

**KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)
DI SMP N 3 TEMPEL
PERIODE 2 JULI – 17 SEPTEMBER 2014
ALAMAT: PONDOKREJO TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA**

LAPORAN INDIVIDU

**Disusun dan diajukan guna memenuhi
persyaratan dalam menempuh
Mata Kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Dosen Pemimbing: Fathan Nurcahyo, M.Or.**



**Disusun Oleh :
WINDIYATMOKO DANANG R D
11601241038**

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

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini

Nama : **Windiyatmoko Danang RD**
NIM : **11601241038**
Program Studi : **PJKR**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP N 3 Tempel dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan tanggal 17 September 2014. Hasil kegiatan tersebut tercakup dalam naskah laporan ini.

Laporan ini telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Yogyakarta, 17 September 2014

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing

Fathan Nurcahyo, M.Or.

Drs. Muhadi

NIP 19820711 200812 1 003

NIP 19560309 198203 1 003

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMP N 3 TEMPEL

Koordinator KKN-PPL
SMP N 3 TEMPEL

Lilik Mardiningsih, M.Pd.

C. Triyono, S.Pd

NIP 19610914 198203 2 008

NIP 19560112 198403 1 006

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 3 Tempel dengan baik, sampai akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini. Laporan PPL disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mata kuliah PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 01 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Laporan PPL ini disusun untuk memberikan gambaran secara lengkap mengenai seluruh rangkaian kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh penyusun di SMPN 3 Tempel.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan laporan individu ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penyusun mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Allah SWT.
2. Segenap pimpinan UPPL dan LPMP yang telah menyelenggarakan PPL 2014, atas bekal yang diberikan sebelum pelaksanaan PPL.
3. Ibu Lilik Mardiningsih, M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 3 Tempel yang telah mendukung pelaksanaan program PPL.
4. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PPL selama ini.
5. Bapak C. Triyono, S.Pd selaku koordinator PPL Sekolah SMPN 3 Tempel 2014 yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PPL.
6. Bapak Drs. Muhadi selaku guru pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami dalam setiap kesempatan selama PPL di SMPN 3 Tempel.
7. Bapak/Ibu Guru SMPN 3 Tempel yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan informasi dalam pelaksanaan PPL di SMPN 3 Tempel.
8. Siswa-siswi SMPN 3 Tempel yang telah membantu selama pelaksanaan PPL berlangsung.
9. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan do'a, dorongan semangat dan memberi dukungan baik moril maupun materil.
10. Teman-teman Tim PPL SMPN 3 Tempel yang sama-sama berjuang saling memberikan semangat dan dorongan.
11. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014, khususnya teman-teman PJKR 2011.
12. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PPL di SMPN 3 Tempel yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari dan harus diakui pula bahwa laporan PPL ini masih sangat jauh dari sempurna, karena bekal kemampuan yang ada pada diri penyusun masih jauh untuk menyusun suatu laporan yang bermutu, maka dari itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semuanya untuk lebih sempurnanya laporan ini. Penulis berharap semoga hasil laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penyusun,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PENGESAHAN.....	II
KATA PENGANTAR.....	III
DAFTAR ISI.....	V
DAFTAR LAMPIRAN.....	VII
ABSTRAK.....	VIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program Kerja.....	4
BAB II PEMBAHASAN.....	10
A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL.....	10
B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.....	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	19
BAB III PENUTUP.....	23
A. Kesimpulan.....	23
B. Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	25
LAMPIRAN.....	26

ABSTRAK

LAPORAN

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

DI SMP NEGERI 3 TEMPEL

Windyatmoko Danang R D

11601241038

PJKR/FIK

SMP Negeri 3 Tempel merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang dipilih untuk pelaksanaan kegiatan PPL. Sekolah ini merupakan salah satu SMP yang memiliki sekolah terbuka di Kabupaten Sleman. Sekolah ini sering menjadi sekolah percontohan jika dilihat dari sisi rohani dan kehijauannya. Hal tersebut ditunjukkan dari penggunaan jilbab bagi siswa putri yang beragama Islam, pembacaan kitab Al-Qur'an 15 menit sebelum pelajaran dimulai setiap hari Rabu, serta kehijauan yang diperlihatkan melalui terawatnya taman sekolah. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib bernilai 3 SKS yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Praktek Pengalaman Lapangan ini bertujuan mendapatkan pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon tenaga pendidik. Praktikan diharapkan mampu meningkatkan kompetensinya sebagai calon pendidik. Praktikan juga diharapkan mampu untuk memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik.

Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL dilaksanakan di kelas VII A, VIII A dan VIII B. Secara umum kegiatan PPL berjalan dengan lancar dengan sedikit hambatan.

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMP Negeri 3 Tempel ini dapat dipetik hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktek keguruan dalam di bidang Pendidikan Bahasa Inggris yang diperoleh di bangku perkuliahan serta pemahaman baru mengenai tugas nyata pendidik di lapangan.

DAFTAR LAMPIRAN

1. HASIL OBSERVASI KELAS
2. JADWAL PELAJARAN
3. RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
4. PRESENSI SISWA
5. MATRIKS PROGRAM KERJA
6. LAPORAN MINGGUAN
7. LAPORAN DANA PPL
8. FOTO KEGIATAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Analisis dilakukan sebagai upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk dapat merumuskan program. Melalui observasi, didapatkan berbagai informasi tentang SMP Negeri 3 Tempel sebagai dasar acuan atau konsep awal untuk melakukan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 3 Tempel. SMP Negeri 3 Tempel beralamat di Pondokrejo, Tempel, Sleman.

Visi yang dimiliki SMP Negeri 3 Tempel adalah “Disiplin Pribadi dalam Budaya Berprestasi”.

Misi yang dilakukan untuk meraih visi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pembinaan dan bimbingan secara efektif dan optimal terhadap sesama warga sekolah.
2. Sekolah melakukan pembinaan dalam bidang keagamaan.
3. Meningkatkan kedisiplinan terhadap sesama warga sekolah.
4. Efektifitas pembelajaran dan bimbingan agar siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
5. Melatih peserta didik untuk dapat menguasai seni suara, seni musik, mading, berorganisasi, komputer, karya ilmiah, dan ketrampilan lainnya.
6. Menyediakan wahana dan menyelenggarakan pembinaan olah raga dalam kegiatan ekstrakurikuler.
7. Meningkatkan budaya sopan santun dan budi pekerti di sekolah.
8. Menyenggarakan pembinaan berbahasa Inggris dalam pembelajaran bahasa Inggris.
9. Menyediakan wahana dan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler komputer.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL diperoleh data sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik sekolah pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran.

Beberapa sarana dan prasarana yang mampu menunjang proses pembelajaran antara lain sebagai berikut.

a. Ruang Kelas

SMP Negeri 3 Tempel memiliki 9 ruang kelas yang terdiri dari kelas VII sebanyak 3 kelas, kelas VIII sebanyak 3 kelas, dan kelas IX ada 3 kelas. Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran meliputi meja, kursi, papan tulis, *whiteboard*, dan LCD. Namun, untuk kelas VII belum memiliki LCD.

b. Ruang Kegiatan Siswa

Ruang kegiatan siswa yang ada adalah UKS dan ruang OSIS. Sementara ruang penunjang kegiatan pembelajaran terdiri dari ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang laboratorium IPA, lapangan bulutangkis, dan lapangan basket. Kondisi lapangan basket dan lapangan bulutangkis kurang terawat sehingga kurang memungkinkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran siswa.

c. Ruang Perkantoran

Ruang perkantoran terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru dan ruang Bimbingan Konseling.

d. Laboratorium

Laboratorium yang dimiliki SMP Negeri 3 Tempel yaitu laboratorium IPA dan ruang laboratorium komputer.

e. Mushola

Mushola sekolah berada di dekat ruang osis bersebelahan dengan ruang BK dan perpustakaan. Mushola ini berfungsi sebagai tempat ibadah sholat bagi seluruh warga SMP Negeri 3 Tempel yang beragama Islam dan sebagai tempat melakukan kegiatan kerohanian Islam bagi siswa maupun guru. Peralatan ibadah cukup, penataan ruang mushola dan peralatan ibadah seperti mukena sudah rapi dan ditempatkan pada tempat khusus.

f. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan belajar. Koleksi buku yang terdapat di perpustakaan cukup lengkap. Koleksi buku didominasi oleh buku-buku pelajaran. Buku-buku

belum tertata dengan rapi dan ada banyak buku yang tidak diletakkan di dalam rak buku karena rak yang tersedia tidak mencukupi.

g. Bimbingan Konseling

Terdapat satu ruangan Bimbingan Konseling (BK) yang terletak di samping ruang osis. BK membantu dan memantau perkembangan peserta didik dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh peserta didik. Pelayanan BK setiap hari di ruang BK.

h. Kantin Sekolah

Kantin sekolah terletak di antara ruang UKS dan perpustakaan. Kantin sekolah belum diberdayakan dengan baik sehingga lebih sering tutup.

2. Kondisi Nonfisik Sekolah

a. Potensi Guru

Setiap tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Tempel mengampu mata pelajaran yang sesuai dengan keahlian di bidangnya masing-masing dan satu guru mengampu dua mata pelajaran sekaligus.

b. Potensi Siswa

Siswa di SMP Negeri 3 Tempel dibagi dua yaitu siswa kelas reguler dan siswa kelas terbuka. Siswa kelas reguler memulai kegiatan pembelajaran mulai pagi hingga siang hari. Sementara siswa kelas terbuka memulai kegiatan pembelajaran pada siang hari setelah kegiatan pembelajaran kelas reguler selesai hingga sore hari.

c. Potensi karyawan

Selain terdapat potensi siswa dan potensi guru, di SMPN 3 Tempel ini juga mempunyai karyawan-karyawan yang juga berperan penting dalam kemajuan sekolah tersebut. Karyawan-karyawan yang dimiliki SMPN 3 Tempel ini berkompenten dalam bidang-bidangnya tersendiri yaitu terdiri dari petugas kebersihan, keamanan/satpam, petugas laboratorium biologi, staff urusan kurikulum, teknisi komputer, urusan kepegawaian.

d. Organisasi Peserta didik dan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMP Negeri 3 Tempel seluruhnya ada tont, pramuka, tari, qiroah, band, karawitan, dan silat. Kegiatan Ekstrakurikuler berjalan lancar dan telah ada jadwal kegiatan secara rutin. Dalam satu minggu hampir selalu ada kegiatan setelah jam pelajaran usai. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Perumusan masalah

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

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka kelompok PPL UNY di SMPN 3 Temepl berusaha merancang program kerja yang diharapkan dapat menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah. Program kerja yang direncanakan telah mendapat persetujuan Kepala

Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan dan hasil mufakat antara guru pembimbing dengan mahasiswa, yang disesuaikan dengan disiplin ilmu, keahlian dan kompetensi yang dimiliki oleh setiap personel yang tergabung dalam tim PPL UNY. Program kerja tersebut diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMPN 3 Temepel.

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

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

2. Rancangan Kegiatan PPL

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

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan KKN masyarakat yang dimulai dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014. Akan tetapi pada praktiknya kegiatan PPL dilaksanakan secara intensif mulai dari tanggal 3 Juli 2014. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2012 dapat dilihat pada tabel 1:

Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2012

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penyerahan mahasiswa untuk observasi	25 Februari 2012	SMPN 3 Temepel
2.	Pembekalan PPL	30 Juni 2012	FIK UNY
3.	Observasi pra PPL	25 Februari 2014 – 5 Juni 2014	SMPN 3 Tempel
4.	Penerjunan mahasiswa ke	2 Juli 2014	SMPN 3 Tempel

	sekolah		
5.	Pelaksanaan PPL	2 Juli- 17 September 2014	SMPN 3 Tempel
6.	Praktik mengajar (PPL)	6 Agustus 2014 - 6 September 2014	SMPN 3 Tempel
7.	Penyelesaian laporan/ ujian	8 – 17 September 2014	SMPN 3 Tempel
8.	Penarikan mahasiswa PPL	17 September 2012	SMPN 3 Tempel

Secara garis besar, rangkaian kegiatan PPL ini meliputi :

a. Tahap Persiapan di Kampus

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

b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 25 Februari 2014. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non fisik dari SMPN 3 Tempel. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY 2014 (Fathan Nurcahyo, M.Or), Kepala Sekolah SMPN 3 Tempel (Lilik Mardianingsih, M.Pd), koordinator PPL SMPN 3 Tempel (C. Triyono, S.Pd) dan 8 mahasiswa PPL UNY 2014.

c. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2014. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk teknis pelaksanaan PPL dalam kaitannya dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah.

d. Penerjunan Mahasiswa ke SMPN 3 TEMPEL

Penerjunan mahasiswa PPL dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2014. Pada tanggal tersebut mahasiswa langsung melakukan kegiatan yang sudah terdaftar dalam program kerja PPL.

e. Observasi Lapangan

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

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

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

f. Observasi Pembelajaran di Kelas

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

g. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan

- 1) Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan, seperti melaksanakan pembagian jadwal dengan rekan satu jurusan, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan media yang akan digunakan untuk mengajar dan dapat mempermudah siswa untuk memahami materi, konsultasi dengan guru pembimbing serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan.

2) Pelaksanaan Praktik Mengajar

Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus s/d 6 September 2014. Mahasiswa PPL diperbolehkan oleh guru pembimbing melaksanakan praktik mengajar di kelas VII A, VIII A dan VIII B.

3) Konsultasi dengan Guru Pembimbing

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

4) Praktik Persekolahan

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

h. Penyusunan Laporan PPL

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

i. Penarikan Mahasiswa PPL

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

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Sebelum mahasiswa melakukan PPL di sekolah secara langsung, terlebih dahulu melakukan persiapan, yang meliputi observasi kelas, pengajaran mikro dan pembekalan PPL, dan pembuatan persiapan mengajar.

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

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan KKN masyarakat yang dimulai dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014. Akan tetapi pada praktiknya kegiatan PPL dilaksanakan secara intensif mulai dari tanggal 5 Juli 2014. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Sebelum melaksanakan PPL tentunya ada persiapan-persiapan yang harus dilakukan dari pra PPL sampai penerjunan di lapangan. Persiapan tersebut antara lain :

1. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching* (PPL 1)

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

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

sebelum perkuliahan pengajaran mikro, observasi pembelajaran dan kondisi sekolah/lembaga, dan praktik pengajaran mikro. Dalam pelaksanaan praktik pengajaran mikro, mahasiswa dilatih keterampilan dasar mengajar yang meliputi keterampilan dasar mengajar terbatas dan keterampilan dasar mengajar terpadu.

Untuk program studi PJKR, kegiatan ini dilakukan dengan dibagi ke dalam kelompok-kelompok, dan setiap kelompok beranggotakan 10 mahasiswa yang diampu oleh satu dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam kegiatan pengajaran mikro ini. Pengajaran mikro ini dilakukan minimal 4 kali praktik untuk tiap mahasiswa.

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

- b. Praktik pengajaran mikro adalah sebagai berikut:
 - 1) Praktik pengajaran mikro meliputi:
 - a) Latihan menyusun RPP
 - b) Latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
 - c) Latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
 - d) Latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3 serta latihan dalam pembuatan media pembelajaran

 - 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.

 - 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek yang meliputi:
 - a) Jumlah siswa (9 orang)
 - b) Materi pelajaran

- c) Waktu penyajian (10-15 menit)
 - d) Kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peerteaching* dengan bimbingan seorang *supervisor*.
- 6) Pengajaran mikro dilaksanakan dengan supervisor klinis.

2. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kelas khusus mata pelajaran PJKR dilaksanakan sebelum mahasiswa PPL UNY 2014, yaitu pada 7 Maret 2014. Kegiatan yang dilaksanakan adalah mengikuti guru pembimbing dalam pelajaran Penjas kelas VIII A saja.

Tujuan observasi ini adalah agar mahasiswa mengetahui gambaran awal tentang kondisi murid, mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas.

Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktifitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran. Hasil dari aspek-aspek yang diamati adalah :

- a. Perangkat Pembelajaran
 - 1) Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan
Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sesuai dengan apa yang diatur oleh pemerintah.
 - 2) Silabus
Silabus sesuai dengan KTSP.
 - 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Sesuai dengan silabus dan KTSP.

b. Proses Pembelajaran

1) Membuka Pelajaran

Guru mata pelajaran membuka pelajaran dengan berdoa yang dipimpin oleh ketua kelas dan selanjutnya guru memberikan salam kepada para siswa. Selain itu guru juga mengulas sedikit materi yang telah diajarkan sebelumnya yang tentunya masih ada kaitannya dengan materi yang akan diajarkan, hal ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa agar siswa mengingat kembali.

2) Penyajian Materi

Penyajian materi dilakukan dengan cara praktek dilapangan dan aplikasi langsung serta permainan sederhana yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Selain itu guru juga memberikan contoh teknik gerak dan mengamati siswa serta mengoreksi kesalahan teknik gerak yang dilakukan oleh siswa.

3) Metode Pembelajaran

Berdasarkan observasi yang dilakukan diperoleh hasil bahwa metode pembelajaran yang diterapkan guru di dalam kelas adalah dengan metode Komando dan Resiprokal.

4) Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan bahasa Indonesia formal dan sesekali menggunakan bahasa daerah yang digunakan sehari-hari. Penggunaan bahasa oleh guru adalah campuran bahasa Jawa dan bahasa Indonesia. Namun, bahasa Indonesia lebih dominan digunakan oleh guru. Bahasa Jawa juga digunakan oleh guru dalam berinteraksi dengan siswa. Guru menggunakan bahasa yang baik dan komunikatif sehingga siswa tidak ragu dalam bertanya.

5) Penggunaan Waktu

Penggunaan waktu cukup efektif. Antara waktu pemanasan, inti pembelajaran, dan penutup sudah sesuai dengan rencana pembelajaran.

- 6) Gerak Tubuh
Atraktif, aktif dan variatif. Gerak guru secara menyeluruh sehingga suara terdengar menyeluruh. Guru juga berkeliling diantara para siswa sampai ke barisan belakang dalam membimbing siswa. Guru berpindah tempat agar dapat memantau siswa dan mengendalikan kelas, serta arah pandangan menyeluruh dari siswa ke siswa agar semua siswa dapat memperhatikan dan mempraktikkan pelajaran dengan jelas.
- 7) Cara memotivasi Siswa
Cara guru dalam memotivasi siswa adalah dengan memberikan apresiasi terhadap prestasi gerak siswa, dan mendorong siswa yang belum mampu melakukan teknik gerak dengan benar.
- 8) Teknik Bertanya
Teknik guru dalam bertanya adalah dengan cara klasikal dan guru memberikan pertanyaan umum. Guru juga menunjuk siswa yang terlihat mampu melakukan teknik gerak untuk dijadikan contoh bagi para siswanya.
- 9) Teknik Penguasaan Kelas
Guru interaktif dalam menguasai kelas, mengajak siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran.
- 10) Penggunaan Media Pembelajaran
Pada hasil observasi kelas tanggal 7 Maret 2014 materi yang diajarkan adalah teknik tolak peluru, namun guru tidak menggunakan media pembelajaran. Hanya memberikan contoh teknik gerak.
- 11) Bentuk dan Cara Evaluasi
Bentuk dan cara evaluasi guru adalah dengan latihan dan mengoreksi gerak siswa setelah pembelajaran.

12) Menutup Pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan dan memberikan tugas untuk minggu selanjutnya kemudian mengakhirinya dengan salam.

c. Perilaku Siswa

1) Perilaku Siswa di dalam Kelas

Pada saat guru memberi penjelasan perilaku siswa di dalam kelas cukup tenang. Pada saat diberi tugas untuk melakukan teknik gerak siswa pun secara aktif mengerjakan tetapi ada sedikit siswa yang bermain-main bola sendiri. Namun, ada pula siswa yang sangat antusias dalam belajar teknik gerak tersebut.

2) Perilaku Siswa di Luar Kelas

Sebagian besar siswa bersikap sopan dan ramah terhadap guru. Siswa selalu memberikan senyum dan salam serta cium tangan kepada guru. Pada saat di luar jam pelajaran, terdapat siswa yang berdiskusi di kelas, ada pula yang belajar di perpustakaan serta ada yang ke kantin dan ada pula yang shalat di masjid.

3. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar di kelas. Dalam hal ini mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, lembar presensi dan lembar penilaian serta lembar analisis nilai ulangan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk PPL.

Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di seluruh kelas VII dan VIII (VII A, VIII A, dan VIII B). Sesuai dengan kurikulum yang berlaku bagi siswa kelas VII dan VIII SMPN 3 Tempel, maka kurikulum yang digunakan saat tahun ajaran baru dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013.

4. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan dan membuat perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan oleh seorang guru. Perangkat pembelajaran meliputi : RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), silabus dan media pembelajaran. Pembuatan RPP dilaksanakan sebelum melaksanakan kegiatan mengajar di kelas.

B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan

Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting atau merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di lapangan. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal delapan kali tatap muka yang terbagi menjadi latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan di bawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi.

Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa dibimbing oleh guru pembimbing sesuai dengan jurusan masing-masing. Praktikan mengajar dengan pedoman kepada silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sesuai dengan kurikulum yang telah ada. Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar diusahakan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia. Kegiatan yang dilakukan praktikan selama PPL antara lain:

1. Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan mengajar, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswi SMPN 3 Tempel dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

3. Melaksanakan Praktik Mengajar

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 5 Agustus sampai dengan 6 September 2014 di kelas VII A, VIII A dan VIII B dengan rincian sebagai berikut :

No	Hari / Tanggal	Kelas	Waktu	Keterangan	Materi
1	Kamis / 7 Agustus 2014	VIII A	07.00- 09.00 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Menjelaskan, Tanya jawab & diskusi	Menjelaskan materi NAPZA
2	Sabtu / 9 Agustus 2014	VII A	09.15- 11.15 WIB (Jam ke 3, 4, 5)	Menjelaskan, Tanya jawab & diskusi	Menjelaskan materi Pola Hidup Sehat.
3	Selasa/ 12 Agustus 2014	VIII B	07.00-09.00 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan.	Materi ajar Teknik dasar bola voli (service bawah)
5	Kamis/ 14 Agustus 2014	VII B	09.15-11.15 WIB (Jam ke 3, 4, 5)	Praktik di Lapangan	Materi ajar Teknik dasar bola voli (passing bawah)
6	Selasa / 19 Agustus 2014	VIII B	07.00-09.15 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar atletik, Lompat jauh gaya melayang di udara
7	Kamis/ 21 Agustus 2014	VIII A	07.00-09.15 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar atletik, Lompat jauh gaya melayang di udara
8	Sabtu / 23 Agustus 2014	VII A	09.15-11.15 WIB (Jam ke 3, 4, 5)	Praktik di Lapangan	Materi ajar atletik, Lompat jauh gaya jongkok
9	Selasa/ 26 Agustus 2014	VIII B	07.00-09.00 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar Teknik dasar bola basket

					(kombinasi dribble lay up)
10	Kamis/ 28 Agustus 2014	VIII A	07.00-09.00 wib (Jam ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar Teknik dasar bola basket (kombinasi dribble lay up)
11	Sabtu/ 30 Agustus 2014	VII A	09.15-11.15 WIB (Jam Ke 3, 4, 5)	Peraktik di Lapangan	Materi ajar Teknik dasar bola basket (chest pass)
12	Kamis/ 2 September 2014	VIII B	07.00-09.00 WIB (Jam ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar senam lantai (kombinasi roll depan dan roll belakang dengan peti)
13	Kamis/ 4 September 2014	VIII A	07.00-09.00 WIB (Jam Ke 1, 2, 3)	Praktik di Lapangan	Materi ajar senam lantai (kombinasi roll depan dan roll belakang dengan peti)
14	Sabtu/ 6 September 2014	VII A	09.00-11.15 WIB (Jam ke 3, 4, 5)	Praktik di Lapangan	Materi ajar senam lantai (roll depan dan belakang)

4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan taktik atau TGFU (*Tactical Games For Understanding*). Pendekatan metode ini bertujuan untuk menggali kemampuan siswa pada kehidupan sehari-hari yang sering ditemui oleh siswa, sehingga akan memberikan kompetensi kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk menambah keaktifan siswa dalam pembelajaran Penjas. Metode yang digunakan adalah berbentuk permainan yang akan membuat siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran penjas akan tercapai.

Gaya pengajaran yang digunakan dalam pembelajaran antara lain Gaya Komando, Gaya Latihan, Gaya Resiprokal, Gaya Periksa Diri, dan Gaya Inklusi.

5. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab di akhir pelajaran. Adapun soal yang diberikan, adalah soal yang dibuat mahasiswa praktikan dan berkaitan dengan materi yang telah diajarkan.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

1. Pelaksanaan PPL

Rencana program PPL yang diselenggarakan Universitas disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, terjadi sedikit perubahan dari program semula, akan tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PPL. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik.

Selama pelaksanaan PPL, praktikan memperoleh pengalaman yang nyata tentang bagaimana menjadi seorang guru, bagaimana beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan maupun siswa. Selain itu praktikan juga banyak belajar mengenai administrasi sekolah.

Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk menggunakan ide atau gagasan dalam praktik mengajar, baik metode mengajar, mengelola kelas dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas.

Semua karyawan sekolah juga berpartisipasi membantu program-program yang dilaksanakan praktikan. Selain guru dan karyawan faktor pendukung yang lain adalah para siswa sendiri. Kemauan dan kesungguhan mereka ketika mengikuti pelajaran telah memberi adil atas tercapainya target dalam proses pembelajaran yang diberikan.

Selama PPL di SMPN 3 Tempel, mahasiswa dapat menyelesaikan program-program PPL. Berikut adalah analisis hasil kegiatan PPL:

a. Penerimaan Siswa Baru

Guna membantu proses berlangsungnya penerimaan peserta didik baru di SMP N 3 Tempel. Sasaran program adalah para calon siswa SMP Negeri 3 Tempel. Kegiatan berbentuk membantu

guru dalam melaksanakan penerimaan siswa baru kelas reguler dan siswa baru kelas terbuka. Kegiatan dilaksanakan tanggal 3 Juli – 14 Juli 2014.

b. Pendampingan Masa Orientasi Peserta Didik Baru

Kegiatan masa orientasi peserta didik baru bertujuan untuk pengenalan sekolah atau orientasi sekolah pada peserta didik baru. Sasaran dari kegiatan adalah peserta didik baru SMPN 3 Tempel tahun ajaran 2014/2015. Praktikan bertindak sebagai MOPDB yang berlangsung tanggal 14 Juli – 16 Juli 2014.

c. Pendampingan Pesantren Kilat

Kegiatan pesantren kilat merupakan kegiatan rutin tahunan yang dilaksanakan sekolah. Praktikan berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan bertindak sebagai pendamping kegiatan. Peserta pesantren kilat adalah siswa kelas IX A, B, C yang dilaksanakan pada minggu kedua bulan Juli 2014.

d. Pendampingan Buka Bersama

Buka puasa bersama merupakan agenda tahunan sekolah. Praktikan berpartisipasi dalam kegiatan dan bertugas untuk mendampingi siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada 20 Juli 2014.

e. Piket Harian

Bertujuan untuk melatih kedisiplinan, praktikan melakukan kegiatan piket harian. Adapun beberapa piket yang dilakukan oleh praktikan (piket gerbang, piket perpustakaan, piket uks, piket lobi depan) yang bertempat dilingkungan SMP Negeri 3 Tempel. Kegiatan dilaksanakan selama masa PPL.

f. Pendampingan Senam Pagi

Mewujudkan sikap hidup sehat diadakan senam untuk kelas VII, VIII dan IX yang dilaksanakan setiap hari Jumat 2 kali dalam satu minggu. Senam diikuti seluruh warga SMP Negeri 3 Tempel dan kedatangan instruktur senam dari pihak luar sekolah.

g. Pengadaan bola basket.

Pengadaan bola basket bertujuan untuk menambah sarana belajar siswa guna menunjang keberhasilan proses belajar. Dalam kurikulum 2013 siswa dilibatkan lebih banyak dalam pembelajaran, sehingga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai.

h. Perbaikan Jaring Ring Basket

Pengadaan jaring ring basket bertujuan untuk menyediakan sarana yang memadai bagi siswa dalam kelangsungan pembelajaran. Khususnya dalam cabang olahraga bola basket yang sering dilakukan dalam pembelajaran. Dalam kegiatan ini Beberapa hambatan yang dihadapi ialah penyesuaian jenis jaring ring yang sesuai dengan kondisi lapangan dan ukuran ring yang memerlukan pengukuran terlebih dahulu.

i. Pembuatan Media Pembelajaran.

Pembuatan Media Pembelajaran merupakan suatu bentuk program yang membidik pada motivasi siswa agar bersemangat dan lebih bergairah melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu media pembelajaran juga sebagai sarana untuk membantu dan mempermudah guru dalam proses pembelajaran. Terutama saat menjelaskan kepada siswa. Semua kegiatan berjalan dengan lancar. Hambatan yang terjadi antara lain diperlukanya waktu yang relatif lama dalam menentukan desain poster dan media pembelajarannya. Selain itu juga pada masalah pembingkai poster dan media yang membutuhkan waktu relatif lama.

j. Praktik Mengajar.

Praktik mengajar berlangsung dengan lancar. Praktikan PPL di SMPN 3 Tempel mengajar dari 5 Agustus – 6 September 2014. Praktikan mengajar pada kelas VII A, VIII A dan VIII B dengan mengajar 8 materi ajar yang berbeda tiap minggunya.

2. Hambatan-Hambatan

Walaupun demikian selama praktik PPL, praktikan masih mengalami beberapa hambatan atau permasalahan, antara lain :

- Permasalahan dan cara Mengatasi

a. Masalah yang timbul pada kegiatan PPL ini antara lain :

- 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama.
- 2) Siswa kurang aktif.

- 3) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
 - 4) Ada beberapa siswa yang ramai pada waktu pelajaran sedang berlangsung.
 - 5) Ada siswa yang memiliki kebutuhan khusus (asih kelas VII A)
- b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :
- 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
 - 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
 - 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
 - 4) Membuat media pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa lebih antusias dan tidak mengalami kebosanan dalam belajar.
 - 5) Memberikan peringatan agar tidak main sendiri pada waktu pelajaran.
 - 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang rebut sendiri sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.
 - 7) Untuk siswa yang berkebutuhan khusus diberikan tugas tersendiri.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2014 dimulai tanggal 2 Juli sampai dengan 17 September berlokasi di SMPN 3 Tempel. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh praktikan selama masa observasi, praktikan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas VIII yang berada di SMPN 3 Tempel. Setelah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 3 Tempel, banyak pengalaman yang praktikan dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di suatu sekolah.

Program kerja PPL yang berhasil dilakukan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Berdasarkan pengalaman tersebut praktikan dapat mengambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Mahasiswa belajar berinteraksi dan beradaptasi dengan seluruh keluarga besar SMPN 3 Tempel yang pastinya berguna bagi mahasiswa di kemudian hari.
2. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.
3. Memberi kesempatan praktikan untuk dapat berperan sebagai *motivator*, *dinamisator*, dan membantu pemikiran sebagai *problem solver*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Program PPL merupakan ajang pembelajaran dalam proses menjadi pendidik sekaligus perangkat pendidikan yang baik. Oleh karena itu, hasil dari pengalaman selama PPL perlu dijadikan refleksi serta referensi dalam menjadi sebuah kesatuan perangkat pendidikan. Selama kegiatan PPL berlangsung penyusun menyarankan agar kelak dalam melaksanakan PPL harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang bersifat mendadak.

- b. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang direncanakan dapat berjalan dengan baik.
- c. Memahami kondisi lingkungan karakter dan kemampuan akademis siswa.
- d. Menyediakan media yang bervariasi agar siswa lebih antusias dan tidak mengalami kebosanan dalam pembelajaran.
- e. Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja, namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

2. Bagi Sekolah

- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan baik sesuai kebutuhan kurikulum 2013.
- b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
- c. Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan dan ditingkatkan lagi.

3. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

Pembekalan kegiatan PPL dan sosialisasi ketentuan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan sekolah hendaknya dikemas lebih baik lagi agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi kebingungan di tengah-tengah pelaksanaan PPL seperti ketentuan waktu mengajar.

Alokasi pelaksanaan kegiatan PPL seharusnya dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Misalkan 6 bulan atau 1 semester, sehingga pemahaman, pengalaman, dan kemampuan mahasiswa yang telah mengikuti program PPL bisa lebih baik lagi.

Pembagian waktu KKN masyarakat dan PPL di sekolah seharusnya dibedakan bulan atau semester, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus dengan apa yang sedang dijalani.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim UPPL UNY. 2013. *Panduan PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY
- Tim Paduan PPL UNY. 2013. *Panduan PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UPPL UNY



Universitas Negeri Yogyakarta

HASIL OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NAMA	: Windiyatmoko Danang R D	PUKUL	: 07.15 – 10.30
NIM	: 11601241038	TEMPAT	: SMP N 3 TEMPEL
TGL. OBSERVASI	: 7 Maret 2014	FAK / JUR	: FIK / PJKR

No.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	SMP N 3 Tempel sudah menerapkan KTSP sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan dan disesuaikan dengan kemampuan serta fasilitas sekolah yang ada.
	2. Silabus	Ada
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Ada
B. Proses Pembelajaran		
	1. Membuka Pelajaran	Guru mempersiapkan dan membariskan siswa kemudian membuka pelajaran dengan salam dan berdoa. Setelah selesai, kemudian dilanjutkan melakukan apersepsi kemudian dilanjutkan dengan pemanasan.
	2. Penyajian Materi	Penguasaan materi guru sudah baik dan guru memberikan contoh gerakan kepada para siswa.
	3. Metode Pembelajaran	Komando, Latihan, Diskusi
	4. Penggunaan Bahasa	Dengan menggunakan campuran bahasa Indonesia dan bahasa daerah.
	5. Penggunaan Waktu	Alokasi waktu telah digunakan semaksimal mungkin secara efektif dan efisien. Sehingga semua rencana pembelajaran dapat dilaksanakan.
	6. Gerak	Bergerak secara fleksibel, tidak berada di satu tempat saja.
	7. Cara Memotivasi Siswa	Guru memotivasi siswa dengan cara memberi dorongan pada siswa yang merasa tidak mampu melakukan gerakan.
	8. Teknik Bertanya	Pertanyaan diajukan dengan jelas secara lisan
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Walaupun kelas cukup gaduh namun guru masih mampu menguasai kelas dan siswa masih bisa mengikuti dan menangkap penjelasan guru. Guru selalu memberikan menegur pada siswa yang gaduh.
	10. Penggunaan Media	Menggunakan alat sesuai materi yang diberikan
	11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Siswa dikumpulkan di tepi lapangan yang teduh, lalu diberikan pertanyaan singkat secara jelas dan lisan.
	12. Menutup Pelajaran	Dengan membariskan siswa kemudian pelajaran ditutup dengan salam dan siswa dibubarkan.

C. Perilaku Siswa	
1. Perilaku Siswa di dalam Kelas	Siswa bergerak aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, namun terlihat siswa putri mudah diatur daripada siswa putra.
2. Perilaku Siswa di luar Kelas	Siswa sopan terhadap guru, ramah kepada siapapun yang berada di lingkungan sekolah.

Yogyakarta, 9 September 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM 11601241038

**JADWAL MENGAJAR SMP NEGERI 3 TEMPEL DAN KELAS IX SMP NEGERI TERBUKA TEMPEL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

HARI	JAM KE	WAKTU	KELAS VII			KELAS VIII			KELAS IX			
			A	B	C	A	B	C	A	B	C	T
SENIN		07.00 - 07.40	UPACARA									
	1	07.40 - 08.20	19	16	10	12	11	17	2	18	14	4
	2	08.20 - 09.00	19	16	10	12	11	17	2	18	24	1
		09.00 - 09.15	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	3	09.15 - 09.55	19	16	15	13	11	8	4	2	24	1
	4	09.55 - 10.35	10	12	15	13	17	8	14	2	5	21
	5	10.35 - 11.15	10	12	15	13	17	4	14	6	5	21
	11.15 - 11.30	Istirahat			Istirahat			Istirahat				
6	11.30 - 12.10	12	19	20	16	21	4	24	14	6	10	
7	12.10 - 12.50	12	19	20	16	21	4	24	14	6	10	
SELASA	1	07.00 - 07.40	13	21	11	8	2	14	6	4	10	17
	2	07.40 - 08.20	13	21	11	8	2	14	6	1	10	17
	3	08.20 - 09.00	13	4	11	8	2	14	5	1	19	18
		09.00 - 09.15	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	4	09.15 - 09.55	20	4	15	16	12	21	5	9	2	18
	5	09.55 - 10.35	20	4	15	16	12	21	19	9	2	14
		10.35 - 10.50	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
6	10.50 - 11.30	19	15	12	17	16	10	4	8	18	6	
7	11.30 - 12.10	19	15	12	17	16	10	4	8	18	6	
RABU		07.00 - 07.15	TADARUS AL-QUR'AN									
	1	07.15 - 07.55	11	19	2	26	13	12	1	14	4/25	6
	2	07.55 - 08.35	11	19	2	26	13	12	1	6	14	4
	3	08.35 - 09.15	11	19	2	26	13	17	10	6	14	4
		09.15 - 09.30	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	4	09.30 - 10.10	20	12	21	16	26	17	10	24	6	8
	5	10.10 - 10.50	20	12	21	16	26	13	14	24	6	8
	10.50 - 11.05	Istirahat			Istirahat			Istirahat				
6	11.05 - 11.45	15	10	20	12	8	13	21	18	24	14	
7	11.45 - 12.25	15	10	20	12	8	13	21	18	24	14	
KAMIS	1	07.00 - 07.40	22	13	4	2	8	14	6	10	1	9
	2	07.40 - 08.20	22	13	4	2	8	14	6	10	1	9
	3	08.20 - 09.00	22	13	4	2	8	14	24	5	21	6
		09.00 - 09.15	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	4	09.15 - 09.55	15	2	16	11	4	12	24	5	21	6
	5	09.55 - 10.35	15	2	16	11	4	12	18	21	14	17
	6	10.35 - 11.15	15	2	16	11	4	8	18	21	14	17
		11.15 - 11.30	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
7	11.30 - 12.10	12	20	19	17	16	8	9	24	11	18	
8	12.10 - 12.50	12	20	19	17	16	8	9	24	11	18	
JUMAT		07.00-07.40	KEGIATAN RUTIN JUM'AT PAGI*									
	1	07.40-08.20	22	15	16	10	17	6	24	19	4/25	2
	2	08.20-09.00	22	15	16	10	17	6	24	11	4/25	2
		09.00 - 09.15	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	3	09.15 - 09.55	22	15	16	4/25	26	13	18	11	6	19
4	09.55 - 10.35	21	20	12	4/25	26	13	18	14	8	11	
5	10.35 - 11.15	21	20	12	4/25	26	13	6	14	8	11	
SABTU		07.00-08.00	UKM									
	1	08.00 - 08.40	4	16	19	26	10	2	11	6	24	17
	2	08.40 - 09.20	4	16	19	26	10	2	11	6	24	17
		09.20 - 09.35	Istirahat			Istirahat			Istirahat			
	3	09.35 - 10.15	4	16	19	21	12	2	8	24	18	14
	4	10.15 - 10.55	2	11	13	21	12	6	8	24	18	14
	10.55 - 11.10	Istirahat			Istirahat			Istirahat				
5	11.10 - 11.50	2	11	13	8	16	6	14	4	9	5	
6	11.50 - 12.30	2	11	13	8	16	6	14	4	9	5	

KETERANGAN KODE GURU	MATA PELAJARAN
1 Lilik Mardiningsih, S.Pd	IPA Fisika 9, 9T
2 Drs. Muhadi	Penjaskes 7,8,9,9T
3 Suhartini, BA	BK 8C, 9, 9T
4 Drs. Muh. Nawazi	PAI 7,8,9,7T,8T,9T
5 Subo Prayitno, S.Pd	TIK 9A,B,C,9T,Prakarya 8T
6 Retno Dwi Indrati, S.Pd	Matematika 8C,9,9T
7 Muh. Hanafi, S.Pd	BK 7 & 8A,8B
8 Basuki, S.Pd	IPA Biologi 8,9,9T
9 Y. Siswanto, S.Pd	Seni Rupa 9, 9T
10 Sri Wardani, S.Pd	PKK 7,8,9,7T,9T
11 C. Triyono, S.Pd	PKn 7,8,9,7T,8T,9T
12 Prawoto, S.Pd.Ek	IPS 7 & 8
13 Sri Suharti, S.Pd	Seni Budaya 7,8,7T,8T
14 Dra. Suharti	B. Indonesia 8C,9,9T
15 Ninik Budi Astuti, A.Md.	Matematika 7,7T,8T
16 Karti Suwondo	B. Indonesia 7B,7C,8A,8B
17 Woro Julijanti, S.Pd	B. Inggris 8,8T,9T
18 Sukartinem, S.Pd	IPS 9,7T,8T,9T
19 Suwarti, S.Pd.	IPA Fisika 7,9,9T
20 Y. Aris Harjita, S.Pd.	B. Inggris 7,7T
21 Indrastri P, S.Pd	Bahasa Jawa 7,8,9,7T,8T,9T
22 A. Esti Wijayanti, S.Pd.	B. Indonesia 7A,7T,8T
23 Suparyanto, S.Pd.T	0
24 Lu'luk Sufiana, SS.	B. Inggris 9
25 Dewi Ana Ariyanti	PAK
26 Tri Atmani, S.Pd.	Matematika 8A,8B

Keterangan: *) Minggu I dan III Jum'at Bersih dan Tadarus

Minggu II dan IV Senam Pagi

Minggu V Bina Wali Kelas

Tempel, 6 Agustus 2014

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Lilik Mardiningsih, S.Pd
NIP. 196109141982032008

Kurikulum,

Indrastri Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 198402102010012031

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VII / SATU
Materi Pokok : Basket (Chest Pass)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan 3 x 40 menit (3 jam pelajaran)

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, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar:

Aspek Sikap

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani,permainan dan olahraga.
- 2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

Aspek Pengetahuan

- 3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar

ASPEK Keterampilan

- 4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. Indikator Pencapaian:

- 1.1.1. Melakukan doa sebelum memulai dan setelah pembelajaran
- 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
- 2.2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.2.3 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1.1. Menjelaskan cara melempar bola dengan tehnik chest pass dengan benar.
- 3.1.2. Menjelaskan cara menangkap bola dengan dengan benar.
- 3.1.3. Menjelaskan cara bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar dan menangkap dengan benar.
- 4.1.1. Mempraktikkan cara melempar bola dari depan dada dengan koordinasi yang baik.
- 4.1.2. Mempraktikkan cara menangkap bola dengan koordinasi yang baik.
- 4.1.3. Mempraktikkan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik melempar dan menangkap dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik

1. Peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Peserta didik menunjukkan perilaku sportifitas, tanggungjawab dan kerjasama.
3. Peserta didik memahami cara melempar bola dengan benar.
4. Peserta didik memahami cara menangkap bola dengan benar
5. Peserta didik memahami cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar dan menangkap, dengan benar.
6. Peserta didik mampu melakukan cara melempar bola dengan benar.
7. Peserta didik mampu melakukan cara menangkap bola dengan benar

8. Peserta didik mampu bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik, melempar dan menangkap, dengan benar.

E. Materi Pembelajaran

Basket, melempar setinggi dada (chest pass)

1.1. Pembelajaran melempar bola setinggi dada (chest pass), yaitu:



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

2.1 Pembelajaran menangkap bola dengan dua tangan, yaitu :

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.



