60	80	80	40	4,03 =70	70	410	91,1	A
5	ANITA PURNAMANINGRUM	60	80	80	50	4,01 =70	70	410	91,1	A
6	ANNISA DESY NUR ROMADHONI	S	S	S	S	S	S	S	S	
7	ANNISA PUTRI HANDYANINGRUM	60	70	70	30	6,28 =50	50	330	73,3	C
8	AVICENNA PUTRI HAMIDAH	60	80	80	40	4,11 =70	70	400	88,8	B
9	AYUNINGTYA	60	70	80	40	5,25 =60	60	370	82,2	B
10	AZZIZ SAMSUDIN	60	80	80	60	3,30 =90	70	440	97,7	A
11	DENI PUTRA PRADANA	60	80	90	50	3,01 =90	70	440	97,7	A
12	DITYAS TAMARA DEWI	60	80	80	40	4,30 =70	70	400	88,8	B
13	HUMAM NAUFAL TSURAYA					I				
14	IRA LISTIANI	60	80	80	50	3,52 = 80	70	420	93,3	A
15	MUHAMAD RAIHAN ARAFI	60	70	60	30	6,02 =50	50	320	71,1	C
16	NABILA CANDRA MEDYANA	60	80	70	40	5,12 =60	60	360	80	C
17	NABILA NUR HANDAYANI	60	80	80	50	4,19 =80	70	420	93,3	A
18	NESA HERLITA	60	80	70	40	4,50 =70	70	400	88,9	B
19	NOVITA TRI REJEKI	60	80	80	50	4,23 =80	70	420	93,3	A
20	NUR LAELA MUNAWAROH	60	80	80	40	4,35 =70	70	400	88,9	B
21	RAMADIAN ADE KURNIAWAN	60	80	80	50	4,14 =80	70	420	93,3	A

22	RAYHAN ARDIA JANU PRASETYA	60	80	80	50	3,34 =80	70	420	93,3	A
23	SAFIRA DESI NORMALITASARI	60	80	70	40	5,10 =60	60	370	82,2	B
24	SAKTI KURNIA AMANDA PUTRA	60	80	80	50	3,25 = 80	70	420	93,3	A
25	SEPTI DWI RAHMAWATI	60	70	60	40	5,25 =60	60			
26	SETO PANGGALIH	60	80	80	50	3,41 =80	70	420	93,3	A
27	SISTI USWATU KHASANAH	60	80	70	50	4,59 =70	70	400	88,9	B
28	SOLEKHAQ TIKA ANJANI	60	80	80	50	4,19 =80	70	420	93,3	A
29	WINDA SUKMA NURISA	60	80	70	40	5,05 =60	60	370	82,2	B
30	ZAENAL RISMI FAUZI	60	80	80	50	4,10 =80	70	420	93,3	A

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

Keterangan penilaian :

1. Nilai 91-100 Amat baik (A)
2. Nilai 81 – 90 Baik (B)
3. Nilai 71 – 80 Cukup (C)
4. Nilai 60 – 70 Kurang (D)
5. Dibawah 60 sangat kurang (E)

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
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	60
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	50
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	40

	ke bawah dengan leher dalam keadaan lemas	
--	---	--

b. Awalan

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari jika guru memberikan kode ya dan berusaha selalu pada kelompok lari	80
2	Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari ketika ada kode dari guru namun tidak berusaha pada kelompok lari	70
3	Siswa tidak berfokus pada guru jadi terlambat berlari pada saat ada aba aba atau kode dari guru	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
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 terkahir menggunakan kecepatan maskimal	90
2	Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan pada jarak yang di tempuh kecepatan siswa berlari tetap	80

3	Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan 400 meter pertama siswa menggunakan kecepatan namun di 400 meter tersisa siswa kehilangan kecepatan	70
4	Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berlari kecil (jogging)	60
5	Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun tidak menggunakan kecepatan dan pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berjalan	50

