

**LAPORAN KEGIATAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)**

SMP N 1 SLEMAN

Jalan Bhayangkara 27 medari, Sleman, 55515 Yogyakarta

Telp. (0274) 868810



**Disusun oleh:
Nifera Ufrotun Saidtun Nila
11601244096**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

**LAPORAN KEGIATAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)
SMP N 1 SLEMAN**

Jalan Bhayangkara 27, Medari, Sleman 55515, Yogyakarta

Telp. (0274) 868810



**Disusun oleh:
Nifera Ufrotun Saidatun Nila
11601244096
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator Administrasi PPL Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kuliah Kerja Nyata, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Praktik Pengalaman Lapangan, dan Guru Pembimbing menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Nifera Ufrotun Sadatun Nila
NIM : 11601244096
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Telah melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Sleman, dari tanggal 2 Juli -12 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam laporan di bawah ini.

Sleman, September 2014

DPL PPL
Universitas Negeri Yogyakarta,

Mahasiswa PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.
NIP. 196706 5 1994 031 001

Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NIM. 11601244096

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL
SMP Negeri 1 Sleman,

Koordinator PPL
SMP N 1 Sleman,

Drs. Koco Purwanto
NIP. 19611107 198303 1008

Dra. Sri Suryani, M.Pd.
NIP.

Kepala
SMP Negeri 1 Sleman,

Dra. Hj Wahyuni Kismardini
NIP.195504071979112001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, atas segala keridhoan dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Sleman dapat dilaksanakan dengan optimal sehingga laporan PPL ini dapat tersusun dengan baik.

Tujuan penyusunan laporan PPL ini adalah guna memberikan gambaran secara lengkap tentang kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 1 Sleman.

Penyusun menghaturkan terima kasih karena atas bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, pelaksana hingga penyusunan laporan ini dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan PPL yakni kepada yang terhormat :

1. Segenap Pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Kepala LPM-UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
3. Dra. Hj Wahyuni Kismardini selaku Kepala SMP Negeri 1 Sleman atas kerjasama yang telah diberikan.
4. Drs. Ngatman Soewito, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Praktik Pelajaran Lapangan yang telah membimbing dari proses pelaksanaan PPL 2014.
5. Dra. Sri Suryani, M.Pd. selaku koordinator PPL SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
6. Drs. Koco Purwanto selaku guru pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan mata pelajaran Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
7. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 1 Sleman yang turut membantu saya selama pelaksanaan PPL. Serta warga sekolah yang telah banyak membantu saya.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Sleman atas segala partisipasi, atensi, dan kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas dan lapangan.
9. Rekan-rekan PPL yang telah memberikan motivasi, semangat dan rasa persaudaraan serta kerjasamanya selama kegiatan PPL berlangsung.

10. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan dan pelaksanaan program PPL hingga tersusunnya laporan ini.
11. Semua pihak yang telah membantu kegiatan PPL hingga penyusunan laporan PPL.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi sempurnanya laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Sleman, September 2014

Penyusun,

Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NIM. 11601244096

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Abstrak	vi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Observasi Pembelajaran Kelas dan Observasi Peserta Didik.....	8
C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	10
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	15
B. Pelaksanaan PPL.....	19
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	21
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	25
B. Saran	25
Daftar pustaka	27
Lampiran	

**PELAKSANAAN
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
SMP NEGERI 1 SLEMAN**

**OLEH:
NIFERA UFROTUN SAIDATUN NILA
NIM 11601244096
PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

ABSTRAK

SMP Negeri 1 Sleman, yang beralamat di Jalan Bhayangkara 27, Medari, Sleman, Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang dijadikan lokasi PPL pada tahun 2014 ini. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup baik dalam mendukung kegiatan belajar mengajar.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manajerial di sekolah atau lembaga, untuk melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.

Berdasarkan hasil observasi kondisi yang telah dilaksanakan, mahasiswa PPL dapat merumuskan dan merancang berbagai program yang akan dilaksanakan selama kegiatan PPL berlangsung. Adapun program yang telah praktikan laksanakan di antaranya, perbaikan papan lompatan lompat jauh, pengadaan bola tenis untuk KBM kasti, pengadaan buku peminjaman sarana olahraga, pengadaan CD pembelajaran Olahraga. Selain itu tentunya juga praktik mengajar di kelas yaitu di kelas VIII C sampai G sebagai tugas mmengajar dan kelas VII serta IX sebagai tugas pendampingan mengajar sesuai dengan arahan dari guru pembimbing ataupun Dosen Pembimbing Lapangan Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan bimbingan pada saat *microteaching*.

Program yang telah direncanakan berhasil dilaksanakan dengan baik, meskipun ada beberapa program yang tidak terlaksana terkait dengan kondisi sekolah, namun program yang tidak terlaksana tersebut diganti dengan program-program yang telah disesuaikan dengan kebutuhan sekolah. Ada banyak indikator yang menunjukkan keberhasilan pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 di SMP N 1 Sleman. Berbagai keberhasilan ini dikarenakan koordinasi yang baik antara sekolah dengan mahasiswa PPL UNY 2014 serta antar mahasiswa PPL Pendidikan Olahraga maupun PPG Olahraga UNY 2014 sehingga dapat mengantarkan keterlaksanaan seluruh program PPL UNY tahun 2014 di SMP Negeri 1 Sleman.

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang profesional UNY bertugas memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada mahasiswa tentang proses pembelajaran dan kegiatan akademis lainnya. Salah satu bentuk kepedulian UNY dalam dunia pendidikan adalah diselenggarakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Untuk itu mahasiswa diterjunkan ke sekolah-sekolah dalam jangka waktu kurang lebih dua setengah bulan agar dapat mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi secara faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan akademis lain yang diperlukan oleh guru atau tenaga kependidikan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang bersifat intrakurikuler dan dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), serta menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan dan atau lembaga kependidikan, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

A. Analisis Situasi

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar

mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Observasi lingkungan sekolah merupakan langkah awal dalam pelaksanaan PPL, observasi dilaksanakan pada tanggal 2 – 17 bulan September 2014. Kegiatan observasi lingkungan sekolah dimaksudkan agar mahasiswa PPL mempunyai gambaran yang jelas mengenai situasi dan kondisi baik yang menyangkut keadaan fisik maupun nonfisik, norma dan kegiatan yang ada di SMP N 1 Sleman. Diharapkan dengan adanya kegiatan observasi ini, mahasiswa dapat lebih mengenal SMP N 1 Sleman, yang selanjutnya dapat melancarkan dan mempermudah pelaksanaan PPL.

SMP N 1 Sleman merupakan salah satu sekolah unggulan di kabupaten Sleman. Terletak di Jalan Bhayangkara 27, Medari, Caturharjo Sleman. Sekolah tersebut menempati lokasi yang cukup strategis karena mudah dijangkau oleh siswa, dan berada di kompleks perkantoran dan instansi pendidikan lainnya. Hal ini merupakan potensi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran.

SMP N 1 Sleman sudah dilengkapi dengan beberapa sarana prasarana penunjang KBM. Adapun sarana prasarana yang dimiliki oleh SMP N1 Sleman diantaranya adalah gedung sekolah yang terdiri dari ruang belajar, ruang kantor, ruang penunjang, dan halaman sekolah yang biasa digunakan untuk kegiatan apel pagi, olahraga (bola basket, bola voli, kegiatan bulutangkis), kegiatan ekstrakurikuler. Adapun situasi sekolah ini selengkapny adalah :

1. Lingkungan sekolah

SMP N 1 Sleman terletak di Jalan Bhayangkara 27, Medari, Caturharjo Sleman yang merupakan salah satu lokasi pusat pendidikan di Sleman. Lingkungan pendidikan sekitar SMP N 1 Sleman yaitu:

- a. SD Negeri 1 Jetis, termasuk SD yang diminati oleh orang tua di lingkungan Sleman.

- b. SD Kanisius, dengan basic sekolah yang non islam dan satu-satunya di sleman.
- c. SMP N 2 Sleman, sebagai tuntunan pilihan SMP ke dua di Sleman.
- d. SMA N 1 Sleman, yang letaknya berdampingan dengan SMP N 1 Sleman dan juga sebagai SMA favorit di Sleman.
- e. SMK Muhammadiyah Medari, sebagai sekolah swasta yang berada di Sleman.

Dengan demikian lingkungan SMP N 1 Sleman sangat mendukung untuk proses pembelajaran.

Faktor pendukung lain dari lingkungan adalah dekat dengan KODIM Sleman Yonif 438, toko perlengkapan sekolah, toko fotokopi, rental komputer, warnet, toko sembako dan RS Murangan. Lingkungan tersebut sangat mendukung jika siswa dalam mendapatkan informasi pendidikan, penyelesaian tugas-tugas dari guru, mendapatkan pertolongan kesehatan secepatnya.

2. Keadaan sekolah

a. Gambaran Umum

SMP N 1 Sleman yang beralamat di Jalan Bhayangkara 27, Medari, Caturharjo Sleman. SMP N 1 Sleman berdiri pada tanggal 1 September 1952. Fasilitas fisik yang mendukung proses pembelajaran di SMP N 1 Sleman meliputi :

No.	Jenis fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	
	a. Kelas VII	7
	b. Kelas VIII	7
	c. Kelas IX	7
2.	Laboratorium Fisika	1
3.	Laboratorium Kimia	1
4.	Laboratorium Biologi	1
5.	Laboratorium Bahasa	1
6.	Laboratorium Komputer	1

7.	Perpustakaan	1
8.	UKS	1
9.	Ruang Bimbingan dan konseling	1
10.	Ruang Guru	1
11.	Kantor TU	1
12.	Kantor Kepala Sekolah	1
13.	Koperasi	2
14.	Aula	1
15.	Ruang singgah (ruang baca)	1
16.	Ruang Olahraga	1
17.	Ruang Penggandaan Arsip	1
18.	Masjid	1
19.	Kamar mandi WC	25
20.	Dapur	1
21.	Ruang Keterampilan	1
22.	Ruang seni musik	1
23.	Tempat Parkir Sepeda Siswa	1
24.	Lapangan Upacara	1
25.	Tempat parker motor guru	1
26.	Kantin Sekolah	3
27.	Taman	5
28.	Ruang kleaning service	1
29.	Ruang Agama non islam	1
30.	Gudang Olahraga	1

SMP N 1 Sleman memiliki ekstrakuriler dan organisasi siswa yang secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi siswa yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain:

- a. Organisasi Siswa Intra Sekolah
- b. Kepramukaan
- c. Palang Merah Remaja
- d. Kewirausahaan
- e. Karya Ilmiah Remaja
- f. Teater
- g. Qiro'ah
- h. Basket
- i. Anggar
- j. Sepak bola
- k. Bulu tangkis
- l. Dewan Tonti
- m. English Conversation

SMP N 1 Sleman dalam menyelenggarakan pendidikan mengacu pada tiga pilar kebijakan pendidikan yaitu:

- 1) Pemetaan dan perluasan akses pendidikan;
- 2) Peningkatan mutu, relevansi, dan saing keluaran pendidikan;
- 3) Penguatan tata kelola, akuntabilitas, dan citra publik pendidikan.

Untuk itu SMP N 1 Sleman mempunyai 21 rombongan belajar yang terdiri dari : Kelas VII ada 7 rombongan belajar, kelas VIII ada 7 rombongan belajar, kelas IX ada 7 rombongan belajar. Selalu berusaha untuk meningkatkan pelayanan dan pengembangan terhadap keinginan siswa dengan berbagai program antara lain:

- 1) Program peningkatan mutu akademik siswa;
- 2) Program peningkatan fasilitas siswa;
- 3) Program peningkatan kenyamanan dalam belajar;
- 4) Program pembentukan akhlak yang mulia dan berprestasi;
- 5) Program peningkatan kompetensi guru.

3. Personil sekolah

1. Pendidik

Pendidik dalam hal ini yang dimaksud dengan guru jika ditinjau dari pendidikan terakhirnya, disajikan dalam tabel berikut:

NO	Pendidikan	STATUS	
		Guru Tetap	Guru Tidak Tetap
1	Sarjana Muda (D3)	3	1
2	Strata 1 (S1)	30	1
3	Strata 2 (S2)	7	1
JUMLAH		40	3

Dari tabel tersebut terlihat bahwa yang berpendidikan D3 ada 4 orang, yang berpendidikan S1 ada 31 orang dan yang berpendidikan S2 ada 8 orang. Mereka yang belum berpendidikan S1 semangat untuk melanjutkan pendidikan ke Jenjang S1 demikian juga dengan yang berpendidikan S1 memiliki semangat untuk melanjutkan ke Jenjang S2. Hal ini dibuktikan dengan adanya guru yang masih kuliah untuk meneruskan jenjang pendidikannya.

Guru-guru SMP N 1 Sleman tergolong guru-guru yang memiliki disiplin dan kepedulian yang tinggi hal ini terlihat dari ketepatan mereka masuk kelas setelah tanda bel masuk juga pulang setelah ada bel pulang dan masih banyak lagi indikator yang menunjukkan kedisiplinan dan kepedulian yang tinggi.

Jika ditinjau dari statusnya dapat kami sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

NO	MATA PELAJARAN	STATUS		JUMLAH
		PNS	GTT	
1	Bimbingan Penyuluhan	7	0	7
2	Pend. Agama Islam	3	1	4
	Pend. Agama Katolik	1	0	1
	Pend. Agama Kristen	0	1	1

3	PKn	3	1	4
4	Bahasa dan Sastra Indonesia	5	1	6
5	Sejarah	2	1	3
6	Bahasa Inggris	7	0	7
7	Penjaskes	3	0	3
8	Matematika	6	0	6
9	Fisika	5	0	5
10	TI	1	1	2
11	Biologi	5	0	5
12	Kimia	3	1	4
13	Ekonomi/Akuntansi	5	1	6
14	Sosiologi	2	0	2
15	Geografi	3	0	3
16	Kesenian	2	0	2
17	Bahasa Jawa	2	0	2
18	Mulok Batik	0	1	1
JUMLAH		65	9	74

2. Tenaga Kependidikan

Data karyawan menurut pendidikan terakhir dan statusnya disajikan dalam tabel berikut :

NO	PENDIDIKAN	PEGAWAI TETAP	PEGAWAI TIDAK TETAP
1	SD	2	0
2	SMP	0	2
3	SMA	8	6
4	SARJANA MUDA	1	0
5	SARJANA	0	0
JUMLAH		11	8

Dari tabel dapat dilihat tersebut rata-rata pendidikan karyawan SMP N 1 Sleman berijazah SMA, namun karyawan SMA Negeri 2 Bantul memiliki etos kerja tinggi dan cukup berpotensi untuk berkembang dalam menjalankan tugasnya. Sehingga tugas-tugas yang diembannya dapat terselesaikan dengan baik dan dapat selesai dengan tepat waktu.

4. Peserta didik

Peserta didik SMP N 1 Sleman sebagian besar 80% berasal dari SD Dalam lingkup Kabupaten Sleman dan 20% berasal Kodya ataupun luar kota. Jika dilihat dari rata-rata NEM peserta didik yang bisa masuk SMP N 1 Sleman menduduki rangking ke-2 se-Kabupaten Sleman, sehingga peserta didik SMP N 1 Sleman cukup berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Untuk tahun 2014/2015 NEM terendah 27,15 dan NEM tertinggi 29,50. Dari tahun ke tahun perbandingan jumlah peserta didik putra dan putri relatif tetap yaitu berkisar 35%-38% dan 65%-62% .