Gambar 1.45 Cara menangkap bola permainan bolabasket

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
- Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah kearah dada.

3.1. Pembelajaran lempar tangkap, yaitu :

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari pasangan yang seimbang.

- b) Berdiri saling berhadap-hadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
 - c) Kemudian peserta didik dengan temanmu saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
 - d) Lakukan pembelajaran ini 15 – 20 kali lemparan secara bergantian.
- Selama pembelajaran ini coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melemparkan menangkap bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakanyang dilakukan oleh teman.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific (5M)
Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi,
Mengkomunikasi
- Strategi : Cooperative Learning (pembelajaran kelompok)
- Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Resiprokal dan Penugasan

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:



1. Lapangan Permainan Bola Basket
2. Bola Basket
3. Cones

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII.
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>KEGIATAN AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berhitung, berdoa, presensi, dan apersepsi 2. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. 3. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. 4. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. 	<p>20 menit</p>
---	---------------------

<p>a. Pertama lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran</p> <p>b. Pemanasan statis</p> <p>c. Pemanasan dinamis</p> <p>d. Pemanasan menggunakan permainan yang menjurus ke pembelajaran yang akan diajarkan. Permainan lempar tangkap bola besar.</p>	
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>a. Mengamati</p> <p>Guru mendemonstrasikan cara melakukan gerakan lompat teknik melempar bola basket setinggi dada atau chest pass dan juga cara menangkap bola dengan benar. Siswa mengamati dengan seksama gerakan yang dilakukan oleh guru.</p>   <p style="text-align: center;"><i>Gambar 1.45 Cara menangkap bola permainan bolabasket</i></p> <p>b. Menanya</p> <p>Setelah mengamati gerakan teknik chest pass yang telah dilakukan oleh guru, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi mengenai teknik chest pass tersebut.</p> <p>c. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa diberi kesempatan satu per satu bergantian untuk mencoba gerakan chest pass dan cara menangkap bolanya sesuai dengan apa yang mereka amati dari gerakan guru tadi. - Dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok diberi 1 bola untuk digunakan. - Dalam kelompok tersebut siswa mencoba melakukan berpasangan bergantian. 	<p>80 menit</p>

<p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah siswa dibentuk menjadi kelompokkan menjadi 4 kelompok dan telah mencoba, siswa kemudian di bimbing guna berdiskusi tentang gerakan teknik chest pass dalam basket. - Dalam kelompok tersebut siswa berdiskusi untuk menemukan gerakan-gerakan yang dianggap salah yang mereka lakukan. <p>e. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah kelompok melakukan diskusi, masing-masing kelompok tersebut menunjuk salah satu anggotanya untuk memperagakan atau mempresentasikan gerakan yang benar dalam chest pass dan cara menangkap bola dari hasil diskusi mereka. - Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian guru bersama-sama peserta didik berdiskusi guna menemukan gerakan teknik chest pass yang benar dan tepat. - Kemudian setelah siswa mengetahui gerakan lompat teknik chest pass yang benar, satu per satu melakukan gerakan teknik chest pass yang benar dari hasil diskusi bersama guru. 	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi (tanya-jawab) dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran yang baru saja dilakukan. 3. Melakukan pelepasan atau pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu dengan dibimbing guru dari belakang. 4. Siswa diberi tugas mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. 5. Guru kembali menghitung jumlah dan mempresensi kehadiran siswa. 6. Guru memimpin siswa untuk berdoa menutup pembelajaran dan kemudian siswa dibubarkan 	<p>20 menit</p>

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain <ul style="list-style-type: none">• Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif dan serius terhadap tugasnya	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin• Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin• Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin	1 2 3
	Skor Maksimal	9

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

PENILAIAN ASPEK KOGNITIF (PENGETAHUAN)

2. Penskoran Pengetahuan

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

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Nilai
1.	Jelaskan cara melempar bola basket setinggi dada!	6
2	Jelaskan cara menangkap bola basket setinggi dada	4
Skor Total		10

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

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

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi	Skor
1	Cara melakukan teknik lemparan dada atau chest pass: a. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. b. Badan dicondongkan ke depan. c. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka. d. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada. e. Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran f. Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.	6
2	Cara melakukan teknik menangkap bola setinggi dada a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk. b. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka. c. Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu. d. Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah ke arah dada.	4
	Skor Maksimal	10

PENILAIAN ASPEK

PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)

a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan teknik dasar gerakan permainan bola basket berikut ini. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola basket.

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

		Hasil
--	--	-------

No.	Indikator Penilaian	Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap melempar bola setinggi dada			
2.	Sikap menangkap bola setinggi dada			
Skor Maksimal (10)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

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

Kriteria Penilaian Sikap melempar bola setinggi dada:

1. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
 2. Badan dicondongkan ke depan.
 3. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
 4. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
 5. Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran
 6. Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.
- **Skor Baik jika** : 5 sampai 6 kriteria yang dilakukan secara benar.
 - **Skor Sedang jika** : 3 sampai 4 kriteria yang dilakukan secara benar.
 - **Skor Kurang jika** : 1 sampai 2 kriteria yang dilakukan secara benar.

Kriteria Penilaian Sikap menangkap bola setinggi dada:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
 2. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
 3. Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.
 4. Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah kearah dada.
- **Skor Baik jika** : 4 (semua) criteria dilakukan secara benar.
 - **Skor Sedang jika** : hanya 3 kriteria yang dilakukan secara benar.
 - **Skor Kurang jika** : kurang dari sama dengan 2 kriteria yang dilakukan secara benar.

No	Nama Siswa	Melempar Bola			Menangkap Bola			Jumlah Skor	Nilai
		Baik (5-6)	Sedang (3-4)	Kurang (1-2)	Baik (4)	Sedang (3)	Kurang (1-2)		
1									
2									
3									
4									

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Tempel, 27 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM:11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VIII / SATU
Materi Pokok : Basket (Drible dan lay up)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 jam pelajaran)

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, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani,permainan dan olahraga.
- 2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar
- 4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

C. Indikator Pencapaian:

- 1.1.1. Melakukan doa sebelum memulai dan setelah pembelajaran
- 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
- 2.2.2 Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.2.3 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket
- 3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket
- 3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi lay-up shoot bolabasket
- 3.1.7 Menyebutkan prosedural kombinasi dribble dan lay-up shoot dengan bolabasket
- 4.1.2 Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket
- 4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket .
- 4.1.5 Melakukan kombinasi prinsip dasar dribble bolabasket melalui lay-up shoot.
 - 4.1.1. Mempraktikkan cara melempar bola dari depan dada dengan koordinasi yang baik.
 - 4.1.2. Mempraktikkan cara menangkap bola dengan koordinasi yang baik.
 - 4.1.3. Mempraktikkan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik melempar dan menangkap dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusuk
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik

3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik
4. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
5. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
6. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
7. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik.
8. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik
9. Melakukan kombinasi teknik dasar dribble dan lay-up dengan baik.

E. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola besar melalui permainan bolabasket sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip gerak passing atas bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

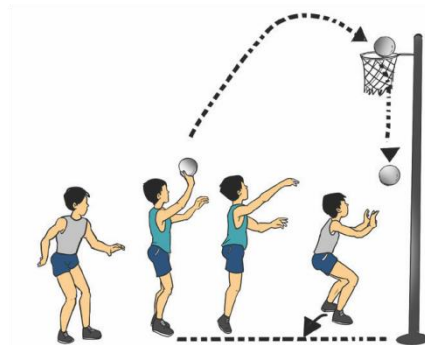
Akhir dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan bolabasket yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan bolabasket
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan bolabasket, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu

- c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk, menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut: (1) Melakukan variasi prinsip dasar dribble bola basket, (2) Melakukan variasi prinsip dasar menembak (*shooting*) satu tangan dengan bolabasket, (3) Melakukan variasi prinsip dasar *lay-up shoot* bolabasket, (4) Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola melalui atas kepala dan menembak (*shooting*) bolabasket, (5) Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola melalui atas kepala dan *lay-up shoot*, (6) Melakukan permainan sederhana dengan menggunakan prinsip dasar dan peraturan yang dimodifikasi.

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



- (a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak $\pm 3 - 4$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,
- (b) **pelaksanaan:** lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan boladiarahkan ke ring/ lingkaran, dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpun pada teman

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



gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket

F. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific (5M)

(Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, Menkomunikasi)

Strategi : Cooperative Learning (pembelajaran kelompok)

Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan, Resiprokal

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:

1. Lapangan Permainan Bola Basket
2. Bola Basket
3. Peluit
4. Gambar

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII.
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan 4 bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru) b. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya. c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu. e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lompat jauh untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian. f. Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak benda. Menganalogikan gerakan benda yang dapat dilakukan manusia. g. Melakukan pemanasan <ul style="list-style-type: none">• Lari mengelilingi lapangan 3 kali• Pemanasan statis• Pemanasan dinamis• Pemanasan dengan permainan “kucing-kucingan bola”	20 menit
KEGIATAN INTI a. Mengamati Guru mendemonstrasikan cara melakukan gerakan dribble kemudian dilanjutkan dengan rangkaian gerakan lay-up. Siswa mengamati contoh dan gambar yang ditunjukkan sebagai media pembelajaran.	80 menit



Lay-up

b. Menanya

Setelah mengamati gerakan teknik dribble dan dilanjutkan rangkaian lay-up yang telah dilakukan oleh guru dan ditunjukkan dengan gambar media, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi mengenai teknik chest pass tersebut.

c. Mencoba

- Siswa diberi kesempatan satu per satu bergantian untuk mencoba rangkaian gerakan dribble dan lay-up sesuai dengan apa yang mereka amati dari gerakan guru tadi.
- Dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok diberi 1 bola untuk digunakan.
- Dalam kelompok tersebut siswa mencoba melakukan berpasangan bergantian. Ada yang melakukan dan yang mengambil bola.

d. Mengasosiasi

- Setelah siswa dibentuk menjadi kelompokkan menjadi 4 kelompok dan telah mencoba, siswa kemudian di bimbing guna berdiskusi tentang gerakan teknik dribble dan lay-up dalam basket.
- Dalam kelompok tersebut siswa berdiskusi untuk menemukan gerakan-gerakan yang dianggap salah dan benar yang mereka lakukan.

e. Mengkomunikasikan

- Setelah kelompok melakukan diskusi, masing-masing kelompok tersebut menunjuk salah satu anggotanya untuk memperagakan atau mempresentasikan gerakan yang benar dalam rangkaian gerak dribble dan lay-up dan cara menangkap bola dari hasil diskusi mereka.

<ul style="list-style-type: none"> - Setelah hasil diskusi dengan teman, kemudian guru bersama-sama peserta didik berdiskusi guna menemukan gerakan teknik rangkaian gerak dribble dan lay-up yang benar dan tepat. - Kemudian setelah siswa mengetahui gerakan lompat teknik rangkaian gerak dribble dan lay-up yang benar, siswa melakukan gerakan teknik rangkaian gerak dribble dan lay-up yang benar. 	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi (tanya-jawab) dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran yang baru saja dilakukan. 3. Melakukan pelepasan atau pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu dengan dibimbing guru dari belakang. 4. Siswa diberi tugas mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. 5. Guru kembali menghitung jumlah dan mempresensi kehadiran siswa. 6. Guru memimpin siswa untuk berdoa menutup pembelajaran dan kemudian siswa dibubarkan. 	<p>20 menit</p>

I. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian (*lampiran 2*)

- a. Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- b. Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- c. Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

2. Instrumen Penilaian

<p>1</p>	<p>Cara melakukan teknik dribble bola basket:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. b) Badan dicondongkan ke depan. c) Jari-jari terbuka. d) siku tangan ditekuk. e) Bola dipantul-pantulkan f) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjut berjalan/berlari.
-----------------	---

2	<p>Cara melakukan teknik Lay-up:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Berlari menuju samping ring (sesuai dengan tangan yang akan dijadikan tumpuan bola).2) Menangkap bola kemudian melakukan lari lebar 3 langkah.3) Arahkan bola kearah ring basket dengan tangan yang berlawanan dengan tumptan kaki.4) Lakukan pendaratan dengan kaki mengeper dan menjaga keseimbangan.
---	---

**PENILAIAN PENGAMATAN
AFEKTIF (SIKAP)**

NO	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain <ul style="list-style-type: none"> • Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif dan serius terhadap tugasnya 	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas 	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin • Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin • Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin 	1 2 3
	Skor Maksimal	9

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

**PENILAIAN ASPEK
KOGNITIF (PENGETAHUAN)**

2. Penskoran Pengetahuan

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

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Nilai
1.	Jelaskan cara melempar bola basket setinggi dada!	6
2	Jelaskan cara menangkap bola basket setinggi dada	4
Skor Total		10

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

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

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi	Skor
1	Cara melakukan teknik dribble: a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. b) Badan dicondongkan ke depan. c) Jari-jari terbuka. d) siku tangan ditekuk. e) Bola dipantul-pantulkan f) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjut berjalan/berlari.	6
2	Cara melakukan teknik lay-up 1) Berlari menuju samping ring (sesuai dengan tangan yang akan dijadikan tumpuan bola). 2) Menangkap bola kemudian melakukan lari lebar 3 langkah. 3) Arahkan bola kearah ring basket dengan tangan yang berlawanan dengan tumpuan kaki. 4) Lakukan pendaratan dengan kaki mengeper dan menjaga keseimbangan.	4
	Skor Maksimal	10

**PENILAIAN ASPEK
PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)**

a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan teknik dasar gerakan permainan bola basket berikut ini. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola basket.

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap melakukan dribble			
2.	Sikap lay-up			
Skor Maksimal (10)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (10)}} \times 100$$

Kriteria Penilaian Sikap dribble bola:

- 1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan dicondongkan ke depan.
- 3) Jari-jari terbuka.
- 4) siku tangan ditekuk.
- 5) Bola dipantul-pantulkan
- 6) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjut berjalan/berlari.

- **Skor Baik jika** : 5 sampai 6 kriteria yang dilakukan secara benar.
- **Skor Sedang jika** : 3 sampai 4 kriteria yang dilakukan secara benar.
- **Skor Kurang jika** : 1 sampai 2 kriteria yang dilakukan secara benar.

Kriteria Penilaian Sikap Lay-up:

- 1) Berlari menuju samping ring (sesuai dengan tangan yang akan dijadikan tumpuan bola).
- 2) Menangkap bola kemudian melakukan lari lebar 3 langkah.
- 3) Arahkan bola ke arah ring basket dengan tangan yang berlawanan dengan tumpuan kaki.
- 4) Lakukan pendaratan dengan kaki mengeper dan menjaga keseimbangan.

- **Skor Baik jika** : 4 (semua) kriteria dilakukan secara benar.
- **Skor Sedang jika** : hanya 3 kriteria yang dilakukan secara benar.
- **Skor Kurang jika** : kurang dari sama dengan 2 kriteria yang dilakukan secara benar.

No	Nama Siswa	Melempar Bola			Menangkap Bola			Jumlah Skor	Nilai
		Baik (5-6)	Sedang (3-4)	Kurang (1-2)	Baik (4)	Sedang (3)	Kurang (1-2)		
1									
2									
3									
4									

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Tempel, 27 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester : VIII / SATU
Materi Pokok : Lompat Jauh (Gaya berjalan di udara)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan 3 x 40 menit (3 jam pelajaran)

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:

- 1.1.a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- 1.1.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.2. Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran sertamenjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar lompat jauh.
- 4.3 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar lompat jauh.

C. Indikator Pencapaian:

1. Berdoa sebelum pelajaran
2. Berdoa sesudah pelajaran
3. Menggunakan pakaian olahraga secara tepat dan sopan.
4. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.
5. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga
6. Menjalankan peraturan keselamatan dalam senam (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).
7. Menjelaskan konsep gerak lompat jauh dengan benar.
8. Menjelaskan konsep rangkaian gerak lompat jauh dengan benar
9. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh dan dengan koordinasi yang baik

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Menjelaskan manfaat aktivitas lompat jauh untuk kebugaran dengan benar.
5. Menjelaskan konsep gerakan lompat jauh dengan benar
6. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh dengan koordinasi yang baik

E. Materi Pembelajaran

Rangkaian gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara

1. Aktivitas Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat.

Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

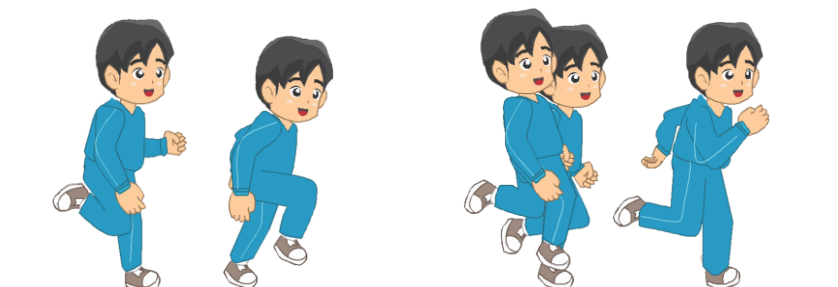
a. Aktivitas Teknik Awalan atau Ancang-Ancang

Awalan atau aancang-aancang (approach-run) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukan awalan atau aancang-aancang lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Bergantung tingkat prestasi, lari aancang-aancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
2. Tambah kecepatan lari aancang-aancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
3. Kecepatan aancang-aancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
4. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir aancang-aancang.
5. Jarak awalan 30-45 meter.



Gambar 3.22 Perhatikan cara melakukan awalan/aancang-aancang lompat jauh

b. Aktivitas Teknik Tumpuan/Tolakan

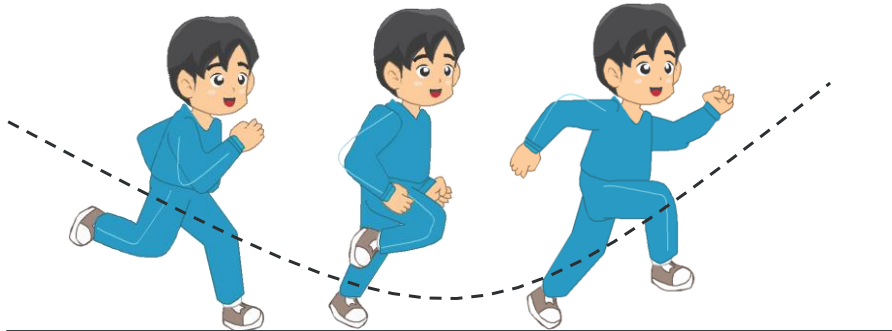
Tolakan (take-off) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga semua tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua

tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
2. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
3. Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

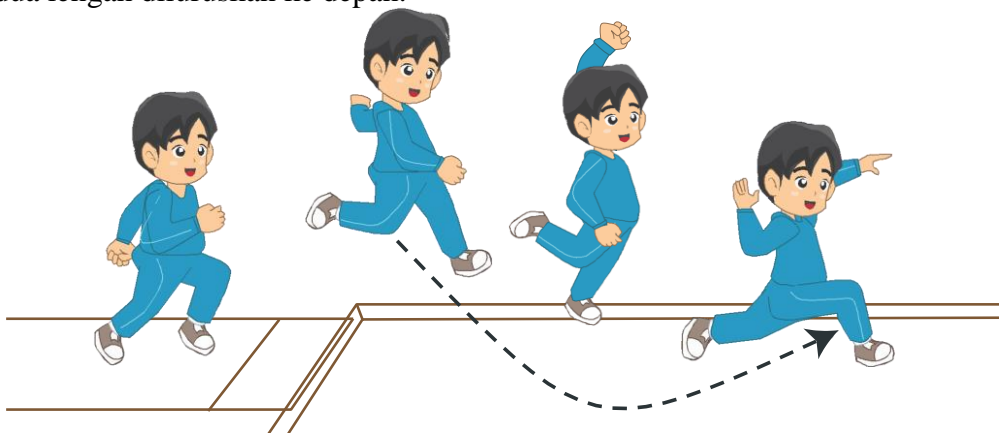


Gambar 3.23 Perhatikan cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

c. **Aktivitas Teknik Melayang di Udara**

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat bergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang, kedua kaki digerakan seperti orang berjalan, hal ini bertujuan untuk menambah jarak lompatan. Kemudian, saat akan mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.