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish dengan berusaha pada bagian terpanjang dari tubuhnya,	60
2	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish	50
3	Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan lari yang lamban	40
4	Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan jalan	30

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat serta mampu melakukan lari 800 m dengan jarak waktu tempuh yang baik	70
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab namun tidak maksimal dalam berlari 800 m	60
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru namun tidak bertanggung jawab	50

f. prestasi

No	Waktu yang di tempuh	Kriteria peskoran
1	– 3,20	90
2	3,21 – 4,30	80
3	4,31 - 5,00	70
4	5,10 - 6,00	60
	6,10 - -----	50

PENILAIAN MATERI : LARI JARAK MENENGAH

KELAS : VIII F

No presensi	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguhan semangat	jumlah	Nilai	Huruf
1	ADE WIDYA PUTRI	60	80	80	60	3,11=90	70	440	97,7	A
2	ALDIENESHA DEEVANGGA RAFSAN	60	80	70	50	4,09=80	60	400	88,9	B
3	ALDIN NUR AZIZ	60	80	80	50	3,39=80	70	420	93,3	A
4	ALFIAN YOGA PRATAMA	60	80	80	50	3,50=80	70	420	93,3	A
5	ALIKA LUTFIANA DAHLIAN	60	80	80	50	4,01=80	60	410	91,1	A
6	ANANTI FENI	60	80	70	30	5,46=60	50	350	77,7	C
7	ANDRYAN BAGUS WICAKSONO	60	80	70	60	3,14=90	70	430	95,6	A
8	ANISA AYUNINGTYAS	60	80	60	30	5,49=60	60	350	77,7	C
9	ANNISA NUR HARINI					S				
10	ARIS KURNIAWAN	60	80	90	50	3,10=90	70	440	97,7	A
11	A ARVIGO SANDRA DYARGA	60	80	80	60	2,50=90	70	440	97,7	A
12	ASTY YULIANA PRATIWI	60	80	70	40	4,40=70	60	380	84,4	B
13	SAGUS ARYA NUGERA	60	80	90	50	3,10=90	70	430	95,6	A
14	BEKTI WULANDARI	60	80	70	40	4,14=80	60	410	91,1	A
15	DAVID KUSWARA	60	80	80	50	3,32=80	70	420	93,3	A
16	DEAN NATASHA FADILAH	60	80	80	40	3,45=80	70	410	91,1	A
17	DENI NUR AFRIANSAH	60	80	90	50	2,55=90	70	440	97,8	A
18	DISTYA AMALIA	60	80	80	50	3,38=80	70	420	93,3	A
19	FATHEKHAH ALWI WILIS ROKHAYA	60	80	80	50	3,39=80	70	410	91,1	A
20	FAUZAN EDO BAGASKORO	60	80	80	40	4,10=80	60	400	88,9	B
21	FEBRIYANA ROSITA DEWI	60	80	70	40	5,25=60	50	380	84,4	B

22	FERAWATI	60	80	80	40	3,51=80	70	400	88,9	B
23	GILANG PRAMUDYA WARDANA	60	80	80	40	4,05=80	60	400	88,9	B
24	IRVAN DWI SAPUTRO	60	80	80	50	3,39=80	70	420	93,3	A
25	MUHAMMAD DARMAWAN	60	80	80	50	3,19=90	70	430	95,5	A
26	NIMAH SAFITRI	60	80	70	40	5,15=60	50	360	80	B
27	NURDIN MAJID	60	80	90	50	2,46=90	70	440	97,8	A
28	REYSITA WIDIASTUTI WIBOWO	60	80	60	30	5,39=60	50	340	75,5	C
29	SHALFA PUTRI NURAFIFAH	60	80	60	30	5,34=60	50	340	75,5	C
30	TUNJUNG SABDARIFANT6I	60	80	60	30	5,52=60	50	340	75,5	C

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

Keterangan penilaian :

1. Nilai 91-100 Amat baik (A)
2. Nilai 81 – 90 Baik (B)
3. Nilai 71 – 80 Cukup (C)
4. Nilai 60 – 70 Kurang (D)
5. Dibawah 60 sangat kurang (E)