5. Orang tua peserta didik

Orang tua peserta didik sangat berperan dalam penyelenggaraan pendidikan di SMP N 1 Sleman terutama dalam hal :

1. Pengembangan kebijakan sekolah yang berkaitan dengan peserta didik
2. Penyumbang dana untuk peningkatan layanan dan pengembangan diri peserta didik
3. Membantu sekolah dalam mendidik, mengembangkan, dan mengawasi secara personal bagaimana seharusnya seorang peserta didik dapat berprestasi.

Wakil dan orang tua peserta didik bersama-sama dengan sekolah secara formal tergabung dalam wadah yang dinamakan dewan sekolah, susunan sebagai berikut :

SUSUNAN PENGURUS DEWAN SEKOLAH
SMP N 1 SLEMAN
Periode 2010-2014

- Ketua : 1. H.Tohayadi, B.A
2. Suwandi, B.Sc
3. H.Harowi Sayuti, s.Sos
- Sekretaris : 1. Djaeri, S.Pd
2. Drs.suratman
- Bendahara : 1. Djumino, B.A
2. Diyono, B.A
- Seksi-seksi : 1. Usaha dan Humas
a. Drs.H.Ngadimin
b. Sudiyono
2. Peningkatan Mutu
a. Wahyudi, S.Pd
b. Mardiman, S.Pd
c. Ir.Sudiyanto
3. Pembinaan mental spiritual dan kesiswaan
a. Jupri Sudarmo
b. Drs.Sugiyarto
4. Pembangunan dan penataan lingkungan
a. Supeno
b. Drs. Muchlis Masruri
c.

B. Observasi Pembelajaran Kelas Dan Observasi Peserta Didik

1. Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang diobservasi berupa kurikulum 2013, silabus, dan rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Kurikulum yang diterapkan di SMP N 1 Sleman adalah Kurikulum 2013 sebagaimana yang diamanatkan pada UU RI Nomor 21 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia

Nomor 19 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan. Penyusunan kurikulum tingkat satuan pendidikan khusus dikoordinasi dan disupervisi oleh dinas pendidikan propinsi dan berpedoman pada Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan serta panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh BSNP. Kurikulum dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip:

1. Berpusat pada potensi, perkembangan, kebutuhan, dan kepentingan peserta didik dan lingkungannya
2. Beragam dan terpadu
3. Tanggap terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan olahraga
4. Relevan dengan kebutuhan kehidupan
5. Menyeluruh dan berkesinambungan
6. Belajar sepanjang hayat
7. Seimbang antara kepentingan nasional dan kepentingan daerah

Untuk struktur Kurikulum 2013 SMP N 1 Sleman sudah sesuai dengan Standar Isi yang dikembangkan dari kelompok mata pelajaran: agama dan akhlak mulia, kewarganegaraan dan kepribadian, ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika, jasmani, olahraga, dan kesehatan. Adapun muatan lokal yang dikembangkan adalah batik dan bahasa Jawa. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah keagamaan (Islam, Kristen, Katolik), keolahragaan (basket, bolavoli, karate, pencak silat, anggar), seni kepemimpinan (tonti, PMR, pramuka), karya ilmiah remaja, kelompok majalah remaja, *English Conversation*, Adapun besar KKM untuk tiap mata pelajaran adalah 76.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Kurikulum 2013 ada beberapa kendala yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Pemanfaatan teknologi komputer yang belum optimal, terutama *MS Office*
2. Pembenahan laboratorium
3. Kurangnya minat menggunakan perpustakaan
4. Kurangnya sumber belajar berupa buku sebesar 30%

5. RPP dan instrumen yang dikembangkan kurang sesuai dengan tujuan

2. Proses Pembelajaran

Pembelajaran di kelas dan praktek di lapangan cukup bervariasi untuk tiap masing-masing mata pelajaran. Setiap guru mempunyai cara dan teknik mereka masing-masing dalam mengajar sehingga untuk ke depan harapannya ini dapat meningkatkan pemahan siswa terhadap materi yang diajarkan dan mampu meningkatkan prestasi akademik siswa.

Untuk pembelajaran Biologi, pembelajaran di kelas dibuka dengan salam, berdoa bersama dan presensi siswa. Pelaksanaannya runtut dimulai dari apersepsi, motivasi, penyampaian tujuan pada pembukaan. Pada inti pelajaran meliputi eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi. Metode yang digunakan meliputi: ceramah, tanya jawab. Cara penyampaian materi dominan menggunakan bahasa Indonesia, namun terkadang guru juga menggunakan bahasa daerah untuk memperjelas materi yang sedang disampaikan. Dengan menggunakan media yang ada sudah cukup baik. Penggunaan waktu cukup efektif sesuai dengan waktu yang dialokasikan, tidak kurang dan tidak lebih. Saat pembelajaran berlangsung guru tidak hanya duduk, namun sesekali berdiri dan berjalan mendekati siswa untuk memberikan arahan serta memonitor siswa.

Selain itu guru menyampaikan motivasi kepada peserta didik dengan cara memberikan stimulus mengenai keterampilan yang harus diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Keterampilan bertanya biasanya guru memberikan pertanyaan terlebih dahulu selanjutnya salah satu siswa ditunjuk untuk menjawab. Hal ini merupakan salah satu cara agar siswa tetap fokus pada pembelajaran yang berlangsung. Penguasaan kelas pada saat pembelajaran cukup maksimal. Sedangkan untuk evaluasi dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan dan tugas secara individu maupun kelompok. Pembelajaran ditutup dengan kesimpulan materi yang sudah disampaikan. Ada pula tanya jawab yang bisa terjadi kapanpun apabila siswa merasa kurang paham dengan apa yang disampaikan oleh guru.

3. Perilaku Siswa

Perilaku siswa pada saat pembelajaran Olahraga di lapangan maupun di kelas cukup baik. Namun ada pula beberapa siswa yang kurang memperhatikan apa yang sedang disampaikan oleh guru. Sehingga guru kadang harus menegur mereka dengan tegas. Bahasa yang digunakan siswa sering kali kurang sopan saat berkomunikasi atau menjawab pertanyaan dari guru. Hal inilah yang sering kali membuat siswa terkesan menyepelkan guru saat berada di kelas.

C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan KKN-PPL

1. Perumusan masalah

Pada awal mula observasi tim KKN-PPL melakukan observasi di dua tempat yaitu Dusun Ganjuran Caturharjo Sleman dan SMP N 1 Sleman karena penempatan KKN-PPL dibagi dua tempat. Maka 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. Jumlah siswa yang cukup besar dan motivasi belajar siswa kurang merupakan salah satu permasalahan yang memerlukan penanganan yang lebih serius. 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, serta tidak ketinggalan dari segi religiusnya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka kelompok 73 KKN-PPL UNY di SMP N 1 Sleman 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 KKN-PPL UNY. Program kerja tersebut diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMP Negeri 1 Sleman sebagai wilayah kerja tim PPL dan Dusun Ganjuran sebagai wilayah kerja tim KKN.

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

Program PPL, merupakan mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa S1 kependidikan, dengan bobot sebesar 3 sks. Oleh karena itu, perlu adanya persiapan yang matang, sebelum melaksanakan program PPL, yang disusun dalam suatu rancangan kegiatan PPL. Rancangan kegiatan PPL ini disusun sebagai bekal awal bagi mahasiswa praktikan, sebelum terjun langsung melakukan praktik mengajar di kelas, sehingga pada saat pelaksanaan kegiatan PPL, mahasiswa benar-benar sudah siap untuk melaksanakan kegiatan praktik mengajar, baik itu untuk kegiatan belajar teori maupun kegiatan belajar praktik. Berikut ini rancangan kegiatan PPL, yaitu:

a. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang telah menempuh sedikitnya 90 sks dan sudah menempuh mata kuliah Praktikum. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real-teaching*) di sekolah dalam program PPL.

b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk observasi dilakukan pada tanggal 24 Februari 2014. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan nonfisik dari SMP Negeri 1 Sleman. Penyerahan ini dihadiri oleh : Dosen Pembimbing Lapangan KKN-PPL UNY 2012, Waka Humas SMP Negeri 1 Sleman selaku Koordinator KKN-PPL 2014 , beberapa guru SMP Negeri 1 Sleman serta 17 mahasiswa KKN-PPL UNY 2014.

c. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan dua kali dan sifatnya wajib bagi mahasiswa KKN-PPL. 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 di sekolah.

d. Penerimaan Mahasiswa ke SMA Negeri 2 Bantul

Kegiatan penerimaan KKN-PPL UNY 2014 di SMP Negeri 1 Sleman tidak diadakan. Namun pada saat tersebut mahasiswa telah berada di sekolah untuk melaksanakan beberapa program kerja seperti Penerimaan Peserta Didik Baru.

e. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di SMP Negeri 1 Sleman. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa, dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang. Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut :

- 1) Perangkat pembelajaran
- 2) Proses pembelajaran
- 3) Perilaku / keadaan siswa

f. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran

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

g. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan

1) Perangkat Pembelajaran

a) Satuan Pelajaran

Satuan pelajaran disusun sebagai acuan bahan ajar yang akan disampaikan dalam setiap sub-kompetensi. Satuan pelajaran ini dibuat mahasiswa praktikan dengan mendapatkan bimbingan dari guru pembimbing.

b) Satuan Acara Pembelajaran

Satuan acara pembelajaran atau RPP dibuat berdasarkan kurikulum 2013. Satuan acara pembelajaran ini dibuat sebagai acuan dalam pembuatan satuan pelajaran. Mahasiswa praktikan membuat satuan acara pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

2) Proses Pembelajaran

a) Penyiapan Materi Bahan Ajar

1. Media Pembelajaran
2. Penyusunan Materi Pelajaran

b) Penyampaian Materi Ajar

1. Memberikan Pengantar Materi (apersepsi)
2. Memberikan motivasi

3. Penyampaian tujuan pembelajaran
4. Teori/Praktek
5. Tanya Jawab
6. Diskusi
7. Presentasi

c) Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan disampaikan. Selain itu, praktikan juga konsultasi RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dan tugas-tugas yang akan diberikan dengan guru pembimbing.

d) Penyusunan Laporan

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.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dirumuskan rancangan kegiatan PPL yang akan dilaksanakan antara lain:

Pembuatan CD Pembelajaran olahraga sebagai media belajar.

- | | |
|----------------|--|
| Latar belakang | : Kurangnya media dan sarana prasarana pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Sleman |
| Tujuan | : Untuk menambah koleksi media pembelajaran Biologi yang belum ada di SMP Negeri 1 Sleman serta mempermudah penyampaian materi pelajaran Biologi |
| Sasaran | : Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sleman |
| Bentuk | : Pembuatan media pembelajaran berupa FILE dan gambar. |
| Waktu | : Juli-September 2014 |

Tempat : Lapangan dan ruang pembelajaran SMP N 1
Sleman
Biaya : Rp 50.000,00
Penanggung jawab : Nifera ufrotun saidatun nila

Pembuatan CD atau berupa file ini diharapkan mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi yang diajarkan sehingga mereka bisa lebih memahami materi yang disampaikan oleh guru. Disamping CD Pembelajaran Olaharag ada pula pengadaan media yang sifatnya nyata seperti gambar peraga dan sarana prasarana berupa bola kasti/tenis (6) yang bisa dijadikan objek pengamatan bagi siswa pada saat pembelajaran dengan materi yang sesuai.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

1. Kegiatan Pra PPL

Keberhasilan suatu kegiatan sangatlah tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PPL yang dilaksanakan mulai 2 Juli hingga 17 September 2014, maka perlu dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan-persiapan tersebut termasuk kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY, maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

a. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh UPPL pada setiap program studi. Kegiatan ini wajib diikuti oleh calon peserta PPL. Materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan *microteaching*, teknik pelaksanaan *microteaching*, teknik pelaksanaan PPL dan teknik menghadapi serta mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL. Mahasiswa yang tidak mengikuti pembekalan tersebut dianggap mengundurkan diri dari kegiatan PPL. Pembekalan program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi diadakan pada Selasa, 24 juni 2014 bertempat di Ruang Sidang Utama FIK UNY.

b. Observasi kegiatan belajar mengajar di SMP N 1 Sleman

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi kelas pra mengajar.

1). Observasi pra PPL

Observasi yang dilakukan, meliputi:

- a) Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi

tempat praktik mengajar, terutama ruang kelas dan lapangan olahraga yang sering digunakan untuk pembelajaran olahraga

- b) Observasi proses pembelajaran, mahasiswa melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi mengajar berupa media pembelajaran, RPP dan strategi pembelajaran. Diharapkan dengan ini, mahasiswa mampu memilih metode, media yang sesuai untuk praktik mengajar di kelas.
- c) Observasi siswa, meliputi perilaku siswa ketika proses pembelajaran ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi pembelajaran, agar mahasiswa mampu mempersiapkan diri pada saat mengajar di kelas.

2). Observasi kelas pra mengajar

Observasi dilakukan pada kelas yang akan digunakan untuk praktek mengajar, tujuan kegiatan ini antara lain :

- a) Mengetahui materi yang akan diberikan;
- b) Mempelajari situasi kelas;
- c) Mempelajari kondisi siswa (aktif/tidak aktif).

Observasi di kelas dilakukan dengan tujuan mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses belajar mengajar di kelas dan lapangan, sehingga apabila pada saat tampil di depan kelas dan lapangan, mahasiswa telah mempersiapkan strategi yang tepat untuk menghadapi siswa. Adapun yang menjadi titik pusat kegiatan ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi perangkat pembelajaran, proses pembelajaran, dan perilaku siswa. Perangkat pembelajaran ini mencakup silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Proses pembelajaran mencakup membuka pelajaran, metode pembelajaran, penyajian materi, penggunaan bahasa, waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup

pelajaran. Sedangkan perilaku siswa mencakup perilaku siswa di kelas dan di luar kelas. Berdasarkan observasi ini praktikan telah mempunyai gambaran tentang sikap maupun tindakan yang harus dilakukan waktu mengajar.

c. Pengajaran Mikro

Setelah mengadakan observasi mahasiswa dapat belajar banyak dari proses pembelajaran yang sesungguhnya di SMP Negeri 1 Sleman. Maka kemudian mahasiswa mengikuti kuliah pengajaran mikro. Pengajaran mikro dilaksanakan mulai awal bulan Juni sampai akhir bulan Juni 2014. Dalam Pengajaran Mikro mahasiswa melakukan praktek mengajar pada kelas kecil. Yang berperan sebagai guru adalah mahasiswa sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah delapan orang dengan seorang dosen pembimbing mikro yaitu Bapak Drs.Ngatman Soewito,M.Pd. Dosen pembimbing mikro memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar termasuk RPP. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diujicobakan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Serta keterampilan bertanya yang baik pada saat mengajar agar guru mampu membimbing siswa dalam memahami konsep pembelajaran.