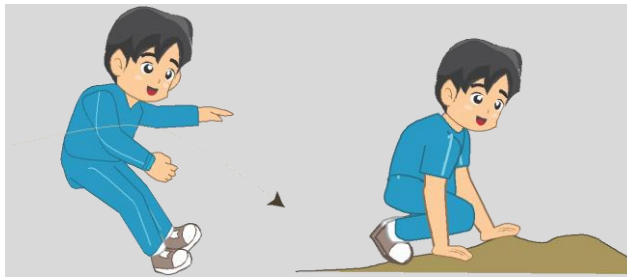


Gambar 3.24 Perhatikan tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

d. **Aktivitas Teknik Mendarat**

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

1. Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
2. Tariklah kaki mendekati badan.
3. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
4. Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

F. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific (5M)
Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi,
Mengkomunikasi
Strategi : Cooperative Learning (pembelajaran kelompok)
Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan, Resiprokal

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

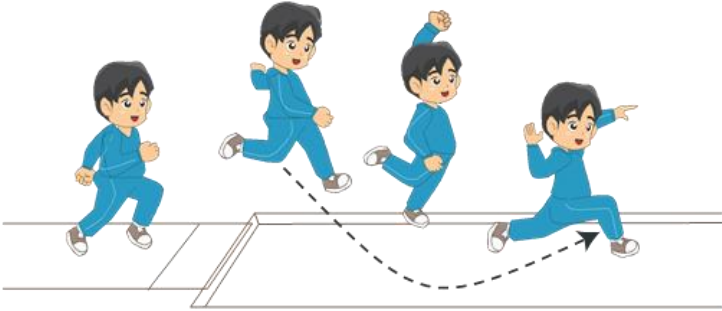
Media:

1. Gambar
2. Peluit
3. Bak Pasir Lompat Jauh
4. Materan
5. Cangkul

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>KEGIATAN AWAL</p> <ol style="list-style-type: none">Menyiapkan peserta didik dalam barisan 4 bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lompat jauh untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak benda. Menganalogikan gerakan benda yang dapat dilakukan manusia.Melakukan pemanasan<ul style="list-style-type: none">Lari mengelilingi lapangan 3 kaliPemanasan statisPemanasan dinamisPemanasan dengan permainan “lompat kijang” murid bermain diajak bermain berlari seperti kijang (melompat-lompat)	20 menit
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>a. Mengamati</p> <p>Guru menunjuk siswa yang berkompeten mendemonstrasikan cara melakukan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara. Siswa mengamati dengan seksama gerakan yang dilakukan oleh temannya.</p> 	80 menit

<p>b. Menanya</p> <p>Setelah mengamati gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara yang telah dilakukan oleh temannya, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi mengenai lompat jauh gaya berjalan di udara tersebut.</p> <p>c. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, dalam kelompok siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara sesuai dengan contoh yang telah diberikan. <p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam kelompok masing-masing siswa berdiskusi tentang gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara. - Dalam kelompok tersebut siswa berdiskusi untuk menemukan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan ilmu lain seperti IPA dan dapat menemukan gerakan yang dianggap salah dan benar yang mereka lakukan. <p>e. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masing-masing kelompok menunjuk anggota untuk persentasi hasil diskusi. - Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian guru bersama-sama peserta didik berdiskusi guna menemukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar. - Kemudian setelah siswa mengetahui gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar, satu per satu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar dari hasil diskusi bersama guru. 	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi (tanya-jawab) dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran yang baru saja dilakukan. 3. Melakukan pelepasan atau pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. 	<p>20 menit</p>

<p>4. Siswa diberi tugas mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>5. Guru kembali menghitung jumlah dan mempresensi kehadiran siswa.</p> <p>6. Guru memimpin siswa untuk berdoa menutup pembelajaran dan kemudian siswa dibubarkan</p>	
--	--

I. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian (*lampiran 2*)

- a. Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- b. Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- c. Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

2. Instrumen Penilaian

	Sikap melakukan awalan gerakan
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri di belakang bak lompat. 2. Tolakan dengan kaki yang terkuat. 3. Badan condong ke depan

	Sikap melakukan pelaksanaan gerakan
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan seperti orang yang sedang berjalan. 2. Lengan diayun ke depan secara bergantian. 3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.

	Sikap melakukan akhiran gerakan
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper. 2. Kedua lengan diacungkan ke depan. 3. Posisi badan seimbang (tidak jatuh kebelakang).

**PENILAIAN PENGAMATAN
AFEKTIF (SIKAP)**

NO	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain <ul style="list-style-type: none"> • Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif dan serius terhadap tugasnya 	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas 	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin • Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin • Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin 	1 2 3
	Skor Maksimal	9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

PENILAIAN ASPEK KOGNITIF (PENGETAHUAN)

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan sikap awalan gerakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara!	3
2.	Jelaskan sikap pelaksanaan pelaksanaan gerakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara!	3
3.	Jelaskan sikap akhir gerakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara!	3

2. Penilaian Pengetahuan

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

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

1. Penilaian Pemahaman Awalan Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Berdiri di belakang bak lompat.
 2. Tolakan dengan kaki yang terkuat.
 3. Badan condong ke depan
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Penilaian Pemahaman Pelaksanaan Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan menyerupai orang yang sedang berjalan.
 2. Lengan diayun ke depan secara bergantian.
 3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Penilaian Pemahaman Akhiran Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper.
 2. Kedua lengan diacungkan ke depan.
 3. Posisi badan seimbang (tidak jatuh kebelakang).
- **Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar**
- **Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar**

Rubrik Penilaian

1	Sikap melakukan awalan gerakan <ol style="list-style-type: none">1. Berdiri di belakang bak lompat.2. Tolakan dengan kaki yang terkuat.3. Badan condong ke depan.
2	Sikap melakukan pelaksanaan gerakan <ol style="list-style-type: none">1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan seperti orang yang sedang berjalan.2. Lengan diayun ke depan secara bergantian.3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
3	Sikap melakukan akhiran gerakan <ol style="list-style-type: none">1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper.2. Kedua lengan diacungkan ke depan.3. Posisi badan seimbang (tidak jatuh kebelakang).

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

PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)

a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan lompat jauh berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar lompat jauh!

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

Kriteria penskoran:

Sikap awalan melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 - (1) berdiri di belakang bak lompat (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
 - (2) badan condongkan ke depan.
 - (3) pandangan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 - (1) pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (2) lengan diayun ke depan secara bergantian.
 - (3) badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap akhir melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 - (1) mendarat dengan kedua lutut mengeper.
 - (2) kedua lengan diacungkan ke depan.
 - (3) badan dicondongkan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

No	Nama Siswa	Awalan			Pelaksanaan			Akhiran			Jumlah Skor	Nilai
		Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)		
1												
2												
3												
4												

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Tempel, 19 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / SATU
Materi Pokok : Lompat Jauh (Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan 3 x 40 menit (3 jam pelajaran)

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, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik(jalan cepat,lari,lompat dan lempar
- 4.3 mempraktikkan modifikasi teknik dasar atletik (jalan cepat,lari,lompat dan lempar) menekankan gerak dasarnya

C. Indikator Pencapaian:

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikut pembelajaran .
4. Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

D. Tujuan

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik

1. Peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab.
3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin selama proses pembelajaran.
4. Peserta didik mampu melakukan sikap awalan lompat jauh.
5. Peserta didik mampu melakukan tolakan lompat jauh.
6. Peserta didik mampu melayang di udara.
7. Peserta didik mampu mendarat dalam lompat jauh.
8. Peserta didik mampu menjelaskan sikap awalan lompat jauh.
9. Peserta didik mampu menjelaskan tolakan lompat jauh.
10. Peserta didik mampu menjelaskan sikap melayang di udara.
11. Peserta didik sikap mendarat dalam lompat jauh.

E. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Aktivitas Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat.

Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

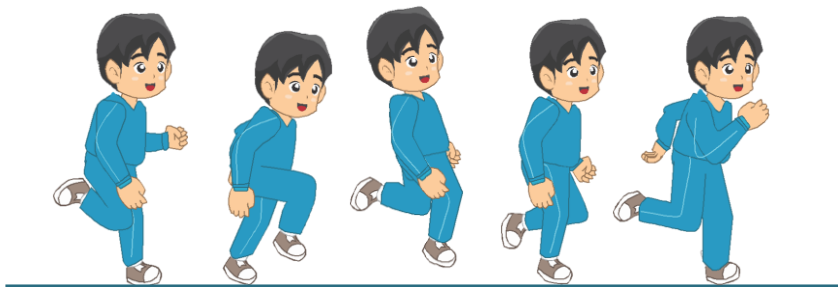
a. Aktivitas Teknik Awalan atau Ancang-Ancang

Awalan atau anchang-ancang (approach-run) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Bergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
2. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
3. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
4. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
5. Jarak awalan 30-45 meter.



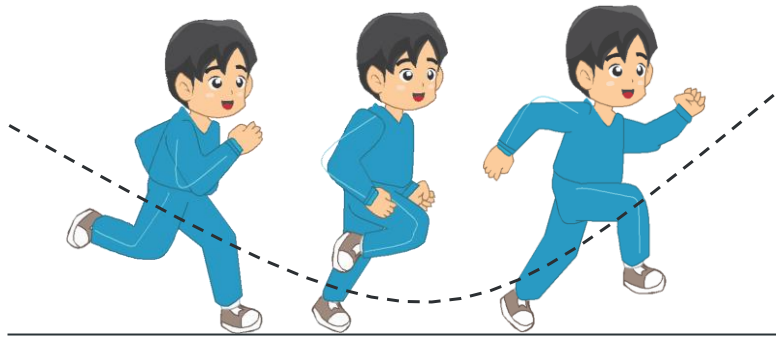
b. Aktivitas Teknik Tumpuan/Tolakan

Tolakan (take-off) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga semua tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
2. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
3. Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

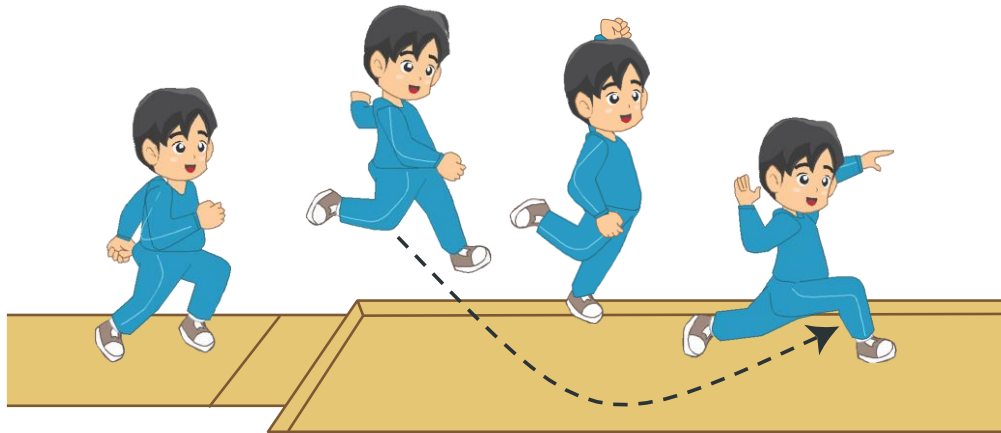


Gambar 3.23 Perhatikan cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

c. **Aktivitas Teknik Melayang di Udara**

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat bergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian, saat akan mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



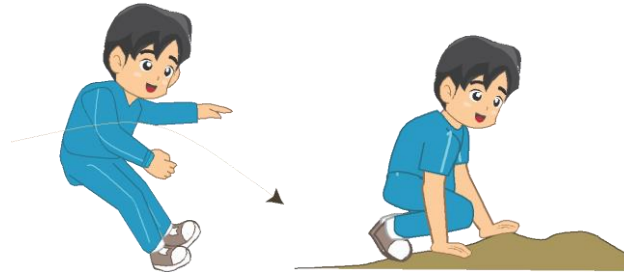
Gambar 3.24 Perhatikan tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

d. **Aktivitas Teknik Mendarat**

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

1. Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
2. Tariklah kaki mendekati badan.
3. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
4. Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

F. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific (5M)

Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, Mengkomunikasi

Strategi : Cooperative Learning (pembelajaran kelompok)

Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan, Resiprokal

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:

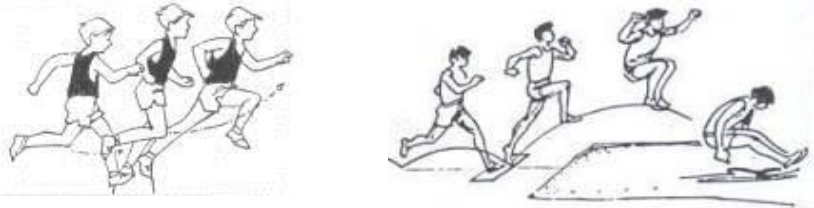
1. Bak Pasir Lompat Jauh
2. Materan
3. Cangkul

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN AWAL	20
1. Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berhitung, berdoa, presensi, dan apersepsi	menit
2. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.	

<p>3. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.</p> <p>4. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pertama lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran Pemanasan statis Pemanasan dinamis Pemanasan menggunakan permainan yang menjurus ke pembelajaran yang akan diajarkan. 	
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>a. Mengamati</p> <p>Guru mendemonstrasikan cara melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Siswa mengamati dengan seksama gerakan yang dilakukan oleh guru.</p>  <p>b. Menanya</p> <p>Setelah mengamati gerakan teknik lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan oleh guru, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi mengenai lompat jauh gaya jongkok tersebut.</p> <p>c. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa diberi kesempatan satu per satu bergantian untuk mencoba gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan apa yang mereka amati dari gerakan guru tadi. <p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibentuk menjadi kelompokkan masing-masing 4 anak guna berdiskusi tentang gerakan lompat jauh gaya jongkok. Dalam kelompok tersebut siswa berdiskusi untuk menemukan gerakan-gerakan yang dianggap salah yang mereka lakukan. 	<p>80 menit</p>

<p>e. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah kelompok melakukan diskusi, masing-masing kelompok tersebut menunjuk salah satu anggotanya untuk memperagakan atau mempresentasikan gerakan yang benar dalam lompat jauh gaya jongkok dari hasil diskusi mereka. - Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian guru bersama-sama peserta didik berdiskusi guna menemukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar. - Kemudian setelah siswa mengetahui gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar, satu per satu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar dari hasil diskusi bersama guru. 	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi (tanya-jawab) dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran yang baru saja dilakukan. 3. Melakukan pelepasan atau pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. 4. Siswa diberi tugas mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. 5. Guru kembali menghitung jumlah dan mempresensi kehadiran siswa. 6. Guru memimpin siswa untuk berdoa menutup pembelajaran dan kemudian siswa dibubarkan 	<p>20 menit</p>

I. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian (*lampiran 2*)
 - a. Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
 - b. Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
 - c. Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain <ul style="list-style-type: none">• Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif dan serius terhadap tugasnya	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin• Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin• Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin	1 2 3
	Skor Maksimal	9

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan sikap awalan gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok!	3

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

PENILAIAN ASPEK KOGNITIF (PENGETAHUAN)

2. Penilaian Pengetahuan

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

2.	Jelaskan sikap pelaksanaan pelaksanaan gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok!	3
3.	Jelaskan sikap akhir gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok!	3

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

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

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

1. Penilaian Pemahaman Awalan Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Berdiri di belakang bak lompat (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
 2. Badan condongkan ke depan.
 3. Pandangan ke depan.
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Penilaian Pemahaman Pelaksanaan Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.
 2. Lengan diayun ke depan secara bergantian.
 3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

3. Penilaian Pemahaman Akhiran Gerakan

- **Skor 3 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper.
 2. Kedua lengan diacungkan ke depan.
 3. Badan dicondongkan ke depan.

- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

Rubrik Penilaian

1	<p>Sikap melakukan awalan gerakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri di belakang bak lompat (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang). 2. Badan condongkan ke depan. 3. Pandangan ke depan.
2	<p>Sikap melakukan pelaksanaan gerakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk. 2. Lengan diayun ke depan secara bergantian. 3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
3	<p>Sikap melakukan akhiran gerakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper. 2. Kedua lengan diacungkan ke depan. 3. Badan dicondongkan ke depan.

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

**PENILAIAN ASPEK
PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)**

a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan lompat jauh berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar lompat jauh gaya jongkok!

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Contoh cara penskoran soal no. 1:

Perintah : Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

Kriteria penskoran:

Sikap awalan melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 1. berdiri di belakang bak lompat (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
 2. badan condongkan ke depan.
 3. pandangan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 1. pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.
 2. lengan diayun ke depan secara bergantian.
 3. badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap akhir melakukan gerakan:

- **Skor Baik jika:**
 - (1) mendarat dengan kedua lutut mengeper.
 - (2) kedua lengan diacungkan ke depan.
 - (3) badan dicondongkan ke depan.
- **Skor Sedang jika:** hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor Kurang jika:** hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

No	Nama Siswa	Awalan			Pelaksanaan			Akhiran			Jumlah Skor	Nilai
		Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)		
1												
2												
3												
4												

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Tempel, 19 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:	SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	:	VIII/ 1
Materi Pokok / Topik	:	Senam Lantai (Roll Depan dan Roll Belakang)
Alokasi Waktu	:	3 JP (3x 40 menit/ 1x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Melakukan doa sebelum memulai dan saat mengakhiri pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
3. Memahami cara melakukan rangkaian guling depan dengan benar.
4. Memahami cara melakukan rangkaian guling belakang dengan benar.
5. Mampu melakukan rangkaian guling depan dengan menggunakan peti dengan benar.
6. Mampu melakukan rangkaian guling belakang dengan menggunakan peti dengan benar.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku bertanggungjawab, menjaga keselamatan, dan menghargai orang lain.
2. Peserta didik dapat memahami cara melakukan rangkaian guling depan dengan benar.
3. Peserta didik dapat memahami cara melakukan rangkaian guling belakang dengan benar.
4. Peserta didik dapat melakukan teknik rangkaian guling depan menggunakan peti dengan benar.
5. Peserta didik dapat melakukan teknik rangkaian guling belakang menggunakan peti dengan benar.

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pembelajaran melakukan guling depan , yaitu ;

Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting: persiapan , berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan, pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada peti atau matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel peti atau matars, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.

2. Pembelajaran melakukan guling belakang, yaitu ;

- a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.

- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific (5M)
 (Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, Mengkomunikasi)
 Strategi : Cooperative Learning
 Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan.

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:

1. Ruang Terbuka
2. Peti 2 tumpuk
3. Matras

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH- LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN	
Kegiatan Awal : <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berhitung, berdoa, presensi, dan apersepsi 2. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. 3. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. 4. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. <ol style="list-style-type: none"> a. Pertama lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran b. Pemanasan statis c. Pemanasan dinamis. 	20 menit

<p>Kegiatan Inti:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>Guru memberi waktu pada siswa untuk mencoba satu-persatu, guru memilih satu siswa yang memiliki gerakan paling bagus untuk meragakan. Siswa lain memperhatikan contoh sikap gerakan guling depan dengan benar, guling belakang dengan benar, dan peserta didik memperhatikan gerakan yang sedang dilakukan oleh temannya yang telah ditunjuk guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Setelah itu guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai materi gerakan yang baru saja dilakukan oleh guru mengenai guling depan dan guling belakang.</p> <p>c. Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk melakukan gerakan guling depan dan gerakan guling belakang yang dicontohkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling ke depan tanpa peti terlebih dahulu kemudian dilanjutkan menggunakan peti. • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok dibantu oleh teman <p>d. Mengasosisasi</p> <p>Kemudian guru membentuk siswa kelompok guna berdiskusi agar menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan dan guling belakang)</p> <p>e. Mengkomunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan diskusi dengan kelompok kemudian peserta didik kembali dikumpulkan untuk berdiskusi dengan guru. • Setelah melakukan diskusi siswa kembali Memperagakan (guling depan dan guling belakang dengan benar. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan guling depan dan giling belakang. 	<p>80 menit</p>
--	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang guling depan dan guling belakang dengan kerjasama. 	
<p>Kegiatan Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. • Melakukan pelepasan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. • Berdoa dan bersalaman. 	20 menit

C. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian(*lampiran 2*)

- Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

2. Instrumen Penilaian

1	<p>Cara melakukan guling depan , yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none"> a. berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu b. kedua lengan di samping badan c. meletakkan kedua telapak tangan pada peti atau matras d. masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel peti atau matars e. akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
2	<p>Cara melakukan guling belakang, yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat. b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang. c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak. d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

**PENILAIAN PENGAMATAN
AFEKTIF (SIKAP)**

N O	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam menjalankan aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif dan serius terhadap tugasnya 	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas 	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin • Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin • Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin 	1 2 3
	Skor Maksimal	9

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

**PENILAIAN ASPEK
KOGNITIF (PENGETAHUAN)**

2. Penilaian Pengetahuan

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

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan senam	4
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang senam	4

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

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

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 - a) berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan
 - b) meletakkan kedua telapak tangan pada peti atau matras
 - c) masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel peti atau matras
 - d) akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Gerakan Guling Belakang

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar
-

PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)

Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan dan guling belakang berikut ini.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan dan guling belakang yang dilakukan secara perseorangan.

No	Indikator Penilaian	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lakukan gerakan guling ke depan senam lantai dengan benar!				
2.	Lakukan gerakan guling belakang senam lantai dengan benar!				
Skor Maksimal (8)					

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Perintah : Lakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang dengan benar yang dilakukan secara perseorangan!