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
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	60
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	50
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	40

	ke bawah dengan leher dalam keadaan lemas	
--	---	--

b. Awalan

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari jika guru memberikan kode ya dan berusaha selalu pada kelompok lari	80
2	Siswa berfokus pandangan ke depan dengan reflek gerakan langsung berlari ketika ada kode dari guru namun tidak berusaha pada kelompok lari	70
3	Siswa tidak berfokus pada guru jadi terlambat berlari pada saat ada aba aba atau kode dari guru	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
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	90

2	Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan pada jarak yang di tempuh kecepatan siswa berlari tetap	80
3	Pada waktu aba-aba "ya" , maka siswa berlari dan 400 meter pertama siswa menggunakan kecepatan namun di 400 meter tersisa siswa kehilangan kecepatan	70
4	Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berlari kecil (jogging)	60
5	Pada waktu aba- aba “ya” siswa berlari namun tidak menggunakan kecepatan dan pada saat pelaksanaan pada putaran kedua siswa hanya berjalan	50

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish dengan berusaha pada bagian terpanjang dari tubuhnya,	60
2	Siswa mampu melakukan finish dengan kecepatan dan melewati garis finish	50
3	Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan lari yang lamban	40
4	Siswa mampu melakukan finish dan melewati garis finish dengan jalan	30

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat serta mampu melakukan lari 800 m dengan jarak waktu tempuh yang baik	70
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab namun tidak maksimal dalam berlari 800 m	60
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru namun tidak bertanggung jawab	50

f. prestasi

No	Waktu yang di tempuh	Kriteria peskoran
1	– 3,20	90
2	3,21 – 4,30	80
3	4,31 - 5,00	70
4	5,10 - 6,00	60
	6,10 - -----	50

PENILAIAN MATERI : PADA PERMAIANAN SEPAKBOLA DRLIBLING, PASING DAN MENGHENTIKAN BOLA

Kelas : VIII B

No	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguhan semangat	jumlah	Nilai	huruf
1	AISYAH HAYU PRASTIWI	70	70	90	70	90	90	480	92,3	A
2	ANIS DWI SETYANI	70	60	80	70	90	90	460	88,4	B
3	ARIFA ZAINI SYAFHIRA									
4	BADRUN KHALIL									
5	BIMA MARUF SETIAWAN	70	80	90	90	90	90	510	98	A
6	BUDI SETIAWAN	80	80	80	90	90	90	510	98	A
7	CHANDRA PUTRA WIJAYA	70	80	90	70	70	90	470	90,3	B
8	CHRISTINA RENI BETANIA	80	70	90	90	90	90	510	98	A
9	DAFA ZENITA QOTRUNNADA	70	70	80	90	70	90	470	90,3	B
10	DELLA NOVITASARI	70	70	80	70	70	90	450	86,5	B
11	DESTI RAHMAWATI	70	80	90	90	70	90	490	94,2	A
12	ERINA WAHYU WIDYAWATU\I	80	60	80	90	80	90	480	92,3	A
13	FAUZIA NIDA AMALIA	80	70	90	90	90	90	510	98	A
14	FIKRIATUL IRDINA AYUNINGTYAS	80	70	80	70	80	90	470	90,3	B
15	FIRDAUSA DIAN FELIKA	70	80	80	80	90	90	490	94,2	A
16	JESSICA SABATENI HERERAHEL U	80	80	80	90	90	90	510	98	A
17	LINDAWATI FITRIANI	70	70	80	90	90	90	490	94,2	A
18	MUHAMMAD HILMY NIBRAS	80	80	80	80	70	90	480	92,3	A
19	MUHAMMAD ZAKYARHSOF MABRURI	70	60	80	70	90	90	460	88,2	B
20	NIKE HERMILA	80	70	80	80	80	90	480	92,3	A