Selain itu yang terpenting dalam suatu pembelajaran yaitu bagaimana seorang guru membimbing siswa untuk berpikir dan mampu menemukan konsep dari suatu materi secara mandiri. Hal ini dilakukan dengan cara menyajikan fakta-fakta ataupun konsep persoalan yang tepat yang mampu memancing siswa untuk berpikir kritis pada saat pembelajaran. Dengan begini maka proses pembelajaran akan berpusat kepada siswa dan diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik.

Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi

maupun penyampaian/metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

d. Persiapan sebelum mengajar

Sebelum mengajar di sekolah, mahasiswa harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk mengajar agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan harapan. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk setiap kali pertemuan
- 2) Pembuatan media, sebelum melaksanakan pembelajaran yang sesuai dan dapat membantu pemahaman siswa dalam menemukan konsep, yang dapat berupa objek sesungguhnya ataupun model.
- 3) Mempersiapkan sarana prasarana terutama lapangan olahraga dan bahan mengajar, agar pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
- 4) Diskusi dengan sesama mahasiswa, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.
- 5) Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing, yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar

2. Pembuatan Persiapan Mengajar

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

a. Konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing.

Berdasarkan prosedur pelaksanaan PPL, setiap mahasiswa sebelum mengajar wajib melakukan koordinasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) dan guru pembimbing di sekolah mengenai RPP dan waktu mengajar. Hal ini dikarenakan setiap

mahasiswa yang akan melakukan praktik mengajar, guru dan dosen pembimbing harus hadir mengamati mahasiswa yang mengajar di kelas.

Koordinasi dan konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Dan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus disesuaikan dengan kurikulum dan silabus yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, penggunaan buku referensi yang lain sangat diperlukan agar proses belajar mengajar berjalan lancar. Mahasiswa PPL juga harus menguasai materi yang akan disampaikan.

c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (*Lesson Plan*), berdasarkan silabus yang telah ada dan disesuaikan dengan metode maupun media yang akan digunakan pada saat pembelajaran di lapangan.

d. Pembuatan media pembelajaran

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

e. Pembuatan alat evaluasi (Lembar Kerja Siswa)

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi dan praktek yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara individu maupun kelompok. Selain itu juga bisa berupa ulangan maupun pengambilan nilai di lapangan..

B. Pelaksanaan PPL

1. Kegiatan Praktik Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik mengajar), mahasiswa mendapat tugas untuk mengajar olahraga di kelas VIII C sampai G dengan jumlah 32 siswa per kelas, kelas VII A dan C serta kelas IX A sampai G sebagai tugas pendampingan mengajar. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan Kurikulum 2013 untuk kelas VII dan VIII sedangkan kelas IX menggunakan KTSP, dan disesuaikan dengan susunan program pendidikan guru. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), kegiatan praktik mengajar ini dimulai pada tanggal 06 Agustus sampai dengan 12 September 2014 dengan didampingi guru pembimbing. Pendampingan dilakukan setiap kali mahasiswa mengajar. Ini dilakukan agar mahasiswa terus mendapatkan masukan dari guru pembimbing, dan guru pembimbing bisa melihat peningkatan kualitas mahasiswa saat mengajar. Pada tahap ini, mahasiswa dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktivitas mengajar di lapangan, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas dan lapangan.

Adapun hasil proses PPL yang dilaksanakan oleh praktikan dari tanggal 06 Agustus sampai dengan 12 September 2014, sebagai berikut:

- Kelas VIII C

NO	HARI/TANGGAL	JAM	MATERI PELAJARAN
1.	Jumat, 08 Agustus 2014	Ke-2 sampai ke-4	Observasi sekaligus mengajar bersama guru pembimbing mengenai Atletik lari sprint.
2.	Jumat, 15 Agustus 2014	Ke-2 sampai ke-4	Materi lari sprint menggunakan star jongkok (perkenalan star Blok) lalu pengambilan nilai.
3.	Jumat, 22 Agustus 2014	Ke-2 sampai ke-4	Mengajar materi perkenalan senam lantai. Roll depan, roll belakang, meroda.
4.	Jumat, 29 Agustus 2014	Ke-2 sampai Ke-4	Latihan roll depan, roll belakang, meroda lalu pengambilan nilai.

5.	Jumat, 05 September 2014	Ke-2 sampai ke-4	Mempelajari voli passing atas dan passing bawah.
6.	Jumat, 12 Septembaer 2014	Ke-2 sampai ke-4	Memperkenalkan tentang permainan Bola Voli, lalu mencoba untuk bermain dengan membentuk kelompok.

- Kelas VIII D

NO	HARI/TANGGAL	JAM	MATERI PELAJARAN
1.	Senin, 11 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Observasi sekaligus mengajar bersama guru pembimbing mengenai Atletik lari sprint.
2.	Senin, 18 Agustus 2014	Ke-2 sampai ke-4	Materi lari sprint menggunakan star jongkok (perkenalan star Blok) lalu pengambilan nilai.
3.	Kamis, 28 Agustus 2014	Ke-2 sampai ke-4	Mengajar materi perkenalan senam lantai. Roll depan, roll belakang, meroda.
4.	Kamis, 04 Agustus 2014	Ke-2 sampai Ke-4	Latihan roll depan, roll belakang, meroda lalu pengambilan nilai.
5.	Kamis, 11 September 2014	Ke-2 sampai ke-4	Mempelajari voli passing atas dan passing bawah.

- Kelas VIII E

NO	HARI/TANGGAL	JAM	MATERI PELAJARAN
1.	Selasa, 12 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Observasi sekaligus mengajar bersama guru pembimbing mengenai Atletik lari sprint.
2.	Selasa, 19 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Materi lari sprint menggunakan star jongkok (perkenalan star Blok) lalu pengambilan nilai.

3.	Rabu, 27 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Mengajar materi pengenalan senam lantai. Roll depan, roll belakang, meroda.
4.	Rabu, 03 September 2014	Ke-1 sampai Ke-3	Latihan roll depan, roll belakang, meroda lalu pengambilan nilai.
5.	Rabu, 10 September 2014	Ke-1 sampai Ke-3	Mempelajari voli passing atas dan passing bawah.

- Kelas VIII F

NO	HARI/TANGGAL	JAM	MATERI PELAJARAN
C	Rabu, 13 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Observasi sekaligus mengajar bersama guru pembimbing mengenai Atletik lari sprint.
2.	Rabu, 20 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Materi lari sprint menggunakan star jongkok (pengenalan star Blok) lalu pengambilan nilai.
3.	Selasa, 26 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Mengajar materi pengenalan senam lantai. Roll depan, roll belakang, meroda.
4.	Selasa, 02 September 2014	Ke-1 sampai Ke-3	Latihan roll depan, roll belakang, meroda lalu pengambilan nilai.
5.	Selasa, 09 September 2014	Ke-1 sampai ke-3	Mempelajari voli passing atas dan passing bawah.

- Kelas VIII G

NO	HARI/TANGGAL	JAM	MATERI PELAJARAN
1.	Kamis, 07 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Observasi sekaligus mengajar bersama guru pembimbing mengenai Atletik lari sprint.
2.	Kamis, 14 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Materi lari sprint menggunakan star jongkok (perkenalan star Blok) lalu pengambilan nilai.
3.	Kamis, 21 Agustus 2014	Ke-1 sampai ke-3	Mengajar materi perkenalan senam lantai. Roll depan, roll belakang, meroda.
4.	Senin, 25 Agustus 2014	Ke-4 sampai Ke-6	Latihan roll depan, roll belakang, meroda lalu pengambilan nilai.
5.	Senin, 01 September 2014	Ke-4 sampai ke-6	Mempelajari voli passing atas dan passing bawah.
6.	Senin, 08 September 2014	Ke-4 sampai Ke-6	Memperkenalkan tentang permainan Bola Voli, lalu mencoba untuk bermain dengan membentuk kelompok

Semua pembelajaran yang telah dilaksanakan adalah sesuai dengan dengan apa yang sudah direncanakan. Sehingga mahasiswa mapu menyampaikan materi secara berurutan dan berkesinambungan.

Untuk evaluasi, guru memberikan postes pada saat sebelum pembelajaran dimulai untuk mengetahui kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran selanjutnya. Evaluasi yang lain bisa berupa praktik lapangan langsung maupun pemberian tugas maupun soal-soal. Ada pula sesi diskusi untuk melatih kemandirian siswa dalam belajar.

2. Umpan Balik dari Pembimbing

Selama kegiatan praktik mengajar sampai tanggal 12 September 2014, mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru

pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai melakukan praktik mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara memecahkan persoalan yang dialami mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Beberapa point evaluasi yang sangat penting untuk dicermati adalah :

- a. Bagaimana cara agar siswa selalu dibiasakan untuk berpikir kritis dalam upaya menemukan konsep suatu materi pembelajaran
- b. Interaksi dan hubungan yang baik dengan siswa harus selalu dijalin demi kelancaran pembelajaran.
- c. Penguasaan konsep materi adalah yang paling utama.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP Negeri 1 Sleman terdiri dari:

1. Analisis Pelaksanaan Program

a. Pelaksanaan Program PPL Individu

Berdasarkan rancangan program PPL Individu yang telah disusun oleh mahasiswa PPL Pendidikan SMP Negeri 1 Sleman, maka dapat terlaksana program sebagai berikut :

1) Pelaksanaan program 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. Mahasiswa telah mengajar kelas VIII C-G sebagai tugas utama dan kelas IX A-G sebagai guru ganti karena guru yang bersangkutan (Drs. Koco Purwanto) sedang mengikuti Pra Kualifikasi PON Remaja Cabang

Anggar di Kalimantan Timur. Selama pengajaran didampingi oleh guru pembimbing 2 kali, dan dikunjungi dosen pembimbing lapangan 4 kali oleh Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

Kesulitan yang dialami selama proses praktik mengajar berlangsung antara lain adalah dalam mengelola kelas. Pada saat tertentu siswa seringkali ramai sendiri terutama pada saat praktikum. Hal ini diselesaikan dengan cara menegur langsung siswa yang bersangkutan. Hal lain yaitu pada saat siswa menyampaikan pertanyaan yang belum bisa dijawab oleh guru. Pada saat tersebut saya sebagai guru mencoba memancing siswa untuk menjawab, jika ternyata belum ada jawaban maka saya akan menjadikan itu PR bagi saya untuk saya sampaikan pada pertemuan selanjutnya.

Hal lain yang selalu diupayakan oleh praktikan adalah bagaimana keterampilan bertanya yang baik digunakan agar siswa dapat dibimbing untuk menemukan konsep.

Untuk siswanya sendiri, pada masing-masing kelas cukup menyenangkan. Untuk kelas VIII G, siswanya sangat kritis dalam menyampaikan pertanyaan ataupun menanggapi pertanyaan, hal inilah yang menjadi salah satu point penting sehingga guru mampu dengan cepat menyampaikan materi dan bisa dipahami siswa dengan baik. Meskipun begitu ada salah satu siswa yang pintar namun kadang dia sedikit egois, dia sering kali menyepelkan guru, namun lama kelamaan guru mampu menjalin hubungan yang baik dengan seluruh warga kelas VIII dan IX.

Lain halnya dengan kelas VIII E. Kelas ini jauh lebih tenang dan mudah untuk dikondisikan. Siswanya yang cepat tanggap dan mudah akrab sangat membantu dalam menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman selama pembelajaran.

Selain itu, salah satu program Praktik Pengalaman Lapangan digunakan dalam upaya peningkatan mutu pembelajaran dengan pembuatan CD pembelajaran Olahraga agar nantinya bisa

digunakan pada saat pembelajaran di kelas. Program pembuatan CD pembelajaran Olahraga juga berjalan dengan lancar. Berikut pelaksanaan program tersebut :

Pembuatan CD pembelajaran Olahraga

Latar belakang	: Kurangnya media pembelajaran yang ada di SMP N 1 Sleman
Tujuan	: Untuk menambah koleksi media pembelajaran Olahraga yang belum ada di SMP Negeri 1 Sleman serta mempermudah penyampaian materi pelajaran Olahraga sebelum melaksanakan praktek di lapangan
Sasaran	: Guru dan siswa SMP Negeri 1 Sleman
Bentuk	: Pembuatan CD pembelajaran Olahraga
Rencana Pelaksanaan	: Juli-September 2014
Waktu	: 08 September- 12 September 2014
Tempat	: SMP Negeri 1 Sleman
Rencana Anggaran	: Rp. 70.000,00
Anggaran	: Rp. 60.000,00
Sumber dana	: Mahasiswa
Hambatan	: Tidak ada hambatan yang berarti
Solusi	: -
Hasil	: 2 keping CD pembelajaran Olahraga yang siap digunakan untuk mengajar ataupun menyiapkan bahan ajar
Penanggung jawab	: Dewanto Dwi Nugroho dan Nifera Ufrotun Saidatun Nila

2) Praktik Persekolahan

Praktik persekolahan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh mahasiswa praktikan selain praktik pembelajaran. Praktik persekolahan ini dimaksudkan untuk mengetahui, memahami dan melibatkan mahasiswa secara langsung pada kegiatan sekolah terutama yang berhubungan dengan administrasi sekolah.

Praktik persekolahan dilaksanakan sesuai dengan jam belajar disekolah yaitu pada pukul 07.00 sampai dengan pukul 13.30 WIB, dengan 6 hari jam kerja. Kegiatan yang dilaksanakan pada praktik sekolah adalah sesuai dengan masing-masing bagian yaitu:

1. Bagian Jaga Piket Guru
2. Bagian Jaga Piket Perpustakaan
3. Bagian Jaga Piket UKS

b. Hambatan-hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Sleman, praktikan menemui beberapa hambatan yaitu ada beberapa siswa yang kurang antusias terhadap materi dan praktek lapangan yang disampaikan.

Namun, hambatan-hambatan tersebut dapat dipecahkan dengan:

- a. Mahasiswa memberi perhatian yang lebih dengan memberikan pertanyaan atau teguran secara langsung kepada siswa.
- b. Mahasiswa menyampaikan materi dengan sedikit gurauan dan cerita, agar siswa tidak merasa bosan.
- c. Mahasiswa berusaha memanfaatkan fasilitas penunjang yang dimiliki sekolah dengan sebaik-baiknya, seperti LCD.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dan masih dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kegiatan PPL menjadikan mahasiswa dapat terjun langsung dan berperan aktif dalam lembaga pendidikan formal, menambah sudut pandang dan memperluas wawasan mahasiswa dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa agar lebih kreatif, inovatif dan percaya diri sebagai bagian dari masyarakat
2. Observasi pembelajaran dan pengenalan karakteristik siswa sangat penting dilakukan agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar. Kemampuan mengobservasi yang tepat akan memudahkan menyusun strategi pembelajaran yang tepat pula sehingga akan memperlancar pelaksanaan pembelajaran
3. PPL mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan
4. PPL memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki dalam kegiatan pembelajaran.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

- a. Mahasiswa harus mampu untuk menggunakan berbagai macam model atau metode pembelajaran sehingga pelajaran Olahraga menjadi pelajaran yang menyenangkan dan di minati untuk pelajaran yang berada di luar ruangan.
- b. Mahasiswa harus memiliki persiapan yang matang untuk melaksanakan PPL baik dari segi manajemen waktu maupun

manajemen kelas. Hal lain yang juga harus dipersiapkan adalah fisik dan mental yang baik.