Kriteria Penilaian (Keterampilan/ Unjuk Kerja)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a) berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu , kedua lengan di samping badan
 - b) meletakkan kedua telapak tangan pada peti atau matras
 - c) masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel peti atau matars
 - d) akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Gerakan Guling Belakang

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar

- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

No	Nama Siswa	Guling Depan				Guling Belakang				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											

Kriteria Penilaian (Keterampilan/ Unjuk Kerja)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
 - b. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - c. Kemudian tekuk kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
 - d. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Gerakan Guling Belakang

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi
1	<p>Cara melakukan guling depan , yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none">berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu , kedua lengan di samping badanmeletakkan kedua telapak tangan pada peti atau matrasmasukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel peti atau matarsakhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
2	<p>Cara melakukan guling belakang, yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none">Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

Tempel, 2 September 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi
NIP 19560309 198203 1 003

Windiyatmoko Danang R D
NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester : VII / SATU
Materi Pokok : Bola voli (Passing Bawah dan Servis Bawah)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan 3 x 40 menit (3 jam pelajaran)

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, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental

C. Indikator Pencapaian:

- 1.1 Memanjatkan doa sebelum melakukan kegiatan.
- 2.1 Mampu bersikap sportif dalam melakukan kegiatan.
- 2.2 Bertanggung jawab atas penggunaan sarana dan prasarana.
- 2.2 Menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Saling menghargai dalam melakukan kegiatan.
- 2.4 Mampu bekerjasama dengan teman.
- 2.5 Mampu bersikap toleransi kepada teman.
- 2.6 Disiplin dalam melakukan aktivitas jasmani.
- 2.7 Mampu menerima kekalahan dan kemenangan dengan lapang dada.
- 3.1.1 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar *passing* bawah dan servis bawah permainan bolavoli dengan benar
- 3.1.2 Menjelaskan cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *passing* bawah dan servis bawah dengan benar
- 4.1.1 Mempraktikkan teknik dasar *passing* bawah dan servis bawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik
- 4.1.2 Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *passing* bawah dan servis dengan koordinasi yang baik

D. Tujuan

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik

- 1. Peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
- 2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.

3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Peserta didik mampu menunjukan perilaku bekerjasama dengan teman satu tim/kelompok.
5. Peserta didik mengetahui teknik dasar gerak bola voli yaitu passing bawah dan servis bawah dengan benar.
6. Peserta didik mampu melakukan teknik dasar gerak bola voli yaitu passing bawah dan servis bawah dengan benar.
7. Peserta didik dapat bermain voli yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan servis bawah dengan benar.

E. Materi Pembelajaran

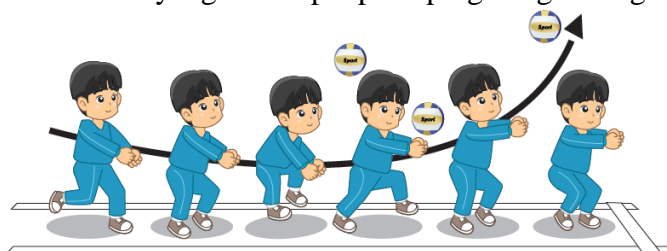
Dasar gerak bola voli.

1. Teknik Dasar *Passing* Bawah

a. Pembelajaran *Passing* Bawah

Cara melakukan *passing* bawah (*dig pass*) adalah sebagai berikut.

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



Sumber: FIVB

Gambar 1.22 Teknik *passing* bawah permainan bolavoli

b. Bentuk-bentuk Pembelajaran *Passing* Bawah

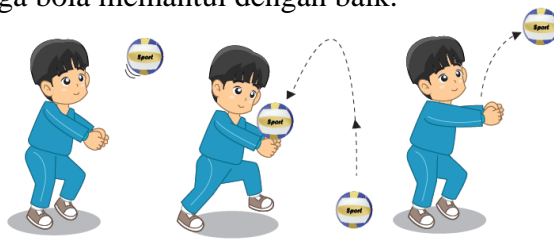
- a) Pembelajaran 1: memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) Pantulkan bola ke lantai.

- (3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-*passing*-kan dengan kedua tangan.
- (4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
- (5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.



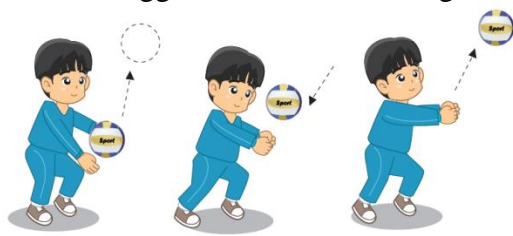
Gambar 1.23 Pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mem-*passing*-nya

- b) Pembelajaran 2: Lambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditebuk
- (2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
- (3) Pada waktu bola meluncur ke bawah *passing* dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.



1.24 Pembelajaran melambungkan bola kemudian *passing* dengan kedua tangan

- c) Pembelajaran 3: melakukan pembelajaran secara berpasangan berdua atau bertiga.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasanganmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditebuk.
- (3) Lambungkan bola ke teman dengan kedua tangan.
- (4) Kemudian temanmu menerimanya dengan *passing* bawah.

(5) Setelah sampai 10 – 15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.

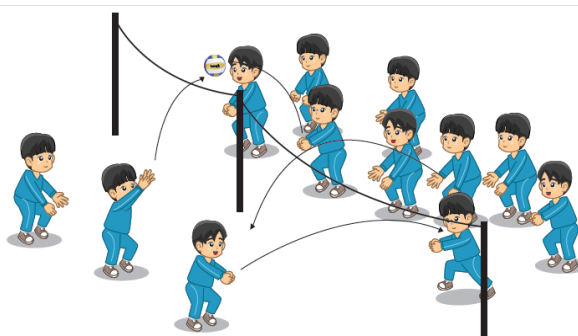
Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

d) Pembelajaran 4: melakukan pembelajaran memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasangan yang seimbang.
- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bolavoli.
- (3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
- (4) Pasanganmu melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan *passing* bawah dengan teman.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 1.26 Pembelajaran memvoli bola melalui atas net/tali

e) Pembelajaran 5: melakukan pembelajaran memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari temanmu tiga sampai empat orang yang seimbang.

- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bolavoli.
- (3) Kemudian setiap kelompok dapat menempatkan posisi di petak lapangan masing-masing.
- (4) Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan passing bawah.
- (5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus di-passing-kan ke petak lapangan lawan.
- (6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.

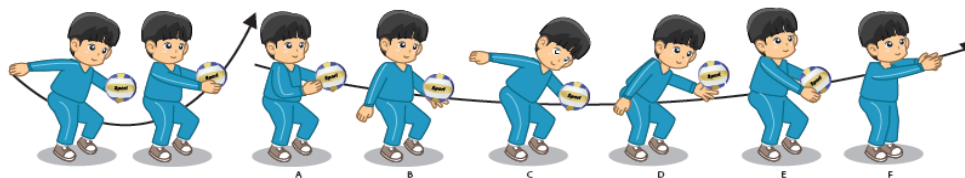
Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan keduatangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

2. Teknik Dasar Servis Bawah

a. Pembelajaran Servis Bawah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- b) Bola dipegang oleh tangan kiri.
- c) Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
- d) Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
- e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengempal.
- g) Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.



Sumber: FIVB

Gambar 1.28 Pembelajaran teknik servis bawah permainan bolavoli

b. Bentuk-bentuk Pembelajaran Servis Bawah

- a) Pembelajaran 1: melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak kurang lebih 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasangan yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



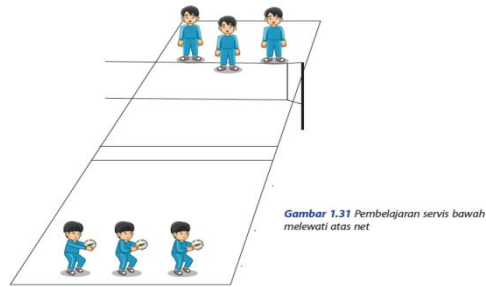
Gambar 1.30 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

- b) Pembelajaran 2: melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari teman 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

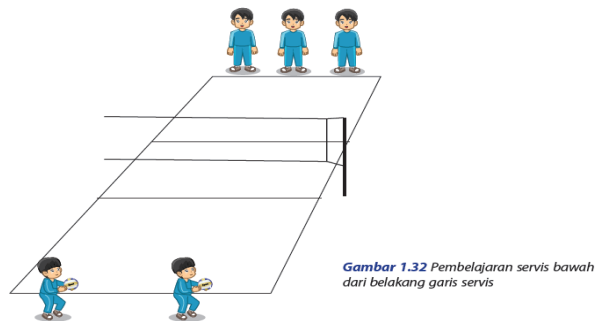


c) Pembelajaran 3: melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak kurang lebih 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditebuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.

Selama pembelajaran ini coba peserta didik amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



c. Bermain Bolavoli Dimodifikasi

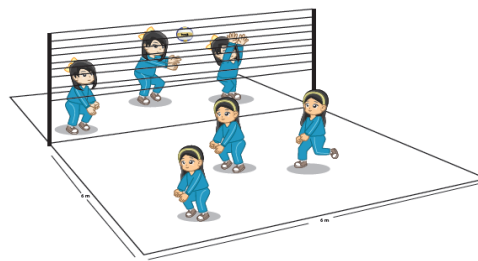
a. Bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
- 4) Mula-mula regu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.

- 6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
- 7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
- 8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 1.33 Pembelajaran bermain bolavoli dengan melewati tali

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific (5M)
 : Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, Mengkomunikasi
- Strategi : Cooperative Learning (pembelajaran kelompok)
- Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:

- Bola voli
- Lapangan bola voli
- Net/jaring bola voli
- Peluit

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>KEGIATAN AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berhitung, berdoa, presensi, dan apersepsi 2. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. 3. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. 4. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. <ol style="list-style-type: none"> a. Pertama lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran b. Pemanasan statis c. Pemanasan dinamis d. Pemanasan menggunakan permainan yang menjurus ke pembelajaran yang akan diajarkan. Bentuk pemanasan: Permainan dengan menggunakan bola plastic dilemparkan melewati net secara berkelompok. 	<p>20 menit</p>
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>a. Mengamati</p> <p>Guru mendemonstrasikan cara melakukan teknik passing bawah pada bola voli dengan benar. Dilanjutkan dengan servis bawah dengan benar. Siswa mengamati dengan seksama gerakan yang dilakukan oleh guru.</p> <div data-bbox="558 1771 1105 1963" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Gambar 1.2 passing bawah/mengumpan bawah bolavoli</i></p> <div data-bbox="412 2070 1159 2220" data-label="Image"> </div> <p>Sumber: FIVB</p>	<p>80 menit</p>

Gambar 1.28 Pembelajaran teknik servis bawah permainan bolavoli

b. Menanya

Setelah mengamati gerakan teknik passing bawah dan servis bawah yang telah dilakukan oleh guru, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi mengenai passing bawah dan servis bawah dalam bola voli tersebut.

c. Mencoba

- Siswa dibagi 5 kelompok yang tiap kelompok terdiri dari 6-7 siswa.
- Siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan passing bawah dan servis bawah dalam voli dengan sepengetahuan mereka dari apa yang siswa amati dari gerakan guru tadi

d. Mengasosiasi

- Siswa kembali dikelompokkan seperti tadi, kemudian guru menginstruksikan kelompok tersebut guna berdiskusi untuk menemukan gerakan-gerakan yang dianggap salah.
- Setiap kelompok mengirim wakilnya untuk mempresentasikan hasil diskusinya tersebut
- Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian guru mengumpulkan kembali para siswa guna melakukan koreksi bersama siswa mengenai gerakan passing bawah dan servis bawah yang benar.
- Tugas pembelajaran dalam kelompok:
 - a) Pembelajaran passing bawah (*dig pass*) dengan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan
 - b) Pembelajaran passing bawah (*dig pass*) dengan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan
 - c) Pembelajaran passing bawah dengan melakukan pembelajaran memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan
- Setelah semua kelompok mengetahui gerakan passing bawah yang benar selanjutnya tiap kelompok

<p>mempresentasikan gerakan passing bawah yang benar.</p> <p>e. 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) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan. - Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan - Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan - Disiplin mengikuti aturan yang disepakati - Menunjukkan perilaku sportif selama bermain voli - 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 bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama. 	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi (tanya-jawab) dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran yang baru saja dilakukan. 3. Melakukan pelepasan atau pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. 4. Siswa diberi tugas mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. 5. Guru kembali menghitung jumlah dan mempresensi kehadiran siswa. 	<p>20 menit</p>

6. Guru memimpin siswa untuk berdoa menutup pembelajaran dan kemudian siswa dibubarkan.	
---	--

I. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian (*lampiran 2*)

- a. Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- b. Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- c. Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

2. Instrumen Penilaian

1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. (2) Pantulkan bola ke lantai. (3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-<i>passing</i>-kan dengan kedua tangan. (4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu. (5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.</p>
----------	---

2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian <i>passing</i> dengan kedua tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk. (2) Lambungkan bola dengan kedua tangan. (3) Pada waktu bola meluncur ke bawah <i>passing</i> dengan dua tangan saat bola berada di depan dada. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke</p>
----------	--

	bola sehingga bola memantul dengan baik.
3	<p>Melakukan pembelajaran memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Cari pasangan yang seimbang. (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bolavoli. (3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk. (4) Pasanganmu melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan <i>passing</i> bawah dengan teman. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola mantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan teman</p>

**PENILAIAN PENGAMATAN
AFEKTIF (SIKAP)**

N O	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain <ul style="list-style-type: none"> • Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya • Jika sportif dan serius terhadap tugasnya 	1 2 3

2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas • Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas 	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin • Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin • Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin 	1 2 3
	Skor Maksimal	9

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

**PENILAIAN ASPEK
KOGNITIF (PENGETAHUAN)**

1. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah (*dig pass*) dengan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan!
2. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah (*dig pass*) dengan melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan!

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi	Skor
1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. (2) Pantulkan bola ke lantai. (3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-passing-kan dengan kedua tangan. (4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu. (5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping. 	5

2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian <i>passing</i> dengan kedua tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <p>(1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditebuk.</p> <p>(2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.</p> <p>(3) Pada waktu bola meluncur ke bawah <i>passing</i> dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.</p>	3
Skor Maksimal		8

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

**PENILAIAN ASPEK
PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)**

1. Lakukan teknik dasar *passing* bawah (*dig pass*) dengan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan!
2. Lakukan teknik dasar *passing* bawah (*dig pass*) dengan melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan!

N O	NAMA SISWA	Passing Bawah				Jml skor	Nilai
		4	3	2	1		
1							
2							
3							
4							
5							

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

Kriteria Penilaian:

- Jika siswa melakukan tanpa menggunakan kriteria : 1
- Jika siswa melakukan melakukan dengan 1 kriteria : 2
- Jika siswa melakukan melakukan dengan 2 kriteria : 3
- Jika siswa melakukan melakukan lebih dari 2 kriteria : 4

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi
1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none">(1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.(2) Pantulkan bola ke lantai.(3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-passing-kan dengan kedua tangan.(4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.(5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.
2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian <i>passing</i> dengan kedua tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none">(1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.(2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.(3) Pada waktu bola meluncur ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Tempel, 12 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi
NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D
NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP N 3 Tempel
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester : VIII / SATU
Materi Pokok : Dasar gerak bola voli
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 jam pelajaran)

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, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar:

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 2. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 3. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 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 dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian:

- 1.1 Memanjatkan doa sebelum melakukan kegiatan.
- 2.1 Mampu bersikap sportif dalam melakukan kegiatan.
- 2.2 Bertanggung jawab atas penggunaan sarana dan prasarana.
- 2.2 Menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Saling menghargai dalam melakukan kegiatan.
- 2.4 Mampu bekerjasama dengan teman.
- 2.5 Mampu bersikap toleransi kepada teman.
- 2.6 Disiplin dalam melakukan aktivitas jasmani.
- 2.7 Mampu menerima kekalahan dan kemenangan dengan lapang dada.
- 3.1 Mengerti variasi dan kombinasi ketrampilan permainan bola voli.
- 4.1 Mampu melakukan kombinasi ketrampilan permainan bola voli dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik

- peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
- peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
- peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
- Peserta didik mampu menunjukan perilaku bekerjasama dengan teman satu tim/kelompok.
- Peserta didik mengetahui teknik dasar gerak bola voli
- Peserta didik mampu melakukan teknik dasar gerak bola voli

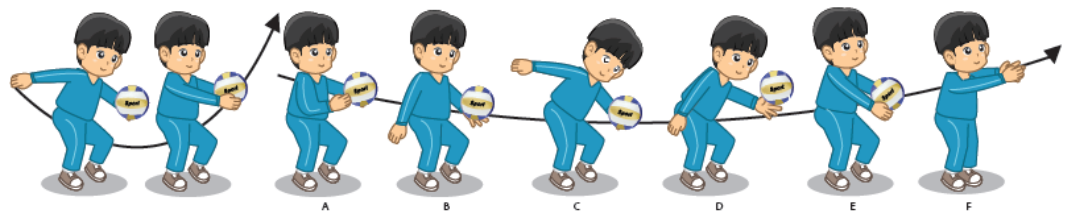
E. Materi Pembelajaran

Dasar gerak bola voli (Teknik Dasar Servis)

1. Pembelajaran Servis Bawah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- Bola dipegang oleh tangan kiri.
- Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
- Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
- Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.



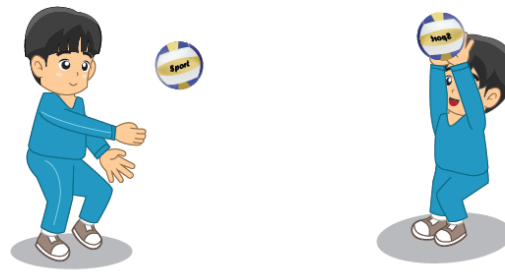
Sumber: FIVB

Gambar 1.28 Pembelajaran teknik servis bawah permainan bolavoli

Bentuk-bentuk Pembelajaran Servis Bawah

- Pembelajaran 1: melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak kurang lebih 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.
- Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola



Gambar 1.30 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

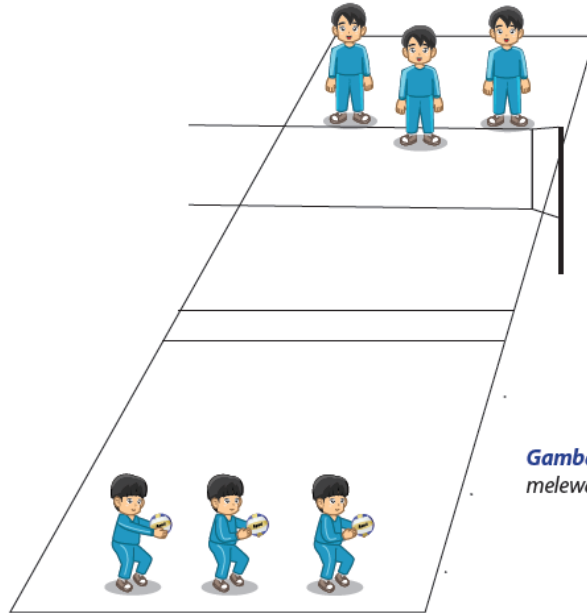
memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

Pembelajaran 2: melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari teman 3 atau 4 orang.
- Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



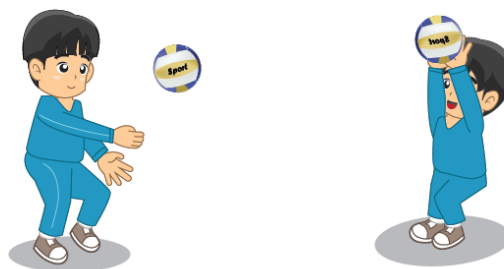
Gambar 1.31 Pembelajaran servis bawah melewati atas net

Pembelajaran 3: melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak kurang lebih 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

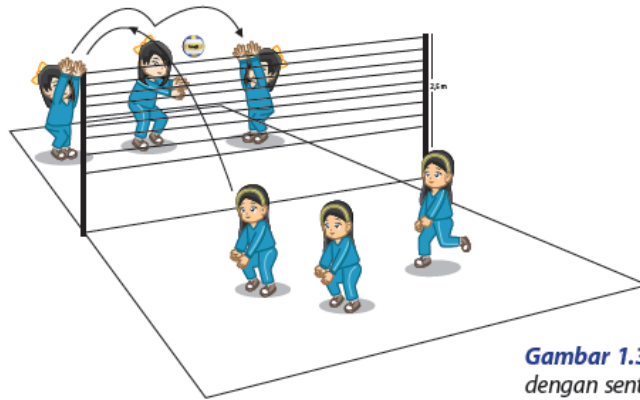
- Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.

Selama pembelajaran ini coba peserta didik amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 1.30 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

Bermain Bolavoli Dimodifikasi

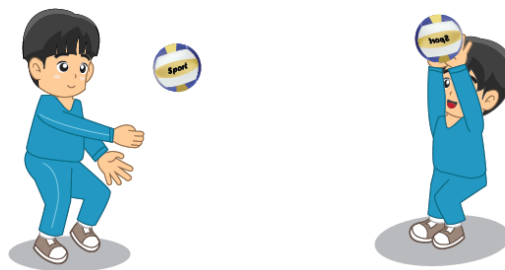


Gambar 1.35 Pembelajaran bermain bolavoli dengan sentuhan ganda

Bermain bola voli dengan memainkan bola melakukan service bawah.

Cara bermain:

- Bermain dengan 5 atau 6 orang
- Memulai permainan dengan melakukan service dari garis belakang lapangan voli.



Gambar 1.30 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

- Setelah melewati net bola ditangkap dan pemain yang menangkap kembali melakukan gerakan service untuk mrngembalikan bola ke daerah lawan.
- Tim yang memperoleh poin 15 yang memenangkan permainan.