21	NOOR DWI PRASETYO	80	70	90	80	80	90	490	94,2	A
22	PRANAWENJAKTI KUMORO NUGROHO	80	70	90	90	80	90	500	96,1	A
23	PUTRI LISA ANGGRAINI	80	80	80	90	90	90	510	98	A
24	ROHMAD ABDUL QODIR	80	80	90	80	70	90	510	98	A
25	ROSELY MARCHELA	80	80	90	80	90	90	510	98	A
26	SETYANINGRUM NDARU PUTRI	80	60	80	70	80	90	460	88,4	B
27	SHENDI SEPTIAWAN	80	70	80	70	80	90	470	90,3	B
28	TAUFIQ DWI RAHMANTO	80	80	80	80	80	90	490	94,2	A
29	TOMY OCTAVIAN PRATAMA									
30										

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

Keterangan penilaian :

1. Nilai 91-100 Amat baik (A)
2. Nilai 81 – 90 Baik (B)
3. Nilai 71 – 80 Cukup (C)
4. Nilai 60 – 70 Kurang (D)

Dibawah 60 sangat kurang (E)

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

b. Awalan

no	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Dapat menerima bola dengan sempurna yaitu bola dapat berhenti dengan sempurna di kaki	80
2	Dapat menerima bola dengan sempurna namun bola agak tidak terkontrol yaitu bola tidak diam	70
3	Dapat menerima bola dengan baik namun bola tidak terkontrol ,atau terpentak	60

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat menggiring bola dengan baik dan benar tanpa kesulitan, bola terkontrol ketika sedang di dribbling, bola tetap pada kaki	90
2	Dapat mendribbling bola namun bola tidak terkontrol atau tidak pada kaki	80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sempurna dengan bola terkontrol setelah melakukan dribbling dan passing bola dengan baik kepada teman	90
2	Berhenti dengan baik hanya saja bola tidak terkontrol dengan baik dan dapat melakuakn passing yang tepat sasaran	80
3	Berhenti dengan baik namun pasiing tidak tepat terhadap sasaran	70

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki koordinasi pada saat melakukan mengontrol bola, dribbling dan passing dengan beriringan.	90
2	Kombinasi dribbling dan passing baik namun mengontrol bola kurang	80
3	Tidak mampu melakukan koordinasi secara beruntut	70

PENILAIAN MATERI : PADA PERMAIANAN SEPAKBOLA DRLIBLING, PASING DAN MENGHENTIKAN BOLA

Kelas : VIII A

No pres ensi	Nama siswa	Sikap Awal	Awalan	Pelaksanaa n	Sikap Akhir	Prestasi	Kesungguhan semangat	jumlah	nilai	Huruf
1	AGRININO PASHA H	70	80	70	80	80	90	470	90,3	B
2	AGUSTINUS AGUNG P	70	80	80	80	80	90	480	92,3	A
3	AMELIA NUR R	80	80	80	90	80	90	500	96,1	A
4	ANASTASIA WIDYA KRISTI NIKITA	70	80	70	80	80	90	470	90,3	B
5	ASFA ASFIA SAPUTRA	80	80	80	80	90	90	500	96,3	A
6	BERLEEAN MAHARANI	70	70	80	90	90	90	490	94,2	A
7	CHANDRA MAHARANI	70	70	80	80	70	90	460	88,4	B
8	DOMINICA VIOLITA AYU ANGGRA	80	80	80	80	80	90	490	94,2	A
9	DWI BEKTI RAHMAWATI	70	70	70	80	90	90	470	90,3	B
10	GABBRIELA ANGGI MAHENDRATA	80	80	70	80	80	90	460	88,4	B
11	GESANG PRAKOSO PRAMUDYA	70	70	80	90	80	90	480	92,3	A
12	GREGORIUS IVAN LUCIANTO	60	70	70	60	80	90	430	82,6	B
13	IGNATUS HENDIKA ARDHANA	70	70	80	80	80	90	470	90,3	B
14	IQWAN NUR SANDYA RAHMAN	70	70	80	80	90	90	480	92,3	A
15	IRWAN NURCHOLIS	70	70	70	90	80	90	470	90,3	B
16	ISNA BUDIARTI	70	70	70	90	80	90	470	90,3	B
17	MAHARANI ANISA SALSABILA	80	70	80	80	80	90	480	92,3	A
18	NINDYA EKA NUR SUFAH SAIN	70	70	80	80	80	90	470	90,3	B
19	OCTAVIANI PRASTIWI	70	70	70	80	70	90	450	86,5	B
20	RESTU PUTRI SYAFIRA	80	60	70	80	90	90	470	90,3	B
21	RIDWAN MUKTI RESNANDI	60	70	70	80	80	90	450	86,3	B