- c. Mahasiswa harus mampu mengelola kelas dan siswa agar kegiatan belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik. Pengelolaan kelas meliputi bagaimana mengkondisikan siswa agar siap untuk menerima pelajaran serta menerima pelajaran itu sendiri hingga sampai pada taraf evaluasi. Dalam pengelolaan kelas, sebisa mungkin selalu melibatkan siswa sebagai kelompok aktif bukan terpusat pada guru saja.
- d. Keterampilan bertanya harus terus diasah demi tercapainya suatu pembelajaran yang mandiri dan lebih fokus.

2. Bagi sekolah

- a. Agar lebih meningkatkan pengetahuan guru dalam bidang teknologi, karena teknologi terutama berbasis IT sangat bermanfaat dalam menunjang proses pembelajaran kepada siswa
- b. Agar menambah variasi media pembelajaran. Hal ini bisa dilakukan dengan mencari atau membuat sendiri media-media pembelajaran yang mudah dan efektif bagi pembelajaran.
- c. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- d. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak.
- e. Disiplin seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.

3. Bagi Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM)

Koordinasi setiap fakultas atau jurusan sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi.

4. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

- a. UPPL hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL.
- b. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya lebih dimaksimalkan.
- c. Pengelolaan administrasi harus lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL.2012.*Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta*
2012.Yogyakarta : UNY PRESS.

TIM UPPL.2012.*Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta*
2012.Yogyakarta : UNY PRESS.



Universitas Negeri Yogyakarta

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

F01

Untuk
Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Nifera Ufrotun Saidatun Nila

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Sleman

NIM : 11601244096

Alamat Sekolah : Jl. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman 55515

Fak/Prodi : FIK/PJKR

Guru Pembimbing : Drs. Koco Purwanto

Dosen Pembimbing : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

No	Program PPL	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
	Program Individu										
1.	Persiapan										
	➤ Mencari bahan \ refrensi	3					3	3	3	3	15
	➤ Membuat RPP						6	6		8	20
	➤ Membuat Analisis Jam Efektif							5	5		10
	➤ Mempelajari Materi				3	3		3	3	3	12
	➤ Konsultasi dengan Guru Pembimbing	3				1		3		1	8
	➤ Konsultasi dengan DPL PPL							2			2



Universitas Negeri Yogyakarta

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

F01

Untuk
Mahasiswa

No	Program PPL	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
	➤ Mencari Media Pembelajaran	6			5	5			5		21
	➤ Diskusi dengan teman se-Prodi	1					1	1		1	4
2.	Pelaksanaan										
	➤ Mengajar kelas VIII C					3	3	3	3	3	15
	➤ Mengajar kelas VIII D					3	3	3	3	3	15
	➤ Mengajar kelas VIII E					3	3	3	3	3	15
	➤ Mengajar kelas VIII F					3	3	3	3	3	15
	➤ Mengajar kelas VIII G					3	3	3	3	3	15
	➤ Mengajar kelas XI A					2	2	2	2	2	10
	➤ Mengajar kelas XI B					2	2	2	2	2	10
	➤ Mengajar kelas XI C					2	2	2	2	2	10
	➤ Mengajar kelas XI D					2	2	2	2	2	10
	➤ Mengajar kelas IX E					2	2	2	2	2	10



Universitas Negeri Yogyakarta

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

F01

Untuk
Mahasiswa

No	Program PPL	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
	➤ Mengajar kelas IXF					2	2	2	2	2	10
	➤ Mengajar kelas IXG					2	2	2	2	2	10
	Pendampingan Mengajar Teman										
	• VIII B					3	3	3	3	3	15
	• VII A					3	3				6
	• VII G					3	3				6
3.	Analisis Hasil Pelaksanaan										
	➤ Pembuatan tugas					3	3		3		9
	➤ Pengkoreksian					4	4		4		12
4.	Pengambilan Nilai										
	➤ Persiapan					4	4				8
	➤ Pelaksanaan										12
	➤ Pengkoreksian					6	3			3	12
	➤ Rekapitulasi nilai					4	2	4	2	2	14



Universitas Negeri Yogyakarta

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

F01
Untuk
Mahasiswa

	Jumlah Keseluruhan									398
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	------------

Mengetahui

Sleman,

Kepala Sekolah,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa

Dra.Hj.WahyuniKismardini

NIP.19550407 197911

2001

Drs. Koco Purwanto

NIP. 196111071983031008

Nifera Ufrotun

Saidatun N

NIM. 11601244096



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Selasa 01 Juli 2014	1.Penerjunan KKN PPL UNY	Menerjunkan 4875 mahasiswa oleh rektorat dan ketua LPPMP.		
2.	Kamis 03 Juli 2014	2.Pendampingan PPDB hari ke 1	Membantu bagian pengambilan formulir diketahui NEM tertinggi 29,50 dan terendah 25,50		
3.	Jumat 04 juli 2014	Pendampingan PPDB hari ke 2	Membantu di bagian pengambilan formulir dan di ketahui untuk hari in NEM tertinggi 29,50 dan terendah 26,90		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

4.	Sabtu 05 Juli 2014	1.Pendampingan PPDB hari ke 3 2.Rapat OSIS untuk pandangan kegiatan MOS	Tercatat untuk akhir hasil entri data pendaftaran dan online dengan NEM tertinggi 29,50 dan terrendah 27,15 Belum mendapatkan ide untuk kegiatan baru awal kumpul untuk rapat bersama.		
5.	Selasa 08 Juli 2014	1.Pengumuman penerimaan peserta didik baru SMP N 1 Sleman	Para orangtua ,wali dan peserta baru dapat mengetahui hasil pengumuman melalui media kertas yang ditempel oleh para petugas PPL mahasiswa UNY		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

6.	Kamis 10 Juli 2014	1. Daftar ulang peserta didik baru SMP N 1 Sleman	Dibuka pukul 08.00. saya berada dibagian pengisian formulir daftar ulang yang di ikuti oleh kurang lebih 80 siswa baru		
7.	Jumat 11 Jul 2014	1. Pengembalian raport kels VIII	Masing-masing mahasiswa PPL UNY mendapat tugas yang berbeda, saya bertugas di kelas VIII A sebanyak 32 yang terkumpulam raportnya dari 35 jumlah murid, yang 3 siswa belum hadir		
8.	Sabtu 12 Juli 2014	1. Pembekalan MOS	Bertugas di kelas VII D . Berhasil membentuk organisasi kelas , memberikan info tentang kegiatan MOS yang akan dihadapi besok, menentukan siapa yang akan mewakili kelas untuk mengikuti lomba dalam kegiatan MOS, lalu membuat Yel-Yel untuk		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

9.	Senin 14 Juli 2014	1.Pembukaan MOS hari ke 1	kelas. Dihadiri oleh 223 siswa baru kelas VII A – G. MOS di buka oleh kepala sekolah SMP N 1 Sleman (Dra.Hj Wahyuni kismardini) diterangkan tentang pengenalan program sekolah, tata tertib, hak – kewajiban, serta upaya untuk pembinaannya.		
10.	Selasa 15 Juli 2014	1.Pendampingan MOS hari ke 2	Diikuti oleh 223 murid, di isi dengan wawasan wiyata mandala , di lanjutkan perlombaan bernyanyi, pidato bahsa jawa, pidato bahasa indonesia, storry telling, hafalan surat pendek.		
11.	Rabu 16 Juli 2014	1.Pendampingan MOS hari ke 3	Di isi dengan penyuluhan tentang narkoba dari BNN , lalu dilanjutkan lomba cerdas cermat umum yang masing-masing kelas VII dari A-G sudah d tunjuk perwakilannya. Sistem perlombaan melalui		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

			penyisihan, yang masuk babak final adalah kelas VII B, C, E. Dalam babak final ada 3 ronde yaitu soal wajib, lemparan, rebutan. Yang dimenangkan oleh kelas VII B dengan scor 2200 (VII C 1800 dan VII E 1300). Diselingi lomba jargon atau Yel-yel.		
12.	Kamis 17 Juli 2014	Pengumpulan zakat dan bakti sosial	Pengumpulan zakat masing-masing murid 2,5 dan baksos nyauntuk kelas VII berupa beras 1kg, mie instan 2 bungkus, buku tulis, bolpoint.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

13.	Jumat 18 Juli 2014	1.Melanjutkan pengumpulan zakat	Zakat dari kelas VII-IX di dapat beras kurang lebih 450 bungkus yang masing-masing 2,5 kg. Kemudian 2 plastik di jadikan 1menjadi 5kg per bungkus untuk siap di bagikan besoknya untuk warga sekitar SMP N 1 Sleman.		
		2.Membantu input data anggota perpustakaan sekolah secara online	Telah menginput data anggota perpustakaan yaitu siswa baru kelas VII A- VII E sebanyak 160 siswa ke dalam sistem perpustakaan online terpadu.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

14.	Sabtu 19 Juli 2014	1. Pembagian zakat	Zakat dibagikan kepada 71 warga dusun jetis yang sudah di undang datang ke SMP N 1 Sleman, masing- masing guru mendapat jatah 5 kantong untuk di bagi ke warga sekitr rumahnya yang membutuhkan atas nama sekolah.		
15.	Rabu 06 agustus 2014	1. Bimbingan dengan guru pembimbing sekolah	Menuju ruang guru untuk melakukan bimbingan materi apa yang akan di sampaikan minggu berikutnya dan bagaimana susunan RPP yang dikehendaki oleh guru		
		2. Mencari bahan ajar	Istirahat ke – 2 mencari bahan ajar di perpustakaan dan meminjamnya untuk menunjang kegiatan belajar dan pembuatan RPP	Saat meminjam harus memakai kartu perpustakaan	Membuat kartu perpustakaan sementara



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

16.	1. Membuat RPP mengajar kelas VIII materi lari sprint 50 M	RPP yang dibuat sesuai dengan kurikulum baru untuk kelas VIII sehingga mengalami banyak hambatan		
	2. Membuat Media pembelajaran power point dan mencari video pembelajaran	Media pembelajaran berupa power point lari sprint untuk mengajar beserta video pembelajarannya		
17.	Menyerahkan RPP pada guru pembimbing dan meminta koreksi	RPP tidak begitu banyak mendapat koreksi hanya pada penulisan aspek penilaian Pembelajaran hari senin belum berjalan karena di minta oleh guru BK untuk mengisi angket siswa		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
 ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
 GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
 NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
 NO. MAHASISWA : 11601244096
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

18.	Kamis 07 Agustus 2014	Observasi kelas VIII G dan IX D	Materi dasar lari sprint pengenalan starblok Sesuai dengan kurikulum baru bahwa guru hanya sebagai fasilitator, maka siswa diharuskan lebih aktif. Hasil pengamatan : - Terjadi tanya jawab mengenai materi lari - Guru mempersilakan siswa untuk membaca buku dan catat hal yang ingin ditanyakan pada guru Membentuk kelompok, membuat rangkuman dan di presentasikan ke depan.	- Management waktu masih kurang - Guru masih harus terus memberikan komando	- Saat diskusi diberi waktu maksimal ex: 10 menit - Kelompok langsung di tentukan oleh guru - Guru harus memberikan info yang jelas
19	Jumat 08 Agustus 2014	1. Mengajar kelas VIII C jam 1 & 2	Materi ajar P3K Kegiatan pembelajaran berjalan sedikit kurang	- Management waktu siswa	Guru lebih tegas lagi dalam



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL

TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	: SMP Negeri1 Sleman	NAMA MAHASISWA	: Nifera Ufrotun Saidatun Nila
ALAMAT SEKOLAH	: Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman	NO. MAHASISWA	: 11601244096
GURU PEMBIMBING	: Drs. Koco Purwanto	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		2. Mendampingi mengajar kelas IX G jam 4 & 5	lancar. Pertama mengajar mungkin masih beradaptasi dulu dengan kelasnya. Waktu yang memang saat puasa hanya 30 menit sehingga kurang sekali untuk menyampaikan materi ajar yang lumayan banyak. Siswa masih belum berani bertanya dan belum aktif. Semua harus dikomando oleh guru.	<p>masih kurang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa masih memilih – pilih teman saat berkelompok - Belum bisa cepat menangkap perintah dan masih banyak pertanyaan 	<p>memberikan komando agar siswa dapat lebih serius menjalankan tugas dan lebih jelas lagi memberikan intriksi agar siswa mudah menangkap perintah.</p>
20.		1. Mendampingi mengajar kelas VIII E jam 3-4	Mengajar kelas VII D materi lari sprint. siswanya kurang bisa aktif. Masih malu bertanya dan takut. Pengerjakan tugas kelompok berjalan lumayan lama.	Kurang pemahaman siswa tentang penjelasan	Guru harus lebih tegas lagi dalam memberi



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
 ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
 GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
 NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
 NO. MAHASISWA : 11601244096
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

			Banyak siswa yang tidak tepat waktu menyelesaikan tugas. Siswa sepertinya slow respon dengan perintah yang diberikan.	yang sudah di paparkan. Tugas dikerjakan dengan lambat.	perintah. Ada sangsi tegas bagi siswa.
		2. Mendampingi mengajar kelas VIII C jam 1-2	Materi lari sprint. Pembelajaran berjalan dengan lancar. Siswa aktif semua, baik dalam menyimak pelajaran, mencatat yang penting dan mengerjakan tugas kelompok.		
21.	Sabtu 9 Agustus 2014	1. Pendampingan mengajar teman di kelas VII E	Pelajaran di mulai pukul 07.40. Materi pembelajaran tentang lari sprint. Suasana kelas sangat kondusif, siswa semua aktif dan mengikuti pelajaran dengan aktif. Terjadi banyak pertanyaan. Saat mengerjakan tugas kelompok pun anak2 bersemangat untuk mengerjakan. Pelajaran	Banyak siswa putri yang malu untuk bertanya, mungkin karena materinya mengenai gerak dasar lari sprint	Menjelaskan materi dengan singkat dan jelas. Saat mengerjakan tugas kelompok diberi waktu untuk diskusi.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

			berakhir pukul 09.35 dengan lancar dan sukses.	Keterbatasan waktu saat bulan ramadhan sehingga penyampaian materi sangat cepat	
	2. Mengajar kelas IX E dan F jam ke 2-5		Pembelajaran dimulai pukul 07.00 sampai 08.10. Situasi pembelajaran : anak banyak yang tidak serius hanya bermain – main sendiri. Tidak begitu aktif dan yang bertanya anak itu – itu saja. Sehingga materi sex bebas tidak begitu di pahami oleh siswa.	Keterbatasan waktu dan jam istirahat digunakan untuk TM pesantren kilat hari sabtu sehingga memakan waktu	Lebih tegasmenjelaskan materi. Memberi nilai tambah bagi siswa yang bertanya sehingga lebih aktif.