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific* (Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi, Mengkomunikasi)

Strategi : *Cooperative Learning* (pembelajaran kelompok)

Teknik : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

G. Sumber belajar

- Lapangan
- Bola voli
- Peluit

H. Sumber: **Buku** Penjasorkes SMP Kelas VIII.

I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>KEGIATAN AWAL</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berdoa, presensi, dan apersepsi• Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.• Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.• Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.	<p>15 menit</p>
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• Mengamati tayangan video teknik dasar servis. (<i>mengamati, menanya, eksplorasi, dan menalar</i>)• Guru memberikan contoh melakukan teknik dasar servis.• Siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar permainan bola voli seperti pada tayangan video/ gambar, siswa mencoba sebisanya. (<i>mencoba dan</i>	<p>90 menit</p>

menalar)

- Siswa dibagi menjadi 5 kelompok besar. Anggota dalam masing-masing kelompok diberi penomoran 1-6.
- Siswa diberi tugas pembelajaran dalam kelompok:
 - Pembelajaran servis bawah dengan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat
 - Pembelajaran servis bawah dengan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak 9 m (melebar lapangan) secara bergantian
 - Pembelajaran servis bawah dengan melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang.
- Guru menginstruksikan agar siswa membentuk kelompok lagi (kelompok ahli), yang bernomor 1 (satu) bergabung dengan nomor satu sehingga menjadi satu kelompok kecil dengan jumlah anggota 4 (empat) siswa yang bernomor sama. Misalnya, siswa bernomor 1 (semua siswa yang bernomor satu)
- Begitu juga dengan nomor-nomor yang lain, membentuk kelompok ahli, sehingga kelas tersebut terbentuk beberapa kelompok kecil.
- Masing-masing kelompok memperdalam dan mempraktikkan “pembelajaran” yang sudah dibagikan sesuai dengan nomor di atas. (mencoba, menalar, elaborasi)
- Guru melakukan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui keterampilan siswa pada pada kelompok kecil. (terlampir)
- Sesudah siswa benar-benar paham, siswa diminta kembali ke kelompok asalnya (kelompok besar) untuk saling mempresentasikan sehingga semua anggota kelompok paham dan bisa melaksanakan teknik-teknik dasar pembelajaran bola voli. (*mencoba, eksplorasi, menalar*)
- Setelah paham teknik dasar, masing-masing kelompok diminta melakukan bentuk-bentuk pembelajaran servis bola dengan mengacu pada materi pembelajaran. Pembelajaran servis bawah dengan melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang
- Guru melaksanakan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui keterampilan siswa pada masing-masing kelompok. (*lampiran 1*)
- Siswa diminta bermain bola voli, mengacu pada materi pembelajaran 4,

yaitu <i>pembelajaran bermain bolavoli dimodifikasi(mengkomunikasikan)</i>	
<p>KEGIATAN AKHIR</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.(<i>konfirmasi, penilaian kognitif</i>) Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. <p>Kegiatan diakhiri dengan berdoa dan bersalaman.</p>	15 menit

- PENILAIAN**

- Prosedur Penilaian(*lampiran 2*)

- Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

- Instrumen Penilaian

LAMPIRAN 1

1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melakukan service bawah dengan satu tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pantulkan bola ke lantai. Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-<i>service</i>-kan dengan satu tangan. Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu. Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan dua tangan, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.</p>
----------	---

2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian lakukan <i>service</i> bawah dengan satu tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk. • Lambungkan bola dengan kedua tangan. • Pada waktu bola meluncur ke bawah lakukan <i>service</i> bawah dengan satu tangan saat bola berada di depan dada. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan satu tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.</p>
3	<p>Melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak 9 m (melebar lapangan) secara bergantian</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cari pasangan yang seimbang. • Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kakikanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk. • Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut. • Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman</p>
4	<p>Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cari teman 3 atau 4 orang. • Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk. • Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut. • Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter. <p>Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh</p>

	teman.
--	--------

**FORMAT PENILAIAN PENGAMATAN
AFEKTIF (SIKAP)**

NO	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam bermain	
	• Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya	1
	• Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya	2
	• Jika sportif dan serius terhadap tugasnya	3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	
	• Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	1
	• Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	2
	• Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	3

3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin • Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin • Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin 	1 2 3
	Skor Maksimal	9

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

PENILAIAN LISAN/TERTULISPENGETAHUAN (KOGNITIF)

CONTOH SOAL/ INSTRUMEN:

- Jelaskan cara melakukan teknik dasar service bawah dengan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan satu tangan!
- Jelaskan cara melakukan teknik dasar service bawah dengan melambungkan bola ke atas kemudian *service* dengan satu tangan!
- Jelaskan cara melakukan servis bawah dengan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat!

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi	Skor
1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. • Pantulkan bola ke lantai. • Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-passing-kan dengan kedua tangan. • Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan 	5

	dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.	
2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian melakukan service bawah dengan satu tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk. • Lambungkan bola dengan kedua tangan. • Pada waktu bola meluncur ke bawah passing dengan satu tangan saat bola berada di depan dada. 	3
3	<p>Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk. • Kemudian coba pukul-pukul bola dengan jari-jari tangan terbuka. • Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15 – 20 kali pukulan secara berulang-ulang. Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk. • Kemudian coba pukul-pukul bola dengan jari-jari tangan terbuka. • Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15 – 20 kali pukulan secara berulang-ulang. 	3
	Skor Maksimal	11

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

PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTORIK)

CONTOH SOAL/ INSTRUMEN:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar passing bawah (<i>dig pass</i>) dengan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan! • Lakukan teknik dasar passing bawah (<i>dig pass</i>) dengan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan! • Lakukan teknik dasar servis bawah dengan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat! |
|---|

FORMAT PENILAIAN UNJUK KERJA

(KETERAMPILAN/ PSIKOMOTORIK)

NO	NAMA SISWA	SPORTIF			KERJA SAMA			DISIPLIN			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

Kriteria Penilaian:

- Jika siswa melakukan tanpa menggunakan kriteria : 1
- Jika siswa melakukan melakukan dengan 1 kriteria : 2
- Jika siswa melakukan melakukan dengan 2 kriteria : 3
- Jika siswa melakukan melakukan lebih dari 2 kriteria : 4

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi
1	<p>Memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan satu tangan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.• Pantulkan bola ke lantai.• Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-service-kan dengan satu tangan.• Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.
2	<p>Lambungkan bola ke atas kemudian melakukan service bawah dengan satu tangan</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.• Lambungkan bola dengan kedua tangan.• Pada waktu bola meluncur ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

3	Melakukan service bawah dengan cara melempar bola keudara kemudian memukul dengan satu tangan sehingga bola melewati net dan tepat pada sasaran.
----------	--

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Tempel, 12 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:	SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	:	VII/ 1
Materi Pokok / Topik	:	Senam Lantai (Guling Depan dan Guling Belakang)
Alokasi Waktu	:	3 Jam Pelajaran (3x 40 menit/ 1x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 3.5. Memahami teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Melakukan doa sebelum memulai dan saat mengakhiri pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
3. Memahami cara melakukan rangkaian guling depan dengan benar.
4. Memahami cara melakukan rangkaian guling belakang dengan benar.

5. Mampu melakukan rangkaian guling depan dengan benar.
6. Mampu melakukan rangkaian guling belakang dengan benar.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku bertanggungjawab, menjaga keselamatan, dan menghargai orang lain.
2. Peserta didik dapat memahami cara melakukan rangkaian guling depan dengan benar.
3. Peserta didik dapat memahami cara melakukan rangkaian guling belakang dengan benar.
4. Peserta didik dapat melakukan teknik rangkaian guling depan dengan benar.
5. Peserta didik dapat melakukan teknik rangkaian guling belakang dengan benar.

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pembelajaran melakukan guling depan , yaitu ;
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
 - b. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - c. Kemudian tekuk kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
 - d. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
2. Pembelajaran melakukan guling belakang, yaitu ;
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific (5M)
Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi,
Mengkomunikasi
- Strategi : Cooperative Learning
- Teknik : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan.

G. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

Media:

1. Ruang Terbuka
2. Matras

Sumber Belajar:

Sumber: Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2014

H. LANGKAH- LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN	
<p>Kegiatan Awal :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik disiapkan mengikuti pelajaran di luar kelas (berbaris), berhitung, berdoa, presensi, dan apersepsi2. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.3. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.4. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.<ol style="list-style-type: none">a. Pertama lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaranb. Pemanasan statisc. Pemanasan dinamis.	20 menit
<p>Kegiatan Inti:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mengamati Guru memberikan contoh sikap gerakan guling depan dengan benar, guling belakang dengan benar, dan peserta didik memperhatikan gerakan yang sedang dilakukan oleh guru.b. Menanya Setelah itu guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai materi gerakan yang baru saja dilakukan oleh guru mengenai guling depan dan guling belakang.c. Mencoba Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk melakukan gerakan guling depan dan gerakan guling belakang yang dicontohkan oleh guru.<ul style="list-style-type: none">• Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok dibantu oleh	80 menit

<p>teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok dibantu oleh teman <p>d. Mengasosisasi</p> <p>Kemudian guru membentuk siswa menjadi 8 kelompok guna berdiskusi agar menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam guling depan dan guling belakang.</p> <p>e. Mengkomunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan diskusi dengan kelompok kemudian peserta didik kembali dikumpulkan untuk berdiskusi dengan guru. • Setelah melakukan diskusi siswa kembali memperagakan (guling depan dan guling belakang dengan benar. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan guling depan dan giling belakang. • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang guling depan dan guling belakang dengan kerjasama. 	
<p>Kegiatan Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. • Melakukan pelepasan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. • Berdoa dan bersalaman. 	20 menit

C. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian(*lampiran 2*)

- Penilaian dengan pengamatan (sikap/afektif)
- Penilaian lisan/tertulis (pengetahuan/kognitif)
- Penilaian unjuk kerja (keterampilan/psikomotorik)

Rubrik Penilaian

No	Perilaku	Skor
1	Berperilaku sportif dalam menjalankan aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none">• Jika kurang sportif dan tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif tetapi tidak serius terhadap tugasnya• Jika sportif dan serius terhadap tugasnya	1 2 3
2	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika kurang menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas• Jika selalu menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan aktivitas	1 2 3
3	Menunjukkan perilaku disiplin <ul style="list-style-type: none">• Jika tidak menunjukkan perilaku disiplin• Jika kurang menunjukkan perilaku disiplin• Jika selalu menunjukkan perilaku disiplin	1 2 3
	Skor Maksimal	9

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan senam	4
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang senam	4

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

PENILAIAN ASPEK KOGNITIF (PENGETAHUAN)

2. Penilaian Pengetahuan

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

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

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

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
 - b. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - c. Kemudian tekuk kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
 - d. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Gerakan Guling Belakang

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat menjelaskan:
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

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

**PENILAIAN ASPEK
PSIKOMOTORIK (UNJUK KERJA)**

Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan dan guling belakang berikut ini.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan dan guling belakang yang dilakukan secara perseorangan.

No	Indikator Penilaian	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lakukan gerakan guling ke depan senam lantai dengan benar!				
2.	Lakukan gerakan guling belakang senam lantai dengan benar!				
Skor Maksimal (8)					

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Peserta Didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Perintah : Lakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang dengan benar yang dilakukan secara perseorangan!

Kriteria Penilaian (Keterampilan/ Unjuk Kerja)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
 - b. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.

3											
4											

Kriteria Penilaian (Keterampilan/ Unjuk Kerja)

Penilaian Gerakan Guling Depan

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
 - b. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - c. Kemudian tekuk kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
 - d. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

Penilaian Gerakan Guling Belakang

- **Skor 4 jika** peserta didik dapat melakukan:
 - a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.
- **Skor 3 jika** peserta didik hanya melakukan tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- **Skor 2 jika** peserta didik hanya melakukan dua kriteria yang dilakukan secara benar

- **Skor 1 jika** peserta didik hanya melakukan satu kriteria yang dilakukan secara benar

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

Keterangan Penilaian:

- Nilai 76 – 100 : A
- Nilai 51 – 75 : B
- Nilai 26 – 50 : C
- Nilai < 25 : D

Rubrik Penilaian

No	Deskripsi
1	<p>Cara melakukan guling depan , yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm. Kemudian tekuk kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
2	<p>Cara melakukan guling belakang, yaitu ;</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

Tempel, 2 September 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi
NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D
NIM: 11601241038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Aspek Sikap

- 2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
- 2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
 - 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4.1. Menunjukkan perilaku kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

Aspek Pengetahuan

3.1 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit

0. 3.10.1. Menjelaskan pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar

3.10.2. Menjelaskan keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar

3.10.3. Menjelaskan faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat

3.10.4. Menjelaskan langkah-langkah mencapai pola hidup sehat

3.10.5. Menjelaskan cara hidup sehat

Aspek Keterampilan

4.1 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

4.10.1 Mensimulasikan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

4.10.2 Menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

1. Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
2. Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
3. Memahami faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat dengan benar
4. Memahami langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dengan benar
5. Memahami cara hidup sehat dengan benar

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. NAPZA

Narkoba atau NAPZA adalah bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi. Yang termasuk dalam NAPZA adalah : lainnya.

I. Narkotika

Menurut UU RI No 22 / 1997, Narkotika adalah: zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Narkotika terdiri dari 3 golongan :

1. Golongan I : Narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : Heroin, Kokain, Ganja.
2. Golongan II : Narkotika yang berkhasiat untuk pengobatan, digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : Morfin, Petidin.
3. Golongan III : Narkotika yang berkhasiat untuk pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh : *Codein*

II. Psikotropika

Menurut UU RI No 5 / 1997, Psikotropika adalah : zat atau obat,

baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

Psikotropika terdiri dari 4 golongan :

1. Golongan I : Psikotropika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Ekstasi.
2. Golongan II : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh: *Amphetamine*.
3. Golongan III : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : *Phenobarbital*.
4. Golongan IV : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Diazepam, Nitrazepam (BK, DUM).

III. Zat adiktif lainnya

Yang termasuk Zat Adiktif lainnya adalah : bahan/zat yang berpengaruh

psikoaktif diluar Narkotika dan Psikotropika, meliputi :

1. Minuman Alkohol : mengandung etanol etil alkohol, yang berpengaruh menekan susunan saraf pusat, dan sering menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari – hari dalam kebudayaan tertentu. Jika digunakan bersamaan dengan Narkotika atau Psikotropika akan memperkuat pengaruh obat/zat itu dalam tubuh manusia. Ada 3 golongan minuman beralkohol :
 - a. Golongan A : kadar etanol 1 – 5 % (Bir).

- b. Golongan B : kadar etanol 5 – 20 % (Berbagai minuman anggur)
 - c. Golongan C : kadar etanol 20 – 45 % (Whisky, Vodca, Manson House, Johny Walker).
2. Inhalasi (gas yang dihirup) dan solven (zat pelarut) mudah menguap berupa senyawa organik, yang terdapat pada berbagai barang keperluan rumah tangga, kantor, dan sebagai pelumas mesin. Yang sering disalahgunakan adalah : Lem, Tiner, Penghapus Cat Kuku, Bensin.
 3. Tembakau: pemakaian tembakau yang mengandung nikotin sangat luas di masyarakat. Dalam upaya penanggulangan NAPZA di masyarakat, pemakaian rokok dan alkohol terutama pada remaja, harus menjadi bagian dari upaya pencegahan, karena rokok dan alkohol sering menjadi pintu masuk penyalahgunaan NAPZA lain yang berbahaya.

Berdasarkan efeknya terhadap perilaku yang ditimbulkan dari NAPZA dapat digolongkan menjadi 3 golongan :

1. **Golongan Depresan (Downer)**. Adalah jenis NAPZA yang berfungsi mengurangi aktifitas fungsional tubuh. Jenis ini membuat pemakainya menjadi tenang dan bahkan membuat tertidur bahkan tak sadarkan diri. Contohnya: Opioda (Morfin, Heroin, Codein), sedative (penenang), Hipnotik (obat tidur) dan Tranquilizer (anti cemas).
2. **Golongan Stimulan (Upper)**. Adalah jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan kerja. Jenis ini membuat pemakainnya menjadi aktif, segar dan bersemangat. Contoh: Amphetamine (Shabu, Ekstasi), Kokain.
3. **Golongan Halusinogen**. Adalah jenis NAPZA yang dapat menimbulkan efek halusinasi yang bersifat merubah perasaan, pikiran dan seringkali menciptakan daya pandang yang berbeda sehingga seluruh persaan dapat terganggu. Con- toh: Kanabis

IV. Penyalahgunaan NAPZA :

Di dalam masyarakat NAPZA / NARKOBA yang sering disalahgunakan adalah :

1. *Opiada, terdapat 3 golongan besar :*

- a. Opioda alamiah (Opiat) : Morfin, Opium, Codein.
- b. Opioda semisintetik : Heroin / putauw, Hidromorfin.
- c. Opioda sintetik : Metadon.

Nama jalanan dari Putauw : ptw, black heroin, brown sugar. Heroin yang murni berbentuk bubuk putih, sedangkan yang tidak murni berwarna putih keabuan. Dihasilkan dari getah Opium poppy diolah menjadi morfin dengan proses tertentu dihasilkan putauw, yang kekuatannya 10 kali melebihi morfin. Sedangkan opioda sintetik mempunyai kekuatan 400 kali lebih kuat dari morfin. Morfin, Codein, Methadon adalah zat yang digunakan oleh dokter sebagai penghilang sakit yang sangat kuat, misalnya pada operasi, penderita cancer.

Reaksi dari pemakaian ini sangat cepat yang kemudian menimbulkan perasaan ingin menyendiri untuk menikmati efek rasanya dan pada taraf kecanduan pemakai akan kehilangan percaya diri hingga tak mempunyai keinginan untuk bersosialisasi. Pemakai akan membentuk dunianya sendiri, mereka merasa bahwa lingkungannya menjadi musuh.

2. *Kokain :*

Kokain berupa kristal putih, rasanya sedikit pahit dan lebih mudah larut Nama jalanan : koka, coke, happy dust, chalie, srepet, snow / salju. Cara pemakaiannya : membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus diatas permukaan kaca atau alas yang permukaannya datar kemudian dihirup dengan menggunakan penyedot seperti sedotan atau

dengan cara dibakar bersama dengan tembakau. Penggunaan dengan cara dihirup akan beresiko kering dan luka pada sekitar lubang hidung bagian dalam.

Efek pemakain kokain : pemakai akan merasa segar, kehilangan nafsu makan, menambah percaya diri, dan dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah.

3. *Kanabis* :

Nama jalanan : cimeng, ganja, gelek, hasish, marijuana, grass, bhang. Berasal dari tanaman kanabis sativa atau kanabis indica. Cara penggunaan : dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.

Efek rasa dari kanabis tergolong cepat, pemakai cenderung merasa lebih santai, rasa gembira berlebihan (euphoria), sering berfantasi/menghayal, aktif berkomunikasi, selera makan tinggi, sensitive, kering pada mulut dan tenggorokan.

4. *Amphetamine*:

Nama jalanan: seed, meth, crystal, whiz. Bentuknya ada yang berbentuk bubuk warna putih dan keabuan dan juga tablet. Cara penggunaan: dengan cara dihirup. Sedangkan yang berbentuk tablet diminum dengan air. Ada 2 jenis Amphetamine:

- a. MDMA (methylene dioxy methamphetamine) Nama jalanan : Inex, xtc. Dikemas dalam bentuk tablet dan kapsul.
- b. Metamphetamine ice Nama jalanan : SHABU, SS, ice. Cara penggunaan dibakar dengan menggunakan alumunium foil dan asapnya dihisap atau dibakar dengan menggunakan botol kaca yang dirancang khusus (boong).

5. *LSD (Lysergic Acid)*.

Termasuk dalam golongan halusinogen. Nama jalanan: acid, trips, tabs, kertas. Bentuk: biasa didapatkan dalam bentuk kertas berukuran kotak kecil sebesar seperempat perangko dalam banyak

warna dan gambar. Ada juga yang berbentuk pil dan kapsul. Cara penggunaan: meletakkan LSD pada permukaan lidah, dan bereaksi setelah 30 – 60 menit kemudian, menghilang setelah 8 – 12 jam.

Efek rasa: terjadi halusinasi tempat, warna, dan waktu sehingga timbul obsesi yang sangat indah dan bahkan menyeramkan dan lama-lama menjadikan penggunaanya paranoid.

6. *Sedatif – hipnotik (benzodiazepin) :*

Termasuk golongan zat sedative (obat penenang) dan hipnotika (obat tidur).

Nama jalanan: Benzodiazepin: BK, Dum, Lexo, MG, Rohyp. Cara pemakaian: dengan diminum, disuntikan, atau dimasukan lewat anus. Digunakan di bidang medis untuk pengobatan pada pasien yang mengalami kecemasan, kejang, stress, serta sebagai obat tidur.

7. *Solvent / inhalasi :*

Adalah uap gas yang digunakan dengan cara dihirup. Contohnya : Aerosol, Lem, Isi korek api gas, Tiner, Cairan untuk dry cleaning, Uap bensin. Biasanya digunakan dengan cara coba-coba oleh anak di bawah umur, pada golongan yang kurang mampu. Efek yang ditimbulkan: pusing, kepala berputar, halusinasi ringan, mual, muntah gangguan fungsi paru, jantung dan hati.

8. *Alkohol:*

Merupakan zat psikoaktif yang sering digunakan manusia Diperoleh dari proses fermentasi madu, gula, sari buah dan umbi-umbian yang menghasilkan kadar alkohol tidak lebih dari 15 %, setelah itu dilakukan proses penyulingan sehingga dihasilkan kadar alkohol yang lebih tinggi, bahkan 100 %. Nama jalanan : booze, drink. Efek yang ditimbulkan : euphoria, bahkan penurunan kesadaran.