22	SINATRIA DUMA OKTAVIAN	80	80	70	80	80	90	480	92,3	A
23	TATAK REHAN ARIATMA	80	80	70	90	80	90	490	94,2	A
24	TENGGU ZULFACHRI	80	80	80	90	80	90	500	96,3	A
25	THEODORUS DENNY AGUS PRAS	80	80	80	90	90	90	510	98,0	A
26	THERESIA ADVEN DEA KRISTIANI	80	70	80	80	90	90	490	94,2	A
27	TRICYLIA MARTA IRYANTI	80	80	70	80	80	90	480	92,3	A
28	VELA ANGELICA	70	70	70	80	80	90	460	88,4	B
29	VETY ANGGRAINI	70	70	70	80	90	90	470	90,3	B
30	YULIO ISKANDAR	70	70	70	80	80	90	460	88,4	B

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

Keterangan penilaian :

1. Nilai 91-100 Amat baik (A)
2. Nilai 81 – 90 Baik (B)
3. Nilai 71 – 80 Cukup (C)
4. Nilai 60 – 70 Kurang (D)

5. Dibawah 60 sangat kurang (E)

Kriteria peskoran penilai materi permainan sepakbola passing dribbling dan menghentikan bola

a. Sikap awal

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Posisi badan tegak agak condong ke depan dengan kuda kuda yang baik	80
2	Posisi badan tegak dengan posisi kuda kuda kaki kurang siap	70
3	Posisi badan tegak lurus tanpa sedikit condong kedepan	60

b. Awalan

No	kriteria penilaian	Kriteri peskoran
1	Dapat menerima bola dengan sempurna yaitu bola dapat berhenti dengan sempurna di kaki	80
2	Dapat menerima bola dengan sempurna namun bola agak tidak terkontrol yaitu bola tidak diam	70
3	Dapat menerima bola dengan baik namun bola tidak terkontrol ,atau	60

	terpental	
--	-----------	--

c. Pelaksanaan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat menggiring bola dengan baik dan benar tanpa kesulitan, bola terkontrol ketika sedang di dribbling, bola tetap pada kaki	90
2	Dapat mendribbling bola namun bola tidak terkontrol atau tidak pada kaki	80

d. Sikap akhir

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Dapat berhenti dengan sempurna dengan bola terkontrol setelah melakukan dribbling dan passing bola dengan baik kepada teman	90
2	Berhenti dengan baik hanya saja bola tidak terkontrol dengan baik dan dapat melakuakn passing yang tepat sasaran	80

3	Berhenti dengan baik namun pasiing tidak tepat terhadap sasaran	70
---	---	----

e. Semangat kesungguhan

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki keseriusan dalam melakukan gerakan di iringi dengan tanggung jawab dan semangat	90
2	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru dan memiliki tanggung jawab	80
3	Memiliki kepatuhan dalam melakuakan segala yang diberikan guru	70

f. prestasi

No	kriteria penilaian	Kriteria peskoran
1	Memiliki koordinasi pada saat melakukan mengontrol bola, dribbling dan pasing dengan beriringan.	90
2	Kombinasi dribbling dan pasiing baik namun mengontrol bola kurang	80

3	Tidak mampu melakukan koordinasi secara beruntut	70
---	--	----