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

				pelajaran jam ke-4.	
22.		1. Mendampingi mengajar kelas VIIC jam 1 & 2	Pelajaran dimulai pukul 07.00 – 08.10. pembelajaran berjalan dengan lancar. Siswa kelas E mendengarkan dengan baik, tetapi siswa kurang aktif tidak ada yang bertanya. Saat mengerjakan soal kelompok siswa ribut sendiri. Sehingga membuang – buang waktu.	Tidak ada siswa yang bertanya. Siswa masih memilih – milih teman untuk menentukan kelompok sehingga Waktu terbuang lama.	Pancing dengan pemberian nilai supaya siswa mau bertanya. Guru berhak menentukan kelompok agar waktu tidak terbuang percuma.
		2. Mendampingi mengajar kelas VIII D jam 3 & 4	Pembelajaran di mulai pukul 08.10 sampai 09.35. diselingi istirahat 15 menit. Siswa aktif melakukan tanya jawab tentang materi		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
 ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
 GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
 NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
 NO. MAHASISWA : 11601244096
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

			gerak dasar lari dari awalan sampai akhir. Rasa ingin tau siswa cukup besar. Saat berkelompok mengerjakan tugas, siswa dengan cepat menyelesaikan tugas. Antusias siswa sangat besar		
23.	Senin 11 Agustus 2014	1. Mengajar kelas IX A jam ke 2 & 3	Pembelajaran di mulai pukul 07.35 – 08.45. Materi pembelajaran lari tersampaikan dengan baik. Siswa aktif banyak yang bertanya, namun ada beberapa siswa yang kurang fokus. Tugas dikerjakan dengan baik namun manajemen waktunya masih kurang, mungkin karena belum begitu menyatu dengan teman – temanya	Waktu sedikit yang	Manajemen waktu diperbaiki lagi
		2. Mengajar kelas VIII D jam ke 3-5	Pembelajaran di mulai pukul 09.15 – 11.15. suasana pembelajaran di kelas kurang kondusif, banyak anak yang tidak mendengarkan materi dengan baik.	Siswa kurang kondusif	Lebih mengondisikan siswanya



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

					denganbaik
24.	Selasa 12 Agustus 2014	1. Mengajar kelas VIII E jam ke 1 & 2	Meneruskan materi lari sprint yang minggu lalu di berikan oleh guru penjas SMP N 1 Sleman. Memberikan tambahan – tambahan materi serta tanya jawab mengenai materi minggu lalu yang kurang jelas. Dan melihat video pembelajaran lari gerak ayunan dan langkah.		
		2. Mengajar kelas IX B jam ke 3 & 4	Meneruskan materi P3K yang minggu lalu di berikan oleh guru penjas SMP N 1 Sleman. Memberikan tambahan – tambahan materi serta tanya jawab mengenai materi minggu lalu yang kurang jelas. Dan melihat video pembelajaran lari sprint		
25.	Rabu 13 Agustus 2014	1. Mengajar kelas VIII F jam ke 1 & 2	Melanjutkan materi minggu depan dengan mengulas singkat serta melakukan tanya jawab. Mengumpulkan		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

			tugas yang diberikan sebagai lembar portofolio penilaian.		
		1. Mendampingi mengajar kelas VIII B jam ke 4 &	Antusiasme siswanya cukup aktif semua,dan banyak pertanyaan tentang penyakit – penyakit yang di akibatkan dari hubungan seks bebas dn bahayanya.		
26.	Kamis 14 Agustus 2014	1.Mengajar kelas VIII G jam 1-3 1. Mengajar kelas IX D jam 4-5	Melanjutkan materi lari sprint gerak ayunan dan langkah kaki Membuat perkenalan pemanasan menggunakan permainan		
27.	Jumat 15 Agustus 2014	1.Mengajar kelas VIII C jam ke 2- 4 2.Mengajar kelas IX	Melanjutkan lari sprint menyempurnakan gerakan lari sprint 50 M Memberikan arahan dalam berbagai permainan untuk		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		G jam ke 5-6	pemanasan		
28.	Sabtu 16 Agustus 2014	1.Mengajar kelas IX Edan F menggantikan jam mengajar pak sukoco	Memberikan perkenalan berbagai bentuk permainan untuk pemanasan , kemudian memberikan wewenang untuk berolahraga berkelompok seperti sepak bola untuk laki-laki dan kasti untuk perempuan		
29.	Minggu 17 Agustus 2014	1.Pendampingan Upacara 17 Agustus	Upacara 17 agustus sewilayah di halaman SMP N 1 Sleman		
30.		1.Pembuatan RPP dan media pembelajaran baik itu power point	RPP kurikulum 2013 mengenai Bola Basket siap di kumpulkan ke guru pembimbing. Presentasi siap dengan power point dan video		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		maupun audio visualnya			
31.		1. Mengajar kelas VIII E jam ke 1-3	Banyak siswa yang belum paham dengan permainan bola basket, baik itu dari nama, cara melakukan, dan peraturan. Di jelaskan sedikit dengan teori lalu menonton video kemudian di coba terapkan di lapangan.		
		2. Mendampingi guru pembimbing di kelas IXB jam ke 4-6	Suasana kelas belum begitu kondusif tapi beberapa siswa telah memperhatikan dengan seksama. Dilihat dari interaksi aktifnya tanya jawab.	Siswa banyak yang tidak fokus	Melakukan penjelasan dengan menarik
32.	Senin 18 Agustus 2014	1. Mendampingi mengajar teman	Siswanya banyak yang antusias dengan materi basket tersebut, banyak interaksi yang terjadi di dalam kelas		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
 ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
 GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
 NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
 NO. MAHASISWA : 11601244096
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		kelas VII A jam ke 1- 3	tersebut.		
		2. Mengganti guru pembimbing pak sukoco untuk mengajar kelas IX A dan VIII D	Memberi arahan untuk melakukan pemanasan, memantau siswa berolahraga sesuai kemauan ada basket,bola mini,kasti dan bulu tangkis.		
33.	Selasa 19 Agustus 2014	1.Mengajarkelas VIII E jam ke1 - 3	Membantu menenangkan muridnya,dan memberi masukan – masukan tentang tugasnya.		
		2.Mengajar kelas IX B jam ke 4-5	Siswa banyak antusias dan bertanya tentang cara posisi yang benar saat melakukan gerakan teknik dasarnya.	Managemen waktu	Lebih cepat dalam menyelesaikan tugas
		1. Mengganti	Memberi arahan untuk melakukan pemanasan,		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto
NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		Mengajar Pak Koco kelas IX D	memantau siswa berolahraga sesuai kemauan ada basketsepak boladan,kasti.		
34.	Rabu 20 Agustus 2014	1. Mengajar di kelas VIII F jam 1-3 2.Pendampingan mengajar teman kelas VIII B jam 4-6	Siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajarn penjas di dalam ruangan, namun setelah di lapangan siswa sudah mulai antusias dalam mengikuti pelajaran penjas. Memberikan tentang tekhnik dasar bola besar yaitu bola voli . para murid antusias untuk menjoba	Siswa terlalu diam dan kurang ada komunikasi denngan guru.	Memberikan semangat dan dorongan kepada siswa agar tetap semangat dan ada interaksi dengan guru
35.	Kamis 21 Agustus 2014	1.Mengajar kelas VIII G jam 1-3	Menyempurnakan gerakan lari sprint lalu melakukan penilaian. Para siswa giat berlatih agar dapat nilai		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		2.Mengajar kelas IX D jam 4-5	plus dari sistim penilaian kepribadian . Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan , hasilnya para murid merasa senang mendapatkan hal baru dn pengalaman .		
36.	Jumat 22 Agustus 2014	Mempersiapkan bahan ajar untuk membuat RPP senam lantai	RPP senam lantai untuk persiapan minggu depan kelas VIII		
		1. Mengajar kelas VIII jam ke 2 – 4 materi penilaaian lari	Kelas VIII C melakukan penilaian lari yang sebelumnya di lakukan latihan untuk pemanasan terlebihdahulu.		
		2 .Mengajar kelas IX	Memberikan permainan sepak bola untuk laki-laki		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

		G jam 4-5	dan kasti untuk perempuan , sebelum permainan di beri pemanasan yang berbentuk games.		
37.	Sabtu 23 Agustus 2014	1. Mengajar kelas IX Edan F jam ke 2-5	Materi pembelajaran yaitu pola pertahanan man to man dan zone defence. Siswa banyak yang bertanya,memperhatikan setiap tayangan video		
		2.Menyempurnakan RPP dan membuat media pembelajaran	Untuk pembelajaran berikutnya tentang senam lantai (roll depan,belakang,meroda)		
38.	Senin 25 Agustus 2014	1.Mengajar kelas IX A jm 2-3	Suasana kelas kondusif,banyak pertanyaan dari siswa yang ingin tau tentang berbagai permainan yang bisa di gunakan untuk bentuk pemanasan sebelum berolahraga	Belum terkodisikan untuk jam pertama	Memberikan bentuk-bentuk permainan yang mengacu kepada konsentrasi



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL

TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

39.	Selasa 26 Agustus 2014	1.Mengajar di kelas VIII E jam e 1- 3	Materi senam lantai memberikan vidio singkat tentang roll depan, roll belakang, meroda		
		2.Mengajar kelas IX B jam 4-5	Siswanya sudah mulai antusias dalam pembelajaran,beberapa sudah mau bertanya dan tidak dengan kesibukannya sendiri saya sebagai guru PPL sudah mulai dihormati.		
40.	Rabu 27 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII F jam ke 1- 3	Materi Senam lantai roll depan .	Banyak siswa perempuan yang takut melakukannya	Memberikan contoh yang sederhana,mem bantuan dalam latihan atau percobaan,mem berikan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

					wawasan gerakan yang benar tidak akan menimbulkan rasa sakit
41.	Kamis 28 Agustus 2014	1. Mengajar kelas VIII G jam ke 1-3	Materi Senam lantai roll depan, murid semua melakukan percobaan roll depan lalu guru membenarkan dan memberikan contoh gerakan dari awal sampai akhir	Hambatan sama untuk siswa perempuan cenderung merasa takut untuk mencoba roll depan	
		2. Mengajar kelas IX D jam ke 5 –	Di minta untuk latihan upacara dan mendampingi saat latihan	jam pelajaran mundur lagi	



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL TAHUN: 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri1 Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jln. Bhayangkara No 27 Medari, Sleman
GURU PEMBIMBING : Drs. Koco Purwanto

NAMA MAHASISWA : Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NO. MAHASISWA : 11601244096
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Sleman ,

Mahasiswa

Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

NIP. 196706 5 1994 031 001

Drs. Koco Purwanto

NIP.19611107 198303 1008

Nifera Ufrotun Saidatun Nila

NIM. 11601244096



LEMBAR OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.2

untuk mahasiswa
wa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Nifera Ufrotun S. N. **Pukul** : 07.00-09.35
No. Mahasiswa : 11601244096 **Tgl. Observasi:**
Tempat : SMP N 1 Sleman **Fak/Jur** : FIK/

PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Silabus	Ada
	2. Satuan Pelajaran	Ada
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Ada
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Membuka pelajaran dengan salam dan berdoa kemudian presensi siswa.
	2. Penyajian Materi	Sesuai dengan RPP Kurikulum 2013 dengan 5 m yaitu : mengamati, menanya, eksplorasi, mengasosias, dan mengkomunikasi.
	3. Metode Pembelajaran	Pendekatan scientific dan model pembelajaran penemuan (discovery Learning), serta esiprokal
	4. Penggunaan Bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia yang baik 85% ,walaupun kadang bahasa jawa 15%
	5. Penggunaan Waktu	Cukup seimbang antara pembukaan, isi, dan penutup
	6. Gerak	Mengamati bergerak ke segala penjuru kelas dan membenarkan siswa yang salah
	7. Cara Memotivasi Siswa	Adanya minat dari masing-masing siswa, guru member arahan – arahan secara bertahap agar siswa lebih berani dan mampu melakukan praktek di lapangan
	8. Teknik Bertanya	Berdialog dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya
9. Teknik Penguasaan Kelas	Melakukan komunikasi dengan semua siswa	

	10. Penggunaan Media	Belummenggunakan media
	11. Bentukdan Cara Evaluasi	Tugasdanevaluasimelaluipraktek di lapangan
	12. MenutupPelajaran	Membuatkesimpulandanpemberiantugasrumah
C	PerilakuSiswa	
	1. Perilakusiswa di dalamkelas	Cenderungtenangdanmemperhatikan
	2. Perilakusiswa di luarkelas	Baikdansopan

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran

Sleman,
Mahasiswa

Drs. Koco Purwanto

NIP.

Nifera Ufrotun Saidatun Nila

NIM.11601244096



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma.1

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah: SMP N 1 Sleman

Alamat Sekolah : Jl. Bhayangkara 27, Medari, Sleman, Yogyakarta.

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi bagus, ruang kelas 21 ruang, terdiri atas tujuh ruang untuk kelas X, tujuh ruang untuk kelas XI, dan tujuh ruang untuk kelas XII.
2	Potensi siswa	Cukup baik. Siswa berkompentendalam bidangnya, kreatif, baik secara fisik.
3	Potensi guru	Cukup bagus, ada yang bertitle S2
4	Potensi karyawan	Cukup bagus, administrasi lancar dan rapi.
5	Fasilitas KBM, Media	Fasilitas KBM dan media sangat mendukung dan memadai. Di setiap ruang kelas sudah ada LCD dan layar untuk presentasi. Setiap kelas juga sudah dilengkapi korden untuk menjaga darisinar matahari saat presentasi.
6	Perpustakaan	Ruangannya nyaman, ada komputer dengan jaringan internet dan koleksi buku sangat banyak serta bervariasi.
7	Laboratorium	Penggunaannya cukup maksimal di setiap mata pelajaran
8	Bimbingan Konseling	Berfungsi maksimal, selaluberinteraksi dengan siswa secara langsung
9	Bimbingan	Ada, untuk kelas IX persiapan UN dan UAS, sedang untuk kelas

	elajar	VIII dan kelas VII untuk meningkatkan prestasi belajar
10	Ekstrakurikuler	Ekstrakurikuler yang aktif yaitu Pramuka, Komputer, KIR, Tonti, pencak silat, atletik, marching band, seni musik, seni tari, membatik, bulutangkis, sepak bola, bola voli, pencak silat, seni baca Al-Qur'an.
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Terorganisasi dengan baik, hanya ruang tetap siselumada. Setiap mengadakan rapat selaluberpindahtempat atau di ruangelektro
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Terorganisasi kurang baik, obattidaktersedia langsung di uk skarenabelumadapetugas jaga di UKS dan ruangkurang tertatapi
13	Administrasi	Administrasi lengkap, data dinding lengkap, terdapat buku presensi, bagan keadaan guru, siswa, dan administrasi berjalan.
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Ada, tetapi siswa sedikit yang berminat sehingga peserta tidak terlalu banyak
15	Karya ilmiah oleh guru	Partisipasi guru dalam membuat karya ilmiah sangat baik, disesuaikan dengan kebutuhan masing – masing guru.
16	Koperasi siswa	Ada dikelola oleh karyawan sekolah dan sudah cukup baik penggunaannya, lengkap ada fotocopy
17	Tempat ibadah	Nyamandan besar cukup untuk menampung seluruh siswa. Didukung dengan peralatan sholat, ngaji yang memadai.
18	Kesehatan lingkungan	Cukup baik, kamar mandi dan wc memadai dan dibersihkan tiap minggu, banyak tempat sampah sesuai jenis sampahnya dan terawat sehingga bersih Di depan masing – masing kelas ada Kran air untuk cucitangan.