V. Penyalahgunaan dan ketergantungan

Penyalahgunaan adalah: penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur diluar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial.

Ketergantungan adalah: keadaan dimana telah terjadi ketergantungan fisik dan psikis, sehingga tubuh memerlukan jumlah NAPZA yang makin bertambah (toleransi), apabila pemakaiannya dikurangi atau dihentikan akan timbul gejala putus obat (*withdrawal symptom*).

a. *Faktor individual:*

Kebanyakan dimulai pada saat remaja, sebab pada remaja sedang mengalami perubahan biologi, psikologi maupun sosial yang pesat. Ciri – ciri remaja yang mempunyai resiko lebih besar menggunakan NAPZA :

- Cenderung memberontak
- Memiliki gangguan jiwa lain, misalnya : depresi, cemas.
- Perilaku yang menyimpang dari aturan atau norma yang ada d. Kurang percaya diri
- Mudah kecewa, agresif dan destruktif
- Murung, pemalu, pendiam
- Merasa bosan dan jenuh
- Keinginan untuk bersenang – senang yang berlebihan
- Keinginan untuk mencoba yang sedang mode
- Identitas diri kabur
- Kemampuan komunikasi yang rendah
- Putus sekolah
- Kurang menghayati iman dan kepercayaan.

b. *Faktor Lingkungan:*

Faktor lingkungan meliputi faktor keluarga dan lingkungan pergaulan baik sekitar rumah, sekolah, teman

sebaya, maupun masyarakat.

- **Lingkungan keluarga:**

- a. Komunikasi orangtua dan anak kurang baik
- b. Hubungan kurang harmonis
- c. Orangtua yang bercerai, kawin lagi
- d. Orangtua terlampau sibuk, acuh,
- e. Orangtua otoriter,
- f. Kurangnya orang yang menjadi teladan dalam hidupnya
- g. Kurangnya kehidupan beragama,

- **Lingkungan Sekolah:**

- a. Sekolah yang kurang disiplin,
- b. Sekolah terletak dekat tempat hiburan,
- c. Sekolah yang kurang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif,
- d. Adanya murid pengguna NAPZA.

- **Lingkungan Teman Sebaya:**

- a) Berteman dengan penyalahguna,
- b) Tekanan atau ancaman dari teman.

- **Lingkungan Masyarakat/Sosial:** a) Lemahnya penegak hukum. Situasi politik, b) sosial dan ekonomi yang kurang mendukung.

Faktor – faktor tersebut diatas memang tidak selalu membuat seseorang kelak menjadi penyalahguna NAPZA. Akan tetapi makin banyak faktor – faktor diatas, semakin besar kemungkinan seseorang menjadi penyalahguna NAPZA.

VI. Gejala klinis penyalahgunaan NAPZA:

I. *Perubahan Fisik:*

1. Pada saat menggunakan NAPZA: jalan sempoyongan, bicara pelo (cadel), apatis (acuh tak acuh), mengantuk, agresif.
2. Bila terjadi kelebihan dosis (Overdosis) : nafas

sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit teraba dingin, bahkan meninggal.

3. Saat sedang ketagihan (Sakau): mata merah, hidung berair, menguap terus, diare, rasa sakit seluruh tubuh, malas mandi, kejang, kesadaran menurun.
4. Pengaruh jangka panjang: penampilan tidak sehat, tidak peduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi keropos, bekas suntikan pada lengan.

II. *Perubahan sikap dan perilaku:*

1. Prestasi di sekolah menurun, tidak mengerjakan tugas sekolah, sering membolos, pemalas, kurang bertanggungjawab.
2. Pola tidur berubah, begadang, sulit dibangunkan pagi hari, mengantuk di kelas atau tempat kerja.
3. Sering berpergian sampai larut malam, terkadang tidak pulang tanpa ijin.
4. Sering mengurung diri, berlama – lama di kamar mandi, menghidar bertemu dengan anggota keluarga yang lain.
5. Sering mendapat telpon dan didatangi orang yang tidak dikenal oleh anggota keluarga yang lain.
6. Sering berbohong, minta banyak uang dengan berbagai alasan tapi tidak jelas penggunaannya, mengambil dan menjual barang berharga milik sendiri atau keluarga, mencuri, terlibat kekerasan dan sering berurusan dengan polisi.
7. Sering bersikap emosional, mudah tersinggung, pemaarah, kasar, bermusuhan pencurigaan, tertutup dan penuh rahasia.

VII. **Pengaruh penyalahgunaan NAPZA**

NAPZA berpengaruh pada tubuh manusia dan lingkungannya :

1. *Komplikasi Medik: biasanya digunakan dalam jumlah yang banyak dan cukup lama.*
 - a. Otak dan susunan saraf pusat :

- gangguan daya ingat,
 - gangguan perhatian / konsentrasi
 - gangguan bertindak rasional
 - gangguan persepsi sehingga menimbulkan halusinasi
 - gangguan motivasi, sehingga malas sekolah atau bekerja
 - gangguan pengendalian diri, sehingga sulit membedakan baik / buruk.
- b. Pada saluran nafas: dapat terjadi radang paru (Bronchopneumonia). pembengkakan paru (Oedema Paru)
 - c. Jantung: peradangan otot jantung, penyempitan pembuluh darah jantung.
 - d. Hati: terjadi Hepatitis B dan C yang menular melalui jarum suntik, hubungan seksual.
 - e. Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS. Para pengguna NAPZA dikenal dengan perilaku seks resiko tinggi, mereka mau melakukan hubungan seksual demi mendapatkan zat atau uang untuk membeli zat. Penyakit Menular Seksual yang terjadi adalah : kencing nanah (GO), raja singa (Siphilis) dll. Dan juga pengguna NAPZA yang menggunakan jarum suntik secara bersama – sama membuat angka penularan HIV/AIDS semakin meningkat. Penyakit HIV/AIDS menular melalui jarum suntik dan hubungan seksual, selain melalui tranfusi darah dan penularan dari ibu ke janin.
 - f. Sistem Reproduksi: sering terjadi kemandulan.
 - g. Kulit: terdapat bekas suntikan bagi pengguna yang menggunakan jarum suntik, sehingga mereka sering menggunakan baju lengan panjang.
 - h. Komplikasi pada kehamilan:
 - i. Ibu: anemia, infeksi vagina, hepatitis, AIDS.
 - j. Kandungan: abortus, keracunan kehamilan, bayi lahir mati
 - k. Janin: pertumbuhan terhambat, premature, berat bayi rendah.

2. Dampak Sosial :

- a. Di Lingkungan Keluarga: Suasana nyaman dan tenang dalam keluarga terganggu, sering terjadi pertengkaran, mudah tersinggung, orangtua resah karena barang berharga sering hilang. • Perilaku menyimpang/asosial anak (berbohong, mencuri, tidak tertib, hidup bebas) dan menjadi aib keluarga, Putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan, sehingga merusak kehidupan keluarga, kesulitan keuangan, Orangtua menjadi putus asa karena pengeluaran uang meningkat untuk biaya pengobatan dan rehabilitasi.
- b. Di Lingkungan Sekolah: Merusak disiplin dan motivasi belajar, Meningkatnya tindak kenakalan, membolos, tawuran pelajar, Mempengaruhi peningkatan penyalahgunaan di antara sesama teman sebaya.
- c. Di lingkungan Masyarakat: Tercipta pasar gelap antara pengedar dan Bandar yang mencari pengguna/mangsanya, Pengedar atau bandar menggunakan perantara remaja atau siswa yang telah menjadi ketergantungan, Meningkatnya kejahatan di masyarakat: perampokan, pencurian, pembunuhan sehingga masyarakat menjadi resah, meningkatnya kecelakaan.

E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific . (5M)

Strategi : Cooperative Learning.

Teknik : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none">• Mempersiapkan siswa mengikuti pelajaran, berdoa, presensi, dan apersepsi	20 menit
--	---	----------

<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan. 	
<p>Inti :</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video materi macam-macam NAPZA • Guru menginstruksikan pada siswa untuk mengamati NAPZA <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya berkaitan dengan materi NAPZA dari video yang baru saja ditayangkan. • Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi ketergantungan NAPZA • Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh NAPZA <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menginstruksikan pada siswa untuk mendiskusikan materi seperti pada tayangan video, siswa mencoba sebisanya. • Guru membagi siswa menjadi 8 (delapan) kelompok besar, anggota dalam masing-masing kelompok diberi penomoran 1 sampai 4 (misal : siswa dalam satu kelas berjumlah 32 siswa) • Guru memberi tugas dalam kelompok berdasar nomor urut, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi NAPZA golongan I 2. Materi NAPZA golongan II 3. Materi NAPZA golongan III 4. Materi NAPZA golongan IV • Masing-masing kelompok memperdalam dan mempraktekkan “pembelajaran” yang sudah dibagikan sesuai nomor di atas. • Guru melakukan penilaian proses (afektif) dan penilaian 	90 menit

<ul style="list-style-type: none"> • unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok kecil. • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi tugas untuk menemukan hubungan NAPZA dan berbagai penyakit secara berkelompok <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah paham teknik dasar maka masing-masing kelompok diminta mempresentasikan materi mengacu pada materi 4 dan 5. • Guru melaksanakan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok besar. • Siswa diminta untuk menanggapi hasil presentasi kelompok lain, mengacu pada materi ke-6. 	
<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. • Guru member tugas peserta didik untuk mempelajari materi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya yaitu bola voli. • Berdoa dan bersalaman. 	15 menit

G. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- Audio/ video visual materi tentang makanan seimbang dan pola hidup sehat.
- Rekaman/ cuplikan video olahraga kesehatan

H. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian

- o Penilaian dengan pengamatan

Petunjuk Penilaian

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

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

b. Rubrik Penilaian Perilaku

PERILAKU YANG DINILAI	CEK (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
Kerjasama			
Tanggungjawab			
Menghargai teman			
Disiplin			
Toleransi			
Jumlah skor maksimal : 15			

- o Penilaian lisan / tertulis

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pola hidup sehat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	
1	Jelaskan apa yang dimaksud NAPZA						
2	Jelaskan apa yang dimaksud dengan						

	NAPZA golongan I, II, III, dan IV						
3	Sebutkan Ciri pengguna NAPZA						
4	Sebutkan faktor pendorong penyalahgunaan NAPZA						
5	Sebutkan penyakit- penyakit akibat NAPZA.						

Kriteria penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang pengertian NAPZA, faktor pendorong penyalahgunaan NAPZA, Ciri pengguna NAPZA, penyakit- penyakit akibat NAPZA.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi
NIP 19560309 198203 1 003

Windiyatmoko Danang R D
NIM 11601241007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Aspek Sikap

- 2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
- 2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
 - 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4.1. Menunjukkan perilaku kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

Aspek Pengetahuan

3.1 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit

0. 3.10.1. Menjelaskan pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar

3.10.2. Menjelaskan keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar

3.10.3. Menjelaskan faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat

3.10.4. Menjelaskan langkah-langkah mencapai pola hidup sehat

3.10.5. Menjelaskan cara hidup sehat

Aspek Keterampilan

4.1 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

4.10.1 Mensimulasikan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

4.10.2 Menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

1. Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
2. Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
3. Memahami faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat dengan benar
4. Memahami langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dengan benar
5. Memahami cara hidup sehat dengan benar

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pola meraih kesehatan jasmani

a. Pola makan yang sehat

Tubuh akan selalu terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dalam arti harus mengandung jumlah gizi yang seimbang. Agar selalu diingat agar kita untuk memeriksa label makanan dan minuman yang kita beli baik menyangkut kandungan gizinya maupun tanggal kedaluarsanya, juga bagaimana makanan tersebut harus dimasak.

b. Minum cukup air

Minumlah air putih setidaknya enam sampai delapan gelas air setiap hari. Minum lebih banyak air setelah kita melakukan aktivitas fisik berat seperti olahraga. Minum yang cukup akan membantu menggantikan air yang hilang dan juga membersihkan racun dari tubuh. Minum banyak air sangat dianjurkan, akan tetapi hindari konsumsi minuman yang mengandung soda dan berkafein.

c. Lakukan Olahraga yang Cukup

Olahraga yang teratur dan terukur akan membuat kondisi jasmani kita selalu terjaga, disamping dengan berolahraga juga membantu ketegangan mental kita. Selain itu dengan berolahraga yang teratur juga akan memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot, dan meningkatkan kadar oksigen tubuh. Olahraga yang mudah dan murah dapat kita lakukan antara lain berjalan cepat, jogging atau bersepeda.

d. Hindari Kebiasaan Buruk

Selain kita harus menjalankan kebiasaan baik, kita juga harus menjauhkan kebiasaan buruk, seperti makan makanan yang kurang bergizi, jajan sembarangan, merokok apalagi menyalahgunakan narkoba.

2. Pola meraih kesehatan rohani, yaitu:

- a. selalu bersyukur, merasakan gembira atas nikmat yang diterimanya, merasa cukup,
- b. sabar, ikhlas,
- c. ikut senang tatkala temannya gembira mendapatkan untung, ikut susah tatkala melihat temannya susah, selalu berusaha agar orang lain

senang,

- d. tawakal dan mau menerima apa adanya
3. Keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
 - a. Dapat tidur dengan nyenyak
 - b. Dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja.
 - c. Dapat belajar dengan baik.
 - d. Berpikiran positif dan sehat.
 - e. Merasa damai, nyaman dan tentram.
 - f. Memiliki penampilan yang sehat.
 - g. Mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik.
 - h. Lebih percaya diri.
 - i. Menghemat pengeluaran untuk kesehatan.
 - j. Terhindar dari penyakit.
 4. Faktor-faktor Penghalang dalam Menjaga Pola Hidup Sehat
 - a. Kebiasaan merokok

Menurut hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan pada tahun 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun, dan pada umur 15 sampai 19 tahun menduduki pada angka 60% sebagai perokok, 91% para perokok mempunyai kebiasaan merokok di rumah. Saat ini terdapat sekurang-kurangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok sebagai perokok pasif yang dapat menjadi faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) lainnya.
 - b. Kurang gerak fisik

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43% penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsur kurang gerak.
 - c. Pola makan tidak seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99%. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai 11%.. Menurut Pete Cohen psikolog terkenal, bahwa tidak ada manusia lahir dengan kebiasaan buruk. Kebiasaan ini dipelajari saat tumbuh dewasa. Cara yang paling baik

untuk membuang kebiasaan buruk yaitu menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik yang menurut beberapa penelitian perlu pengulangan 20–30 kali untuk kemudian menjadi kebiasaan baru.

5. Langkah-langkah mencapai pola hidup sehat

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, ada faktor bawaan, faktor yang didapat sejak lahir dan faktor lingkungan. Ada yang bisa disikapi atau disiasati tapi ada yang harus diterima apa adanya, kalau orang yang tinggal dikota harus bersiap untuk menghirup udara yang tercemar polusi, bekerja malam harus mengorbankan tidur malam dan sebagainya.

Hidup sehat dan benar itu hanya dengan empat kalimat, yaitu : makan yang pantas, berolahraga dengan teratur, stop rokok dan alkohol, serta mental dan batin tenang dan seimbang. Dengan empat tersebut menurut sebuah penelitian, penyakit tekanan darah tinggi berkurang 55%, stroke dan jantung koroner berkurang 75%, diabetes berkurang 50%, tumor berkurang 35%, dan usia rata-rata dapat diperpanjang 10 tahun ke atas dari rata-rata usia harapan manusia.

Oleh karena itu, untuk mewujudkan semua hal tersebut, maka ada enam tips mengenai cara menghargai hidup agar berjalan dengan teratur dan sesuai dengan yang diharapkan.

Tips tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Udara bersih

Udara bersih dan segar merupakan hal pokok untuk hidup sehat. Sepanjang hari dan saat tidur malam hari, ventilasi yang cukup dalam rumah dan tempat kerja menjamin bahwa darah kita akan selalu mendistribusikan cukup oksigen pada setiap jaringan tubuh. Menghirup udara pagi juga merupakan salah satu cara yang baik untuk melancarkan kelangsungan oksigen didalam tubuh.

b. Sinar matahari

Cahaya matahari banyak memberikan keuntungan, diantaranya :

1) 15 – 30 menit di bawah sinar matahari tiap harinya baik pagi maupun sore

membantu tubuh untuk mensintesa vitamin. Contohnya vitamin D yang berguna untuk menghasilkan Ca dan F yang berfungsi dalam membangun dan memperbaiki tulang.

2) Cahaya matahari bisa membunuh bakteri

3) Cahaya matahari menolong seseorang untuk beradaptasi dengan dunia malam atau depresi terhadap musim dingin.

c. Istirahat

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinya sendiri. Kita harus menyediakan

waktu berekreasi dan beristirahat untuk menghilangkan ketegangan dalam pekerjaan.

Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali kegugupan tiap kali berbicara, depresi dan

mudah tersinggung, maka istirahat yang cukup itu perlu.

d. Gerak badan

Gerak badan atau olahraga penting bagi kesehatan kita, karena :

- 1) Gerakan badan membantu untuk menormalkan tekanan darah.
- 2) Gerakan badan membiarkan lebih banyak darah mencapai setiap jaringan tubuh untuk mempertahankan kehangatan.
- 3) Gerakan badan memberikan energi listrik ke otak dan sel-sel saraf, hal ini memberikan kesehatan dengan merangsang system kekebalan tubuh.
- 4) Gerakan badan menjaga anda agar tampak segar dan bugar.

e. Air

Karena air sangat dibutuhkan oleh setiap sel dalam tubuh, maka kita harus minum air banyak, karena :

- 1) Dalam ukuran berat, tubuh berisi kurang lebih 70% air.
- 2) Tubuh membutuhkan kira-kira setengah atau dua liter air setiap harinya untuk menjalankan setiap fungsinya, sebagian dari fungsi itu termasuk sirkulasi darah, pembuangan, penyaluran gizi, dan pencernaan.
- 3) Kadar air di dalam sel kira-kira 70-85% jika kita kekurangan air, sel-sel ini tidak bisa menolong kita siap secara mental. Selain minum air, mandi dengan air dingin atau hangat pun juga memengaruhi hidup sehat. Karena hal tersebut dapat meningkatkan sirkulasi dan menambah energi bagi tubuh dan pikiran juga dapat mengendorkan saraf yang terganggu.

6. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat
 - 6.1. Penyakit Akibat Merokok
 - a. Kanker kandung kemih
 - b. Kanker lambung, usus dan colon
 - c. Kanker mulut, tekak dan esofagus
 - d. Kanker hati dan pankreas
 - e. Kanker payudara, mulut rahim dan rahim
 - f. Kanker paru-paru, bronkhitis dan infeksi saluran pernapasan kronis
 - g. Penyakit jantung dan stroke hemoragik
 - h. Pengeroposan tulang atau osteoporosis
 - i. Penurunan kesuburan bahkan kemandulan
 - j. Keguguran bahkan hingga melahirkan bayi yang cacat
 - k. Emfisima, ulser peptik dan batuk menahun
 - l. Lemah otot, penyakit gusi dan kerusakan pada mata
 - 6.2. Penyalahgunaan Narkoba
 - 6.3. Serangan jantung
 - 6.4. Penyakit maag
 - 6.5. Penyakit kanker paru-paru

E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific . (5M)
 Strategi : Cooperative Learning.
 Teknik : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan : 20 menit

- Mempersiapkan siswa mengikuti pelajaran, berdoa, presensi, dan apersepsi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan.

Inti : 90 menit

Mengamati

- Guru menayangkan video materi macam-macam pola hidup sehat.
- Guru menginstruksikan pada siswa untuk mengamati video tersebut

Menanya

- Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya berkaitan dengan materi pola hidup sehat dari video yang baru saja ditayangkan.
- Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan
- Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat

Mencoba

- Guru menginstruksikan pada siswa untuk mendiskusikan materi seperti pada tayangan video, siswa mencoba sebisanya.
- Guru membagi siswa menjadi 8 (delapan) kelompok besar, anggota dalam masing-masing kelompok diberi penomoran 1 sampai 4 (misal : siswa dalam satu kelas berjumlah 32 siswa)
- Guru memberi tugas dalam kelompok berdasar nomor urut, yaitu:
 1. Materi Pola meraih kesehatan jasmani.
 2. Materi Pola meraih kesehatan rohani.
 3. Materi Keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat.
 4. Materi Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat.
- Masing-masing kelompok memperdalam dan mempraktekkan “pembelajaran” yang sudah dibagikan sesuai nomor di atas.
- Guru melakukan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok kecil.
- Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu

Mengasosiasi

- Peserta didik diberi tugas untuk menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok

Mengkomunikasikan

- Setelah paham teknik dasar maka masing-masing kelompok diminta mempresentasikan materi mengacu pada materi 4 dan 5.
- Guru melaksanakan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok besar.
- Siswa diminta untuk menanggapi hasil presentasi kelompok lain, mengacu pada materi ke-6.

Penutup :

15 menit

- Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru member tugas peserta didik untuk mempelajari materi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya yaitu bola voli.
- Berdoa dan bersalaman.

7. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
- Audio/ video visual materi tentang makanan seimbang dan pola hidup sehat.
- Rekaman/ cuplikan video olahraga kesehatan

8. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian

- Penilaian dengan pengamatan

Petunjuk Penilaian

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

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

b. Rubrik Penilaian Perilaku

PERILAKU YANG DINILAI	CEK (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
Kerjasama			
Tanggungjawab			
Menghargai teman			
Disiplin			

Toleransi			
Jumlah skor maksimal : 15			

- o Penilaian lisan / tertulis

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pola hidup sehat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat!						
2	Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat!						
3	Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat!						
4	Jelaskan cara memulai pola hidup sehat!						
5	Jelaskan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat!						
6	Sebutkan macam-macam penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat!						
7	Jelaskan apa yang dimaksud dengan Usaha Kesehatan Sekolah!						