Memeriksa dan Menyetujui

Sleman, Juli 2014

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Sri SayektiDwikorini

NIP. 19640513 198601 2 002

Nifera Ufrotun Saidatu Nila

NIM.11601244096



KALENDER PENDIDIKAN

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA

SMP NEGERI 1 SLEMAN

Jalan Bhayangkara 27, Medari, Sleman 55515 ☎ (0274) 868810
E-mail : smpnsatusleman@yahoo.com



JULI 2014

AHAD		6	13	20	27	
SENIN		7	14	21	28	
SELASA	1	8	15	22	29	
RABU	2	9	16	23	30	
KAMIS	3	10	17	24	31	
JUMAT	4	11	18	25		
SABTU	5	12	19	26		

AGUSTUS 2014

AHAD		3	10	17	24	31
SENIN		4	11	18	25	
SELASA		5	12	19	26	
RABU		6	13	20	27	
KAMIS		7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

SEPTEMBER 2014

AHAD		7	14	21	28	
SENIN	1	8	15	22	29	
SELASA	2	9	16	23	30	
RABU	3	10	17	24		
KAMIS	4	11	18	25		
JUMAT	5	12	19	26		
SABTU	6	13	20	27		

OKTOBER 2014

AHAD		5	12	19	26	
SENIN		6	13	20	27	
SELASA		7	14	21	28	
RABU	1	8	15	22	29	
KAMIS	2	9	16	23	30	
JUMAT	3	10	17	24	31	
SABTU	4	11	18	25		

NOVEMBER 2014

AHAD		2	9	16	23	
SENIN		3	10	17	24	
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

DESEMBER 2014

AHAD		7	14	21	28	
SENIN	1	8	15	22	29	
SELASA	2	9	16	23	30	
RABU	3	10	17	24	31	
KAMIS	4	11	18	25		
JUMAT	5	12	19	26		
SABTU	6	13	20	27		

JANUARI 2015

AHAD		4	11	18	25	
SENIN		5	12	19	26	
SELASA		6	13	20	27	
RABU		7	14	21	28	
KAMIS	1	8	15	22	29	
JUMAT	2	9	16	23	30	
SABTU	3	10	17	24	31	

FEBRUARI 2015

AHAD	1	8	15	22		
SENIN	2	9	16	23		
SELASA	3	10	17	24		
RABU	4	11	18	25		
KAMIS	5	12	19	26		
JUMAT	6	13	20	27		
SABTU	7	14	21	28		

MARET 2015

AHAD	1	8	15	22	29	
SENIN	2	9	16	23	30	
SELASA	3	10	17	24	31	
RABU	4	11	18	25		
KAMIS	5	12	19	27		
JUMAT	6	13	20	26		
SABTU	7	14	21	28		

APRIL 2015

AHAD		5	12	19	26	
SENIN		6	13	20	27	
SELASA		7	14	21	28	
RABU	1	8	15	22	29	
KAMIS	2	9	16	23	30	
JUMAT	3	10	17	24		
SABTU	4	11	18	25		

MEI 2015

AHAD		3	10	17	24	
SENIN		4	11	18	25	
SELASA		5	12	19	26	
RABU		6	13	20	27	
KAMIS		7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

JUNI 2015

AHAD		7	14	21	28	
SENIN	1	8	15	22	29	
SELASA	2	9	16	23	30	
RABU	3	10	17	24		
KAMIS	4	11	18	25		
JUMAT	5	12	19	26		
SABTU	6	13	20	27		

KETERANGAN :

- 11 Juli 2014 Pertemuan Orang Tua Kelas VII
- 12 Juli 2014 Informasi kelas VII persiapan MOS
- 14 Juli 2014 Masuk i Tahun Ajaran Baru 2014/2015
- 14 - 16 Juli 2014 MOS untuk kelas VII
- 21 - 26 Juli 2014 Libur Akhir Bulan Ramadhan
- 22 - 24 Juli 2014 Pesantren Kilat Ramadhan kelas VIII
- 26 Juli 2014 Pembagian Zakat untuk siswa dan warga sekitar
- 28 - 29 Juli 2014 Idul Fitri 1435 H
- 30 Juli - 5 Agustus 2014 Libur Idul Fitri 1435 H
- 6 Agustus 2014 Masuk setelah libur Ramadhan (Syawalan Guru, Karyawan & Siswa SMPN 1 Sleman)
- 9 Agustus 2014 Kunjungan Musium Siswa kelas VII
- 11 Agustus 2014 Bakti Sosial ke Panti Asuhan
- 11 - 16 Agustus Orientasi dasar Tontu siswa baru
- 17 Agustus 2014 HUT Kemerdekaan RI (Upacara di Sekolah)
- 6,13,20,27 Sep 2014 UKM
- 5 Oktober 2014 Idul Adha 1435 H
- 6 - 11 Oktober 2014 UTS Semester I
- 12 Oktober 2014 Out Bond OSIS
- 25 Oktober 2014 Tahun Baru Hijriyyah 1436 H
- 1,8,15 November 2014 UKM
- 25 November 2014 Upacara Hari Guru
- 26 - 27 November 2014 UCO I
- 1 - 9 Desember 2014 UAS Semester I
- 9 - 11 Desember 2014 Classmeeting antar kelas
- 13 - 16 Desember 2014 Study Tour siswa kelas VIII
- 16 - 18 Desember 2014 Porsenitas dan kompetisi kelas
- 20 Desember 2014 Penerimaan Raport
- 25 Desember 2014 Hari Natal 2014
- 1 Januari 2015 Tahun Baru 2015
- 12 - 13 Januari 2015 UCO II
- 10 - 11 Februari 2015 UCO III
- 25 - 26 Februari 2015 UCO IV
- 2 - 7 Maret 2015 UTS Semester II / Pra Usek
- 6 - 11 April 2015 Ujian Sekolah
- 20 - 23 April 2015 Ujian Nasional
- 27 - 30 April 2015 Ujian Nasional Susulan
- 8 - 13 Juni 2015 UKK
- 20 - 22 Juni 2015 Perkemahan Besar siswa kelas VII
- 27 Juni 2015 Pembagian Raport
- 29 Juni - 11 Juli 2015 Libur Kenaikan Kelas

JULI 2015

AHAD		5	12	19	26	
SENIN		6	13	20	27	
SELASA		7	14	21	28	
RABU	1	8	15	22	29	
KAMIS	2	9	16	23	30	
JUMAT	3	10	17	24	31	
SABTU	4	11	18	25		

Sleman, Juli 2014
Kepala Sekolah

Dra. Hj Wahyuni Kismardini
NIP. 19550407 197911 2 001

- Setiap Jum'at : Pembiasaan tadarus dan Program Jum'at Bersih
- Setiap Hari : Program Salam, Senyum, Sapa



KURIKULUM 2013SMP/M.Ts

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMENDIKBUD RI

SMP :
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

PERMAINAN BOLA BESAR

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber, dan • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola</p> <p>Observas: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak fundamental sepak bola</p> <p>Tes: lisan/tertulis tentang konsep keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola</p>	<p>6 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring).</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan kaki dirobah (bawah, tengah dan atas bola)?”, apakah jarak titik tumpu berpengaruh terhadap kekuatan menendang bola?, apakah kekuatan di transfer ke bola sehingga bola sampai pada jarak yang diinginkan?. Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menendang bola dengan berbagai bagian kaki 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dengan</p> <p>memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan permainan</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan merawat peralatan peramaian</p> <ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 			
	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dari berbagai sumber dan Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola voli dan membuat catatan tentang (servis dan passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan bola voli</p> <p>Observas: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola voli</p> <p>Tes: lisan/tertulis tentang konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola voli</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bola voli (servis dan passing).</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing (bagian ujung dan tengah)? Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan passing atau servis? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukan passing atas dan bawah dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama • Membendung bola yang dilabungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama • Melakukansetiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung). • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bole voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kemenangan tidak berlebih</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber dan Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan bola basket</p> <p>Observas: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola basket</p> <p>Tes: lisan/tertulis tentang konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola basket</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VII TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring).</p> <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menembak ke ring?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Menembak bola ke ring dari berbagai titik dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(dribble, passing, shooting) dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan 			

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

SMP :
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

PERMAINAN BOLA KECIL

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4			
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>					
<p>3.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?, Apakah berlari dengan menahan napas lebih cepat atau lebih lambat?, Apakah posisi togok mempengaruhi kekuatan dalam memukul bola menggunakan tongkat pemukul? 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan kasti</p> <p>Observasi: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip gerak fundamental permainan kasti</p> <p>Tes: lisan/tertulis tentang konsep keterampilan gerak fundamental permainan kasti</p>	<p>6 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sumber: B dan Kes. Bola kasti Pemukul Pluit Kapur TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders Eksplorasi: • Melemparkan bola ke berbagai arah dalam posisi diam dan bergerak menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin • Melambungkan bola ke berbagai arah • Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar • Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berlari ke berbagai arah mengikuti signal • Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi • Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif • Melakukansetiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER
	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis</p>	<p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis</p> <p>Observasi: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber: B dan Kes. Raket Suttlecock Pluit TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)).</p> <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan bulutangkis, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan),bagaimana ketepatan pukulan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?, jenis pukulan apakah yang sulit dikembalikan oleh lawan? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket menggunakan pegangan berbagai jenis pegangan. • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan backhand serta mengamati jalannya bola • Memukul shuttlecock menggunakan pegangan forehand dan backhand secara 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand dan backhand secara berpasangan • Melakukan servise pendek menggunakan pegangan forehand dan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukansetiap gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER
		<p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dalam permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tennis Meja</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental permainan tenis meja</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber: E dan Kes. Bet Bola Meja Tenis TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>)). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah? Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja. <p>Eksplorasi:</p>	<p>Observasi: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental permainan tenis meja</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental permainan tenis meja</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Membandingkan jalannya bola menggunakan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan. • Memukul bola menggunakan pegangan forehand dan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola di depan badan menggunakan pegangan backhand dan backhand • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand dan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukansetiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>)secara individu dan berpasangan. • Mendiskusikansetiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dalam permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUM
		<p>kepada teman selama melakukan permianan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama. 			

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

ATLETIK

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
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.		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4		
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				

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>				
<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerakfundamental salah satu nomor atletik(jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>Pembelajaran Atletik Jalan Cepat</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,apakah otot yang dominan bekerja dalam jalan cepat?, • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan simpang siur secara bersama-sama • Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental jalan cepat</p> <p>Observasi: Untuk mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental jalan cepat</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental jalan cepat</p>	<p>4 X 3JP</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan dengan berbagai ke cepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Melakukan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar. <p>Mengkomunikasikan :</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)dalam perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama ‘ 		
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari jarak pendek(posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari jarak pendek(posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek</p>	4 X 3JP

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki atau dengan tumit?,apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan • Memasuki garis finis dengan berbagai cara • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan. • Melakukansetiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis)dengan benar. • Mendiskusikansetiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis 	<p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek</p>	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>finis)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dalam perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama. 		
	<p>Pembelajaran Atletik Lompat jauh</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental lompat jauh</p>	<p>4 X 3JP</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>melayang di udara, dan mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. • Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempegaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?,bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin • Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan • Melayang di udara dengan berbagai posisi badan • Mendiskusikan setiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental 	<p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental lompat jauh</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental lompat jauh</p>	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dalam perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 		
	<p>Pembelajaran Atletik Tolak Peluru</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat catatan tentang 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental tolak</p>	<p>4 X 3 JP</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>gerak fundamental tolak peluru(awalan, tolakan, dan gerak ikutan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan tolak peluru(awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental tolak peluru(awalan, tolakan, dan gerak ikutan). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental tolak pelurut? bagaimana akibatnya bila melakukan gerakan dengan bobot yang berat tanpa melakukan pemanasan?,apakah faktor yang mempengaruhi jauhnya tolakan dalam tolak peluru, dan pertanyaan lainnya?, • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat aktivitas tolak peluru terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam tolak peluru. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menolak peluru ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Menolakpeluru ke depan dengan berbagai jenis tolakan dengan menunjukkan nilai disiplin • Menolakpeluru ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukansetiap gerak fundamental tolak peluru(awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dengan benar. • Mendiskusikansetiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental 	<p>peluru</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental tolak peluru</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental tolak peluru</p>	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>tolak peluru (awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental tolak peluru (awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang benar. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan keterampilan gerak fundamental tolak peluru (awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dalam perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental tolak peluru(awalan, tolakan, dan gerak ikutan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak tolak pelurudengan menunjukkan kerjasama ‘ 		

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

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

BELADIRI PENCAK SILAT

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
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.		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4		
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				

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>				
<p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>Pembelajaran Bela diri Pencak silat.</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan Mencari informasi lain dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat? Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin Melakukan berbagai gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri pencak silat</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri pencak silat</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak fundamental olahraga</p>	<p>3 X 3JP</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mendiskusikan setiap gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat. • Menemukan hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan • Menemukan hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan keterampilan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dalam perlombaan pencak silat dengan 	<p>beladiripencak silat</p>	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 		

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

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

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasipada KI 3 dan KI 4			
2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.2 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
<p>2.3 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatanderajat kebugaran jasmaniyangterkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>	<p>Komponen kebugaran terkait Kesehatan</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan fleibilitas/kelentukan). Mencari informasi lain dan membuat catatan tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan fleibilitas/kelentukan)dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan fleibilitas/kelentukan)dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan (apa, mengapa, dan bagaimana) konsep komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan fleibilitas/kelentukan) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan</p>	<p>3 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> S S C s I P 7 V

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
		<p>meningkatkan daya tahan aerobik dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama, dan bertanggungjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan otot-otot (tungkai, lengan, dan perut) dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama, dan bertanggungjawab • Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan kelentukan tubuh dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama, dan bertanggungjawab • Mengukur tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan menggunakan skala standar, misalnya dengan skala Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. • Mendiskusikan konsep komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan flesibilitas/kelentukan)dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan flesibilitas/kelentukan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan flesibilitas/kelentukan)dan membuat kesimpulannya. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan komponen kebugaran terkait kesehatan (dayatahanaerobik,kekuatanotot,dayatahan otot,dan flesibilitas/kelentukan) dengan kesehatan tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil pengukuran tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan menunjukkan kerjasama 	<p>Tes: lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan</p>		

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

AKTIVITAS SENAM

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4		
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				

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	
<p>kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentukrangkaiian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerakdominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan, guling ke belakang, handstand, sikap kapal terbang dll). Mencari informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan, guling ke belakang, handstand, sikap kapal terbang dll) dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan, guling ke belakang, handstand, sikap kapal terbang dll). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan konsep gerakan dominan dalam senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak senam lantai</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak senam lantai</p> <p>Tes: lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak senam lantai</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>lain, dan toleransi selama beraktivitas</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktivitas • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktivitas • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktivitas • Melakukan gerakan handstand, headstand, dan sikap kapal terbang dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktivitas • Mendiskusikan konsep gerakan dominan dalam senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan komponen gerak dominan dalam senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak konsep gerakan dominan dalam 		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
		<p>senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan keserasian gerak dengan konsep gerak dominan dalam senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan (guling depan, belakang, dan guling lenting, handstan, headstand, dan sikap kapal terbang) secara parsial • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dominan lantai (gerak statis, mendarat, meloncat/melompat, berpindah, berputar, dan mengayun) dengan menunjukkan kerjasama 		

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

AKTIVITAS RITMIK

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4			
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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Gerak Ritmik	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak berirama (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak). Mencari informasi lain dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) . Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) . dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan berbagai konsep tentang gerak fundamental gerak ritmik (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) . Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak). <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak ritmik</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tuliskan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak ritmik</p> <p>Tes: lisan/tertulis Prinsip dan konsep keterampilan gerak ritmik</p>	3 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> • • • •
3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.					
4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan konsep tentang gerak fundamental gerak ritmik (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan komponen gerak fundamental gerak ritmik (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerak fundamental gerak ritmik (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) dan membuat kesimpulannya. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak. • Menemukan hubungan konsep gerak fundamental gerak ritmik (gerak langkah kaki, ayunan lengan, berputar, dan irama gerak) dengan kesehatan <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkah kaki dan mengayukan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>). • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
		<p>menggunakan dan merawat peralatan peramaian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama 			

SMP :
 Kela :VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

AKTIVITAS AIR

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4		
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.				

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	
<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.*</p> <p>4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.*</p>	<p>Aktivitas Air Renang gaya dada</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi dan membuat catatan tentang konsep keselamatan dan keterampilan dasar renang gaya dada dan gaya bebas, dan Mencari informasi lain dan membuat catatan tentang konsep keselamatan dan keterampilan dasar renang gaya dada dan gaya bebas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada atau gaya bebas, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi dengan menunjukkan keselamatan, kerjasama dan disiplin Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung dengan menunjukkan keselamatan, kerjasama dan disiplin Melakukan gerakan kaki renang gaya dada atau 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak dasar renang gaya dada/gaya bebas</p> <p>Observasi: mengamati perilaku peserta didik selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep keterampilan dasar renang gaya dada/gaya bebas</p> <p>Tes: lisan/tertulis Konsep keterampilan dasar renang gaya dada/gaya bebas</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • •

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
		<p>gaya bebas berpasangan kedua lengan dipegang teman dengan menunjukkan keselamatan, kerjasama dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman dengan menunjukkan keselamatan, kerjasama dan disiplin • Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada • Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan keselamatan, kerjasama dan disiplin • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh • Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenang gaya dada dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan renang gaya dada atau gaya bebas 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

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

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<p>Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip, dan tindakan P3K pada kejadian darurat Mencari informasi dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip, dan tindakan P3K pada kejadian darurat <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan arti penting tindakan P3K pada kejadian darurat Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan simulasi tentang tindakan P3K terhadap cedera ringan Mendiskusikan bacaan tentang hakikat, prinsip, dan tindakan P3K secara berkelompok, mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut. Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan tindakan P3K</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak P3K</p> <p>Tes:lisan/tertulis Hakikat dan prinsip P3K</p>	<p>1 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	S
		<p>bacaan P3K secara berkelompok</p> <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera • Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik • Memaparkan hakikat, prinsip, dan tindakan P3K pada cedera ringan secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, bertanggungjawab, dan toleransi 			

SMP :
 Kelas :VII
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya 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.

GAYA HIDUP SEHAT

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER
1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		Terintegrasi pada KI 3 dan KI 4			
2.7 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.8 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.					

<p>3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</p>	<p>Pola Hidup Sehat</p>	<p>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca dan membuat catatan tentang gaya hidup sehat • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan • Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok • Mendiskusikan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit • Mendiskusikan UKS dan membuat ringkasan hasil diskusi • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip pola hidup sehat</p> <p>Tes:lisan/tertulis Prinsip dan konsep pola hidup sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Jas.Ola Kes. SM • Gambar sehat
--	--------------------------------	---	---	-----------------	--





KOMPETENSI DASAR

**Sekolah Menengah Pertama (SMP)/
Madrasah Tsanawiyah (MTs)**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
2014**

**KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)/ MADRASAH
TSANAWIYAH (MTs)**

KELAS VII

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	3.1 Memahami pengetahuan dan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 3.2 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar 3.4 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola kecil 3.5 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) 3.6 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar olahraga beladiri

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	3.7 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana 3.8 Memahami pengetahuan modifikasi aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana 3.9 Memahami pengetahuan pengembangan komponen kebugaran jasmani 3.10 Memahami pengetahuan teknik dasar beberapa gaya renang
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	4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya 4.2 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya 4.3 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya 4.4 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya 4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana 4.6 Mempraktikkan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana 4.7 Mempraktikkan lima komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan 4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu

KELAS VIII

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 Toleransi dan mau berbagi dalam penggunaan sarana dan prasarana 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat
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	3.1 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat 3.2 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar 3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola kecil 3.5 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) 3.6 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar olahraga beladiri 3.7 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana 3.8 Menentukan variasi rangkaian aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana 3.9 Memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani 3.10 Membedakan dua teknik dasar gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dikuasai sebelumnya

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
<p>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</p>	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar olahraga beladiri;</p> <p>4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.7 Mempraktikkan empat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrument yang digunakan</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua teknik dasar gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dimiliki dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu</p>

KELAS IX

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayatiajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 Toleransi dan mau berbagi dalam penggunaan sarana dan prasarana 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat
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	3.1 Memahami pola pengembangan kesehatan mental 3.2 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi permainan bola besar 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi permainan bola kecil 3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi perlombaan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>3.5 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam peragaan olahraga beladiri</p> <p>3.6 Menentukan variasi rangkaian gerak dasar senam secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>3.7 Menentukan variasi rangkaian aktivitas gerak berirama secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>3.8 Memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan</p> <p>3.9 Membedakan tiga gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dimiliki sebelumnya</p>
<p>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</p>	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola kecil secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam perlombaan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam peragaan olahraga beladiri secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.5 Mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak dasar senam secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak berirama secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p> <p>4.7 Mempraktikkan lima komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan</p> <p>4.8 Mempraktikkan tiga gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dikuasai dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu</p>

ULANGAN HARIAN BAB LARI

. Soal

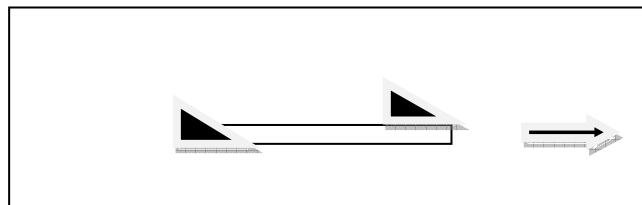
1. Dalam cabang Atletik ada beberapa No perlombaan, sebutkan macam-macamnya ?
2. Untuk lari jarak pendek menggunakan strat jongkok dengan alat yang bernama ?
Gambarkan !
3. Dalam start jongkok terdapat 3 aba-aba, sebutkan dan jelaskan !
4. Terdapat 3 teknik dasar dalam lari jarak menengah yaitu ?
5. Apa yang kamu ketahui bedanya antara lari jarak menengah dan lari jarak pendek ?
6. Jelaskan cara melakukan start lari jarak menengah !
7. Sebutkan beberapa latihan untuk teknik lari jarak menengah !
8. Bagaimana cara melalui finish pada lari jarak menengah ?
9. Apa tujuan latihan jarak menengah ?
10. Apa yang dimaksud dengan latihan fortlek ?

. Jawaban

1.

- Jalan: cepat
- Lari : jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, lari gawang
- Lempar : lembing, cakram, tolak peluru, martil
- Lompat : jauh, tinggi

2. Strat Block



3.

Bersedia: Posisi badan pelari sudah siap berada pada start block

Siap : lutut kaki depan di angkat sehingga kaki belakang menjadi naik
dansiap melangkah, posisi badan condong kedepan.

Yak/Go : kaki depan menjadi tumpuan dan tolakan, kaki belakang untuk segeramelangkah berlari secepatnya lurus dalam lintasan.

4. Teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finish, dan latihan teknik lari jarak menengah.
5.
 - jarak yang ditempuh oleh pelari
 - langkah kaki lari jarak menengah tak selebar langkah jarak pendek
 - jarak pendek menggunakan start jongkok sedangkan jarak menengah
 - menggunakan start berdiri
6.
 - Ketika mendengarkan aba-aba “on your mark” seluruh pelari menuju lintasan di belakang garis start.
 - Kedua lengan lemas, kedua sikut agak ditekuk.
 - Salah satu kaki didepan di tekuk sedikit, berat badan berada pada kaki deoan, condong.
 - Mendengar aba-aba/bunyi pistol siap berdiri, berlari pandangan kedepan dengan tetap berada pada dilintasan.
7. Lari ditempat
 - Mengangkat lutut sambil maju
 - Interval melatih kecepatan lari
 - Latihan fartlek
 -
8. Menjelang garis finish pelari tidak mengubah kecepatan lari dan jatuhkan dada kedepan dengan cara membusubgkan membusungkan badan kedepan.
9. Mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru dengan melakukan latihan lari jarak 800 meter.
10. Yaitu latihan daya tahan otot dan daya tahan jantung-paru, cara latihan berlari dengan rute jalan rata , tidak rata, daerah becek, daerah tinggi, persawahan, dll

ULANGAN HARIAN BAB SENAM LANTAI

-Soal

1. Senam lantai dibagi menjadi beberapa cabang no perlombaan coba sebutkan 3 diantaranya !
2. Apa yang anda ketahui tentang gerakan meroda, jelaskan !
3. Untuk senam lantai meroda latihan apa saja yang harus kita lakukan ?
4. Jelaskan tata cara urutan dalam melakukan senam lantai meroda dengan singkat dan jelas !
5. Buatlah penjelasan cara latihan meletakkan tangan di lantai !
6. Coba tuliskan urutan perkenaan tangan dan kaki saat melakukan gerakan meroda !
7. Apa perbedaannya pada guling depan dan guling lenting ?
8. Sebutkan beberapa kesalahan dan kegunaan dalam melakukan guling depan ?
9. Sebutkn teknik-teknik dalam permainan bola voli !
10. Gambarkan bentuk urutan pemain dalam bola voli beserta nama pemain dan tugasnya !

-Jawaban

1.
 1. Guling depan
 2. Guling belakang
 3. Meroda
2. Meroda atau cartwheel atau juga radslag merupakan gerakan memutar tubuh ke arah samping, gerakan meroda menyerupai gerakan putaran roda. Gerakan ini bertumpu pada kedua tangan, lengan dan kaki pada gerakan ini berperan sebagai jari-jari roda.

3.

- Latihan pegas
- Latihan meletakkan tangan
- Latihan meletakkan tangan di lantai
- Latihan meroda dengan bantuan teman

4.

- Sikap awal berdiri menyamping, kedua lengan dan tungkai di buka lebar seperti jari-jari roda.
- Tolakkan kaki kiri ke samping, kemudian letakkan tangan kiri sejajar dengan kaki kiri agak lebar.
- Ayunkan kaki kanan keatas diikutimkaki kiri, letakkan tangan kanan sejajar tangan kiri selebar bahu.
- Pandangan diantara telapak tangan, ayunkan kaki kanan dan kiri turun.
- Tolakkan kedua tangan, sehingga kembali ke posisi semula

5.

- Buatlah garis lurus sepanjang 1 meter.
- Posisi tubuh menyamping menghadaap ujung garis lurus.
- Letakkan telapaka tangana kiri pada garis tersebut lalu di lanjutkan
- dengan tangan kanan.
- Gerakkan kaki berputar dengan lutut lurus.
- Latihaan di lakukan beberapa kali pengulangan.

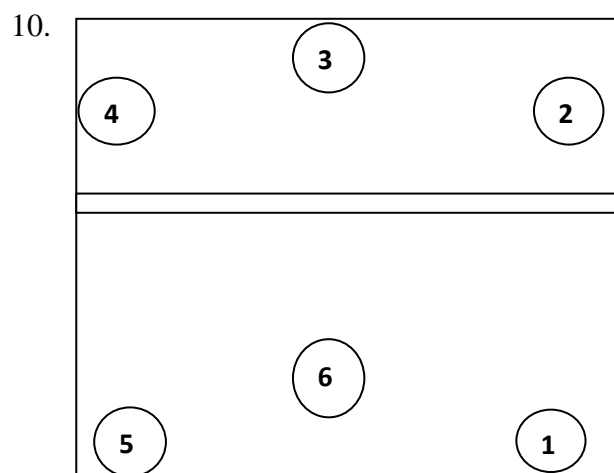
6. Telapak tangan terkuat (kiri) – telapak tangan kanan – kaki kanan – kaki kiri- posisi kembali siap.

7. Perbedaannya pada guling depan seluruh tubuh bagian belakang mengenai lantai secara berturut-turut, sementara itu dalam gerakan guling lenting setelah pundak menyentuh lantai, kedua kaki di lecutkan kedepan-atas, mendarat dengan kedua kaki dalam posisi berdiri.

8. Kesalahan : kepala sebagai tumpuan, melepaskan tolakan tangan dan kaki tidak bersamaan sehingga gaya bergulingnya tidak lurus, dan kurang fokus saat posisi akhir tidak bisa menjaga keseimbangan.

Kegunaan : mencegah cedera saat terjatuh, tidak menggunakan lengan/tangan untuk menyangga tapi berguling sehingga terhindar dari kesleo,retak ataupun patah tulang.

9. Servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, smash, bloking/membendung.



- 1 Server, bertugas untuk melakukan servis sekaligus penjaga Lapangan belakang
- 2 2,4 Smasher/spiker, pemain penyerang
- 3 Setter/tosser, pemain pengumpan
- 5 Penjaga lapangan kiri belakang
- 6 Libero, pemain bertahan yang bertugas di belakang tidak boleh Melakukan smash dan servis.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Identitas Sekolah : SMP Negeri 1 Sleman
2. Identitas Mata Pelajaran : PJOK
3. Kelas/Semester : VIII/ 1
4. Materi Pokok : Permainan Bola Besar
5. Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 40 menit)
6. Tujuan :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

Permainan Bola Besar (Bola Basket)	<ol style="list-style-type: none">1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.4. Mampu Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan baik.5. Mampu melakukan teknik dasar passing dada (chestpass), passing pantul (bounce pass), dan passing di atas kepala (overhead pass).6. Mampu melakukan shooting (lay up) dengan baik dan benar.7. Menjelaskan sikap awal passing dada, pantul, overhead pass dan lay up dengan benar.8. Menjelaskan sikap saat melakukan passing dada, pantul, overhead pass, dan lay up dengan benar.9. Menjelaskan sikap akhir passing dada, pantul, overhead pass, dan lay up dengan benar.
------------------------------------	--

7. Standart Kompetensi :

1. Memiliki [melalui menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, mengamalkan] perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulannya
2. Memiliki [melalui mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi] pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian yang tampak mata

3. Memiliki [melalui mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyaji, menalar, mencipta] kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain sejenis.