Kriteria penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang pengertian, tujuan, keuntungan/manfaat, cara melakukan pola hidup sehat, penyakit- penyakit akibat pola hidup sehat.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Muhadi

NIP 19560309 198203 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM 11601241007



**MATRIK PROGRAM KERJA PPL
KKN – PPL UNY 2014**

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA

: SMP N 3 Tempel
: Pondokrejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta

No.	Program/ Kegiatan PPL	Jumlah Jam Perminggu												Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Observasi													
	a. Persiapan	2												2
	b. Pelaksanaan	15												15
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	3												3
2	Penerimaan Siswa Baru													
	a. Persiapan	6												6
	b. Pelaksanaan	18												18
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	3												3
3	Bridging Course													
	a. Persiapan		6											6
	b. Pelaksanaan		5											5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		10											10
4	Pendampingan Masa OPDB													
	a. Persiapan			4										4
	b. Pelaksanaan			16,5										16,5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			3										3
5	Pendampingan Pesantren Kilat													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan			7										7
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			1										1
6	Pendampingan Buka Bersama													
	a. Persiapan			6										6
	b. Pelaksanaan			3										3
7	Piket Harian													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan						1	1	1	1	1	1	1	7
8	Pendampingan Senam Pagi													
	a. Persiapan						1	1	1	1	1	1	1	4
	b. Pelaksanaan						1	1	1	1	1	1	1	4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut													
9	Pembuatan RPP dan Materi Mengajar													
	a. Persiapan					1	1	1	1	1				5
	b. Pelaksanaan					5	5	5	5	5				25
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut													
10	Pembuatan Media Pembelajaran													
	a. Persiapan					1	1	1	1	1				5
	b. Pelaksanaan					4	4	4	4	4				20
	c. Evaluasi/ tindak lanjut						1	1	1	1	1			5
11	Praktik Mengajar													
	a. Persiapan						1	1	1	1	1			5
	b. Pelaksanaan						6	6	6	6	6			30
	c. Evaluasi/ tindak lanjut						1,5	1,5	1,5	1,5	1,5			7,5
12	Pengoreksian Tugas Siswa													
	b. Pelaksanaan						1	1	1	1	1			5
13	Pengadaan jaring ring basket													
	a. Persiapan											4		4
	b. Pelaksanaan												4	4
14	Pengadaan bola basket													
	a. Persiapan													
	b. Pelaksanaan								3					3
15	Pembuatan Laporan													
	a. Pelaksanaan									10	10	10		30
	Jumlah Jam													281

Mengetahui/Menyetujui,

Guru Pembimbing PPL

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Muhadi
NIP 19560309 198203 1 003

Fathan Nurcahyo, M.Or.
NIP 19820711 200812 1 003

Windyatmoko Danang Ruslan Daru
NIM 11601241038



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMPN 3 TEMPEL

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Pondokrejo, Tempel, Sleman

GURU PEMBIMBING : Drs. Muhadi

NAMA MAHASISWA : Jullio Prassojo

FAKULTAS/JURUSAN : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Fathan Nurcahyo, M.Or.

MINGGU : 1

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Rabu, 1 Juli 2014	Penerjunan	Menyerahkan mahasiswa PPL kepada sekolah dan perkenalan		
2.	Kamis 3 Juli 2014	Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) hari pertama	Penerimaan peserta didik baru SMP N 3 Tempel tahun ajaran 2014/2015 NEM tertinggi 28,05 terendah 22,25		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

3.	Jumat, 4 Juli 2014	PPDB hari kedua	Penerimaan peserta didik baru SMP N 3 Tempel tahun ajaran 2014/2015 NEM tertinggi 28,05 terendah 18,35		
4.	Sabtu, 5 Juli 2014	PPDB hari ketiga	Penerimaan peserta didik baru SMP N 3 Tempel tahun ajaran 2014/2015 NEM tertinggi 28,05 terendah 23,15		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU : 2

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
5.	Kamis, 10 Juli 2014	Daftar ulang peserta didik baru	Verifikasi dokumen-dokumen peserta didik baru		
6.	Jumat, 11 Juli 2014	Pelaksanaan bridging course	-Distribusi soal dan lembar ujian -mengawasi ujian		
7.	Sabtu, 12 Juli 2014	Pengoreksiaan soal bridging course	Mengoreksi hasil ujian guna menindak lanjuti ujian bridging course, hasilnya unuk membagi kelas berdasarkan nilai	Lembar kunci jawaban dari sekolah kurang jelas	Memperbanyak ulang lembar kunci jawaban



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

8.	Minggu, 13 Juli 2014	Pembuatan matriks perencanaan program PPL	Matriks perencanaan program PPL dimulai dari Juli sampai September	Minggu efektif sekolah pendek karena libur lebaran	Kegiatan dan persiapan kegiatan dipadatkan pada pertengahan minggu efektif
----	----------------------	---	--	--	--

MINGGU : 3

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
9.	Senin, 14 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru (MOPDB)	-upacara pembukaan MOPDB -pendampingan MOPDB Pengenalan lingkungan sekolah Pengenalan kurikulum 2013		
10.	Selasa, 15 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru (MOPDB)	Pendampingan MOPDB Penyuluhan hak dan kewajiban siswa SMPN 3 Tempel		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

11.	Rabu, 16 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru (MOPDB) Buka Bersama Siswa SMPN 3 Tempel kelas VII dan VIII	Penyuluhan NAPZA Penutupan MOPDB Pengajian dan buka bersama siswa kelas VII dan VIII		
12.	Sabtu, 19 Juli 2014	Tes bridging course tahap II kelas VII Pesantren kilat kelas IX	Membagikan soal dan lembar jawab Mengawasi tes bridging course Mengoreksi hasil bridging course Rangkaian kegiatan pesantren kilat dilakun dengan bekerjasama dengan mahasiswa KKN-PPL UIN		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Bimbingan dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL)	Konsultasi berkaitan dengan program PPL		
MINGGU 4					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
LIBUR LEBARAAN 1435 H					



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU 5					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
13.	Sabtu, 2 Agustus 2014	Pembuatan RPP dan Media ajar VII Pembuatan RPP dan Media ajar VIII	RPP mengajar teori materi Pola Hidup Sehat dan NAPZA Media ajar video mengenai Pola Hidup Sehat dan Bahaya NAPZA	Tidak adanya buku. Sinyal internet susah diperoleh	Menggunakan buku pegangan guru. Membuat kabel antena pencari sinyal



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU 6					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
14.	Rabu, 6 Agustus 2014	Piket menyambut sisiwa Syawalan Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Bp. Muhadi	Menyambut sisiwa di depan gerbang sekolah dengan bersalaman. Syawalan dengan warga sekolah SMPN 3 Tempel RPP sudah bagus hanya tinggal direvisi dibagian estimasi waktu mengajar	Kurang menguasai kurikulum 2013	Mencari referensi dari buku pegangan guru



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Revisi RPP	RPP sudah jadi dan siap digunakan		
15.	Kamis, 7 Agustus 2014	Piket menyambut siswa Praktik mengajar 1 (VIII A) Jam 1,2,3	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah Mengajar materi NAPZA	<ul style="list-style-type: none">- Siswa masih banyak yang pasif dalam pembelajaran.- Konsentrasi siswa masih kurang, terlihat masih bercanda dengan teman di dalam kelas	<ul style="list-style-type: none">- Menggunakan bantuan media video untuk menarik perhatian siswa- Menggunakan game sebagai sarana diskusi serta cara menyampaikan materi kepada siswa.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

16.	Jumat, 8 Agustus 2014	Pendampingan senam pagi Pembuatan media pembelajaran Bimbingan dengan DPL Revisi matriks	Senam pagi diikuti oleh semua peserta didik, guru, dan juga mahasiswa PPL UNY Membuat lembar interview. Konsultasi matriks dan RPP. Matriks sesuai dengan rencana kegiatan yang akan dilakukan selama PPL di SMP Negri 3 Tempel.		
-----	--------------------------	--	--	--	--



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

17.	Sabtu, 9 Agustus 2014	Praktik mengajar 2 (VII A) Jam 3,4,5 Konsultasi dengan DPL PPL	Mengajar teori penjasorkes dengan materi pola hidup sehat. Konsultasi mengenai pembagian materi ajar dan RPP	<ul style="list-style-type: none">- Siswa masih banyak yang pasif dalam pembelajaran.- Konsentrasi siswa masih kurang, terlihat masih bercanda dengan teman di dalam kelas n	<ul style="list-style-type: none">- Menggunakan bentuan media video untuk menarik perhatian siswa dan agar siswa lebih aktif dengan mengamati video
-----	--------------------------	--	---	---	---



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU : 7					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
18.	Senin, 11 Agustus 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah	Bersalaman dengan siswa	Masih banyak siswa yang belum menggunakan seragam tidak rapi.	Menegur siswa ketika bersalaman dan memerintahkan siswa untuk merapikan pakaian.
	Senin, 11 Agustus 2014	Konsultasi dengan DPL	Konsultasi dengan DPL dengan cara menceritakan apa yang dilakukan saat mengajar pertama materi teori pola hidup sehat dan bahaya NAPZA. sudah bagus urutannya, hanya waktunya saja yang masih belum bisa dimaksimalkan.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Pembuatan media pembelajaran	Membuat gambar mengenai materi bola voli	Tempat pencetakan yang memiliki jarak cukup jauh dari sekolah.	Mencetak dengan bahan seadanya dengan mengabungkan kertas HVS ukuran A4
19.	Selasa, 12 Agustus 2014	Praktir mengajar 3 (VIII B) Jam 1,2,3	Praktik mengajar voli kelas VIII B materi service	Sarana masih kurang sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran	Menggunakan bola plastik untuk pembelajaran
20.	Rabu, 13 Agustus 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah Evaluasi praktik mengajar 3	Bersalaman dengan siswa Praktikan dievaluasi mengenai cara mengajar	Masih banyak siswa yang menggunakan seragam tidak rapi.	Menegur siswa ketika bersalaman dan memerintahkan siswa untuk merapikan pakaian.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

21.	Kamis, 14 Agustus 2014	Praktik mengajar 4 (VII B) Evaluasi praktik mengajar 3	Praktik mengajar voli kelas 7C materi passing bawah Praktikan dievaluasi mengenai cara mengajar	Peserta didik masih sering bermain sendiri dengan bola plastik yang terdapat di lapangan sehingga tidak memperhatikan guru	Menggumpulkan bola plastik tersebut dari siswa dan menjelaskan materi pembelajaran dengan cara menyenangkan.
22.	Jumat, 15 Agustus 2014	Jumat bersih sekolah	Semua stake holder sekolah melakukan kerja bakti membersihkan sekolah		
24.	Sabtu, 16 Agustus 2014	Kegiatan lomba menyambut HUT RI Ke-69	Menjadi wasit dalam pertandingan futsal putra antar kelas	Cuaca pada saat lomba panas.	Memodifikasi waktu pertandingan yaitu 10 menit x 2



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU : 8					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
25.	Senin, 18 Agustus 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah Konsultasi dengan Guru Pembimbing	Bersalam dengan siswa RPP disempurnakan dan ketika mengajar maksimalkan waktu untuk menyampaikan materi. Guru meminta praktikan mengajarkan lompat jauh		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Melanjutkan membuat RPP materi lompat jauh Pembuatan media ajar	RPP lompat jauh materi gaya jongkok untuk kelas VII Gaya berjalan di udara untuk kelas VIII Gambar lompat jauh gaya jogkok dan gaya berjalan diudara.	Sumber yang terbatas	Menggunakan silabus dan buku pegangan guru untuk referensi
26.	Selasa, 19 Agustus 2014	Praktik mengajar 5 kelas VIII B. Jam 1,2,3	Praktikan mengajari lompat jauh gaya berjalan di udara untuk kelas VIII B.	Media gambar kurang efektif.	Praktikan memberikan contoh langsung
27.	Rabu, 20 Agustus 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah Evaluasi praktik mengajar 5	Bersalaman dengan siswa		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

28.	Kamis, 21 Agustus 2014	Praktik mengajar 6 kelas VIII A	Praktik mengajar kelas VIII A materi lompat jauh berjalan di udara	Terdapat siswi putri yang awalnya tidak mau melakukan	Melakukan pendekatan dan menjelaskan bahwa dilakukan dulu sebisanya dan gerakan ini tidak berbahaya.
29.	Jumat, 22 Agustus 2014	Pendampingan senam pagi sekolah	Senam pagi sekolah diikuti oleh semua peserta didik, guru, dan juga mahasiswa PPL UNY	Tidak hafal gerakan senam	Mendatangkan instruktur senam
30.	Sabtu, 23 Agustus 2014	Praktik mengajar 7 kelas VII A	Praktik mengajar kelas VII A materi lompat jauh gaya jongkok	Banyak siswa laki-laki yang bermain sepak bola sendiri.	Diberi ketegasan bahwa kegiatan pembelajaran ini penting.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Mencari bahan materi untuk mengajar minggu depan.	Mendapat beberapa referensi dari internet.	Sinyal modem internet disana cukup sulit.	Menggunakan sinyal wifi dari sekolah.
MINGGU : 9					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
31.	Senin, 25 Agustus 2014	Piket di perpustakaan	Merapikan buku di perpustakaan		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		<p>Konsultasi dengan guru pembimbing.</p> <p>Melanjutkan dan mengecek membuat RPP materi basket.</p>	<p>Sudah bagus dalam praktik mengajar lompat jauh</p> <p>Ditentukan materi ajar berikutnya yaitu permainan bola basket. Chest pass untuk kelas 7 dan rangkaian lay up untuk kelas 8</p> <p>Membuat RPP bakset materi chest pass untuk kelas 7 dan materi kombinasi dribble dan lay up untuk kelas 8</p>	<p>Sumber yang terbatas</p>	<p>Menggunakan silabus dan buku pegangan guru untuk referensi Mencari referensi di internet.</p>
--	--	--	---	-----------------------------	--



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

32.	Selasa, 26 Agustus 2014	Praktik mengajar 8 (8B) Jam 1,2,3	Praktik mengajar kelas 8B materi basket rangkaian Lay up	Sarana yang terbatas Keaktifan siswa kurang	Menambah sarana dengan membeli 1 buah bola basket. Dalam pembelajaran diberikan game.
33.	Rabu, 27 Agustus 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah Pembuatan media pembelajaran.	Bersalaman dengan siswa. Membuat dan menyempurnakan media pembelajaran.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

34.	Kamis, 28 Agustus 2014	Praktik mengajar 9 (8A)	Praktik mengajar kelas 8A materi basket Lay Up	Sarana bola basket yang kurang	Siswa melakukan rangkaian gerakan secara berkelompok dan bergantian.
35.	Jumat, 29 Agustus 2014	Jumat bersih sekolah	Semua warga sekolah bekerja bakti membersihkan lingkungan sekolah		
36.	Sabtu, 30 Agustus 2014	Praktik mengajar 10 (VII A) Jam 4,5,6	Praktik mengajar kelas 7A materi basket chest pass	Bola basket yang hanya 2 buah Cuaca yang panas membuat siswa malas bergerak.	Siswa putra melakukan dahulu dengan 1 bola dan siswi putrid bermain. Mengupayakan pembelajaran menyenangkan.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

		Bimbingan dengan DPL	Konsultasi mengenai laporan PPL		
MINGGU : 10					
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
37.	Senin, 1 September 2014	Piket di perpustakaan	Merapikan buku di perpustakaan		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

	<p>Konsultasi dan evaluasi praktik mengajar 8,9,10 dengan Guru Pembimbing</p> <p>Melanjutkan mengecek dan membuat RPP materi senam lantai</p>	<p>Sudah bagus dalam mengajar basket dari segi urutannya, wajar jika sedikit kesusahan karena bola basketnya yang terbatas</p> <p>Diminta guru pembimbing untuk mengajarkan materi senam lantai.</p> <p>Membuat RPP materi senam lantai guling depan dan guling belakang untuk kelas 7 dan guling depan menggunakan peti tumpuan untuk kelas 8</p>	<p>Praktikan tidak begitu menguasai senam lantai.</p>	<p>Mencari referensi yang banyak mengenai materi yang akan diajarkan.</p>
--	---	--	---	---



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

38.	Selasa, 2 September 2014	Praktik mengajar 11 (VIII B)	Praktikan mengajar materi senam lantai gerakan rangkaian roll depan pada peti	Terdapat siswi putri yang takut melakukan gerakan	Memotivasi dengan cara memberikan contoh dengan menunjuk siswa putri yang gerakannya baik untuk melakukan
39.	Rabu, 3 September 2014	Piket menyambut siswa di gerbang sekolah Pembuatan media pembelajaran.	Bersalaman dengan siswa Menyempurnakan media ajar.	Banyak siswa yang berpakaian kurang rapi.	Ditegur dan disuruh merapikan.
40.	Kamis, 4 September 2014	Praktik mengajar 12 (8A)	Praktik mengajar kelas 8A materi senam lantai guling depan menggunakan peti	Terdapat siswi putri yang takut melakukan gerakan	Melakukan pendekatan dan menjelaskan bahwa dilakukan dulu sebisanya dan gerakan ini tidak berbahaya



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

41.	Jumat, 5 September 2014	Pendampingan senam pagi	Senam pagi diikuti oleh semua peserta didik, guru, dan juga mahasiswa PPL UNY		
42.	Sabtu, 6 September 2014	Praktik mengajar 13 (7A)	Praktik mengajar kelas 7A materi senam lantai guling depan dan guling belakang	Terdapat siswi putri yang takut melakukan gerakan guling depan dan guling belakang	Melakukan pendekatan dan menjelaskan bahwa dilakukan dulu sebisanya dan gerakan ini tidak berbahaya



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
Tahun : 2014

Universitas Negeri Yogyakarta

MINGGU 11

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
43.	Senin 8 September 2014 – 13 September 2014	Pembuatan Laporan PPL	mbuat Laporan PPL beserta menyusun lampiran-lampiran yang akan dilampirkan pada laporan PPL		
	Jumat, 12 September	hbingan Dengan DPL	aluasi total tentang pelaksanaan PPL dan ujian tulis PPL		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 3 Tempel

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Pondokrejo Tempel Sleman Yogyakarta

GURU PEMBIMBING : Drs. Muhadi

NAMA MAHASISWA : Windiyatmoko Danang R D

NO. MAHASISWA : 11601241038

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Fathan Nurcahyo, M.Or

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	Jumlah
1.	Konsultasi tentang PPL dengan DPL dan guru pembimbing	Konsultasi dilakukan beberapa kali, saat menemui kesulitan, dan keraguan. Mendapat kejelasan dan wawasan baru dari dosen dan guru pembimbing	-	-	-	-	-
2.	Membuat dan mencetak RPP	Ada 10 RPP yang digunakan dalam PPL	-	Rp 23.000,00	-	-	Rp 23.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

		RPP siap untuk digunakan dalam pembelajaran					
3.	Membuat media pembelajaran	Media pembelajaran yang dibuat meliputi media gambar dan video. Pembelajaran akan menarik dengan beragam media yang digunakan karena media yang digunakan bisa memotivasi peserta didik	-	45.000	-	-	45.000
5.	Mengajar di kelas	Praktik mengajar dikelas dilakukan sebanyak 14 kali mengajar. Materi tersampaikan kepada peserta didik.	-	-	-	-	-
6.	Mencari referensi media pembelajaran	Referensi media didapat dari 2 sumber yaitu youtube, dan buku	-	-	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

		Dengan berbagai sumber referensi yang digunakan akan menambah variasi dalam pembelajaran.					
7.	Mencari referensi metode pembelajaran	Referensi metode di dapat dari 4 sumber yaitu video metode mahasiswa, youtube, internet, buku, dan teman. Dengan berbagai metode yang digunakan akan lebih menarik peserta didik dalam pembelajaran.	-	-	-	-	-
8.	Membeli bola plastik	Untuk pembelajaran bola voli dibutuhkan tambahan sarana bola voli	-	Rp 36.000,00	-	-	Rp 36.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

9.	Membeli bola basket	Pengadaan sarana bola basket Untuk mempermudah pembelajaran serta tujuan pembelajaran tercapai dibutuhkan sarana yang memadai.		Rp 75.000,00	-	-	Rp 75.000,00
10.	Membeli jaring basket	Pembaharuan jaring basket yang rusak Rp 25.000,00 Pembaharuan media berupa ring basket bertujuan untuk memberi motivasi kepada siswa dalam pembelajaran		Rp 25.000,00	-	-	Rp 25.000,00
	Penyetakan Laporan PPL	Untuk memenuhi tugas akhir PPL praktikan perlu membuat dan mencetak laporan		Rp 200.000,00			Rp 200.000,00
Jumlah							Rp 374.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 3 Tempel

Dosen Pembimbing Lapangan

Yogyakarta, September 2014
Mahasiswa

Lilik Mardiningsih, M.Pd.

NIP 19610914 198203 2 008

Fathan Nurcahyo, M.Or.

NIP 19820711 200812 1 003

Windyatmoko Danang R D

NIM 11601241038

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN FOTO



Suasana MOPDB



Persiapan PPDB



Suasana PPDB



Pengoreksian Bridging Course



Pembukaan MOPDB



Pesantren Kilat



Pembagian Zakat Fitrah



Sawalan seluruh SMP Se-wilayah Tempel



Piket Harian



Pendampingan Senam Pagi



Praktik Mengajar