8. Kompetensi Inti :

- 1.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- 1.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan keberadaannya.
- 2.1 Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait dengan fenomena dan kejadian tampak mata.
- 3.1 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

9. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Teknik Instrumen	Instrumen
1. Aspek Sikap				
1.1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, tercerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan	Menunjukkan perilaku kerja sama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku	Observasi	Lembar/Rubrik penilaian	Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran,

<p>sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>1.1.2. Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>1.1.3 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>1.1.4. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>1.1.5. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>1.1.6. Toleransi dan mau berbagi dengan</p>	hidup sehat.			<p>yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.</p>
--	--------------	--	--	--

teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.				
1.1.7. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.				
1.1.8. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.				
1.1.9. Memiliki perilaku hidup sehat				
2. Aspek Pengetahuan				
2.1.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	Menunjukkan perilaku kerja sama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.	Tes Lisan Tes Tertulis	Uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan secara singkat cara melakukan chestpass, bouncepass, overheadpass dan lay up - Jelaskan cara menangkap bola yang benar.
3. Aspek Keterampilan				
3.1.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	Mensimulasikan cara menggiring bola dan melakukan passing	Tes Unjuk Kerja	Penilaian proses, passing, menangkap dan mendribel	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan gerakan dasar fundamental

	dada,pantul serta overhead pass dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat..			melempar chestpass, bounce pass, overhead pass - Lakukan gerakan dasar menangkap chestpass, overheadpass, overheadpass - Lakukan gerakan shooting lay up ke ring.
--	--	--	--	---

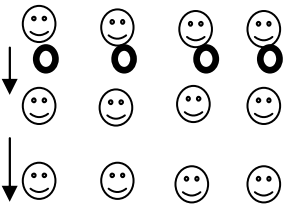
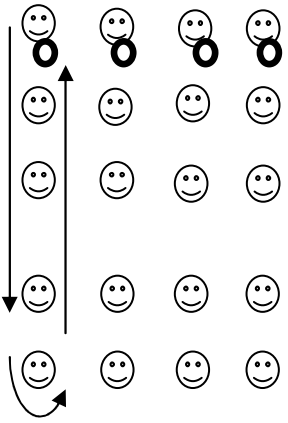
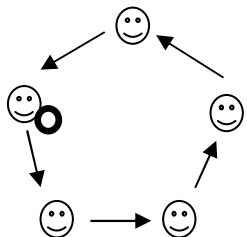
10. Materi Pembelajaran : pembelajaran gerak dasar melempar,menangkap,dan menggiring

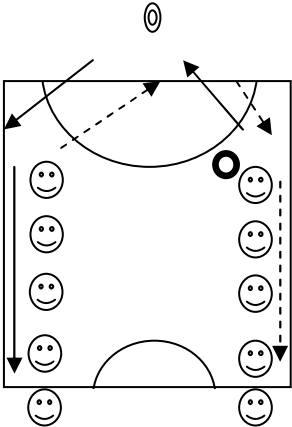
11. Metode Pembelajaran :

- Pendekatan: *Scientific*
- Model pembelajaran penemuan (*discovery learning*)
- Metode :
 - penugasan dan resiprokal/timbal-balik
 - demonstrasi
 - part and whole

12. Kegiatan Pembelajaran :

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Waktu	Tempat
1.	Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan. 	10 menit	Ruang Kelas
2.	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, seperti : <ul style="list-style-type: none"> - bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirubah saat melakukan menggiring? - Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? - Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Beri alasan ? 	5 menit	Ruang Kelas

		<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam 		
3.	<p>Eksplorasi</p> <p>Skema I</p> <p>Posisi diam</p>  <p>Posisi Bergerak</p>  <p>☺ = siswa ● = bola</p> <p>Skema II</p> 	<p>permainan bola basket. Pemanasan stretching statis dan dinamis</p> <p>I. Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> Posisi diam : siswa melakukan dribble di tempat sesuai aba – aba peluit guru. Bunyi peluit berikutnya bola di berikan pada baris depannya, seterusnya hingga barisan selesai. Ulangi 2 kali. Posisi bergerak : mendribel bergerak dengan aba – aba peluit dari guru. Siswa yang memegang bola mendribel melewati sisi kanan temanya terus kedepan sampai habis dan balik lewat sisi kirinya, kemudian beri bola ke teman yang berada di depan barisanya begitu seterusnya sampai barisan selesai. Di ulang 2 kali dan di lombakan. 	30 menit	Lap. basket

	<p>Skema III</p> 	<p>II. Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berkelompok 5 orang. Membentuk lingkaran dengan jarak yang di sesuaikan. - Siswa melakukan chestpass, bounce pass, dan overhead pass. - Jarak di sesuaikan dari jarak dekat sampai jauh. Lakukan berulang 3 – 4 kali <p>III. Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok berbanjar, 2 kelompok 1 ring. Melakukan lay up secara bergantian. <p>IV. Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan</p>		
4.	<p>Mengasosiasi</p>	<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>V. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p>	5	

		VI. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan	menit	
5.	Mengkomunikasikan	<p>bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	15 menit	

6.	Penutupan	<p>Peraturan permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi dalam 4 kelompok masing-masing 7-8 orang, lapangan dibagi menjadi 2 area permainan. - Permainan seperti 3 on 3. Apabila tim yang defence dapat bola harus dikeluarkan ke luar zone defence. Sebelum bola di shooting harus terlebih dahulu di passing sebanyak 4 kali. - Goal dilakukan dengan melakukan lay up - Pemenang yang memasukan bola terbanyak • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi pembelajaran - Berhitung dan berdoa 	5 menit	
----	------------------	--	------------	--

13. Media Pembelajaran :

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII 2013
- Gambar skema
- Video visual

14. Sumber Belajar :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 203 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat perbukun Kemdikbud RI.
 - Browsing google
- Media elektronik
 - Video visual pertandingan basket

15. Penilaian Hasil Belajar

A. Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi menangkap,melempar,dan shooting dala bola basket, 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!

b. Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan posisi cara melakukan dribble yang baik!						
2.	Sebutkan 4 jenis passing yang anda ketahui dalam basket?						
3.	Otot apa saja yang dominan saat bermain basket? Sebutkan 4 !						
4.	Jelaskan cara melakukan chest pass,bounce pass,overhead pass dan lay up?						

c. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang cara melakukan dribel,chest pass, bounce pass,overheadpass dan lay up,jenis passing, otot yang dominan

- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu

2. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek Keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan dalam melakukan proses dalam melakukan suatu keterampilan (penilaian proses) dan keterampilan melakukan suatu gerakan (penilaian produk)

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				
		1	2	3	4	5
1.	Teknik dasar passing dada					
2.	Teknik dasar passing dengan di pantulkan					
3.	Teknik dasar passing lewat atas kepala					
4.	Teknik dasar menggiring bola					
5.	Teknik melakukan Lay up					
Jumlah skor maksimal = 25						

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: penerapan melakukan teknik menggiring bola, chest pass, bounce pass, overhead pass dan lay up

- mendribel

Skor 4 jika:

- (1) posisi awal badan agak membukuk
- (2) kedua kaki sedikit ditekuk
- (3) pandangan lurus kedepan
- (4) Perkenaan bola di ujung – ujung jari

Skor 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteri yang dilkukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- chest pass

Skor 4 jika:

- (1) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi tegak, lengan sejajar dengan dada.
- (2) lemparan bola lurus dada
- (3) Setelah melempar kedua tangan lurus kedepan
- (4) berat badan dialihkan kedepan, salah satu Kaki mengikuti gerak lanjut.

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- bounce pass

Skor 4 jika :

- (1) tekuk lutut, than tubuh dalam posisi tegak, posisi lengan sejajar dada
- (2) lemparan bola dipantulkan kira - kira $\frac{1}{4}$ jarak ke penerima
- (3) setelah melempar kedua tangan lurus ke bawah, dan gerak lanjutan salah satu kaki kedepan
- (4) berat badan di pindah ke depan

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan dengan benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Overhead pass

Skor 4 jika :

- (1) posisi awal : kaki terkuat sebagai penopang, bola di pegang di depan badan
- (2) saat melempar : bola di atas kepala agak kebelakang, pandangan mata menuju penerima
- (3) lemparan membusur, jauh ke penerima
- (4) gerak lanjutan : badan melecut ke depan di ikuti lanjutan dari tangan dan kaki

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan dengan benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Lay up

Skor 4 jika :

(1) posisi awal : salah satu kaki terkuat sebagai tumpuan, bola dipegang di depan badan, pandangan ke ring

(2) mendribel dahulu, kira – kira di depan freethrow mulai mengambil ancang – ancang

(3) melangkag $2\frac{1}{2}$ dan masukan bola ke ring

(4) di gerak lanjutan

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan dengan benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. 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
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			

3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			

B. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			$\frac{\text{P} + \text{K} + \text{A}}{3}$	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1.						
2.						
3.						

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran

Sleman, 18 Agustus 2014
Mahasiswa

Drs. Koco Purwanto
NIP. 19611107 198303 1008

Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NIM.11601244096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP
Sekolah	: SMP N 1 Sleman
Kelas/Semester	: VIII / 2 (Dua)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Permainan Strike & Fielding, Bola Kasti
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit
Keterampilan Mengajar	: Mengelola Kelas, Menutup Pelajaran

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berpermainan rasa ingintahuny tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
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 Permaian

1. Aspek Afektif
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Berperilaku Sportif dalam bermain
 - c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
2. Aspek Kognitif
 - Memahami konsep keterampilan fundamental olahraga athletic bola kasti.
3. Aspek Motorik

- Memperhatikan berbagai teknik permainan dalam permainan bola kasti dengan menentukan gerak permainan fundamental.

-

C. Indikator Pencapaian Pembelajaran

1. Aspek Afektif

- a. Pembiasaan perilaku berdoa sesudah atau sebelum pelajaran.
- b. Berperilaku sportif dalam bermain
- c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- d. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2. Aspek Kognitif

Produk

- a. Menjelaskan cara – cara melakukan permainan bola kasti.
- b. Menguraikan langkah – langkah awalan permainan, inti permainan dan permainan lanjutan dalam permainan bola kasti.
- c. Menerapkan cara – cara bermain permainan bola kasti dengan benar

Proses

Mengamati penjelasan, demonstrasi dan, koreksi gerak permainan Bola kasti seperti :

- a. Cara – cara mendukung saat akan melakukan permainan bola kasti atau stike and fielding.
- b. Langkah langkah awalan saat melakukan permainan bola kasti ..
- c. Cara – cara mengontrol gerakan kombinasi tangan dan kaki saat melakukan permainan bola kasti.

3. Aspek Motorik

- a. Memupuk rasa disiplin, ketelitian, tanggung jawab dalam setiap melakukan aktivitas fisik.
- b. Mampu menyebutkan dan menjelaskan kriteria permainan bola kasti yang baik dan benar.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Afektif

- Siswa dapat mempraktikkan permainan bola kasti dalam berbagai situasi.

- Siswa dapat melakukan dan menunjukkan kesungguhan dalam pembelajaran dan dapat menjaga keamanan dan ketertiban kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- Siswa dapat menjaga kebersihan, keselamatan dalam pembelajaran.

2. Aspek Kognitif

- Siswa mampu menjelaskan perbedaan posisi yang menguntungkan pada saat aktivitas berlangsung dengan konsep kesadaran tubuh.
- Mampu menjelaskan posisi saat melakukan bola kasti yang menghasilkan gerakan yang efektif dan menguntungkan.
- Mampu menjelaskan dan memahami keuntungan saat melakukan gerakan bola kasti secara sederhana.

3. Aspek Motorik

- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman
- Dapat melakukan gerakan bola kasti sesuai dengan intruksi guru.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun (*diligence*)
 - Tanggung jawab (*responsibility*)
 - Ketelitian (*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

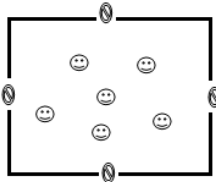
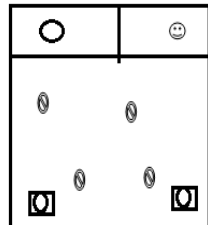
E. Materi Pembelajaran

- Permainan Bola Kasti
- **Lomba bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran**

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Uraian kegiatan	Gambar	Keterangan	Metode
1.	<p>Kegiatan Pendahuluan (5 menit)</p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, periksa kerapihan, dipimpin berdoa, presensi, apersepsi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan menggunakan lapangan setenag lapangan basket. • 4 orang siswa membawa bola berjaga pada setiap garis lapangan, berusaha melempar atau menembakkan bola ke dalam lapangan ke arah siswa lainnya, dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutarilapangan dengan batas menginjak garis lapangan. • Siswa yang berada di dalam lapangan berusaha sebisa mungkin menghindari bola yang dilempar oleh para penjaga. • Bagi siswa yang di dalam lapangan apabila terkena lemparan maka dianggap matidharus menggantikan posisi jaga ikut menjadipelempar pada garis lapangan. • Sasaran lemparannya yaitu pinggang kebawah, jika lemparan mengenai pinggang ke atas maka siswa dianggap tidakmati. • Permainan ini pertama kali hanya menggunakan satu bola, tetapi selanjutnya jumlah bola akan ditambah. • Dalam permainan ini maksimal menggunakan empat bola. <p>Kegiatan Inti (20 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Eksplorasi</i> <p>PERMAINAN I (GAME)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 5 orang. • Satu kelompok bertugas menjadi penjaga dan kelompok yang lain memukul bola • Bola dilemparkan sendiri oleh siswa 		<p>♣ = siswa</p> <p>♣ = guru</p> <p>♣ = penjaga</p> <p>😊 = pelari</p>	Komando
			<p>♣ = penjaga</p> <p>😊 = pemukul</p> <p>◻ = base & tong</p> <p>○ = tong</p>	

yang memukul dan setiap siswa mendapat 2 kesempatan memukul.

- Siswa yang memukul mati bila bola kedua tidak terpukul
- Siswa yang selesai memukul harus berbola kasti menuju pos 1 dengan segera, pada permainan ini disediakan 3 pos berbentuk segitiga. Dan harus berbolakasti bertahap, dari pos 1, pos 2, dan pos 3.
- Tetapi sampai pada setiap pos diharuskan untuk memukul tong yang disediakan pada setiap posnya. Apabila tidak memukul tong maka dinyatakan pemain tersebut mati.
- Setiap pos hanya boleh diisi satu siswa saja.
- Penjaga berusaha mematikan lawan dengan menangkup bola dan menyentuhkan bola ke badan lawan.
- Jika pemukul mati 1 orang maka penjaga berganti.

▪ **Elaborasi**

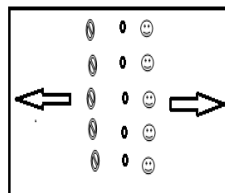
PERTANYAAN (QUESTION)

- Bagaimana taktik yang tepat untuk menghindari penjaga ?
- Bagaimana cara mematikan pemukul dengan efektif ?
- Apa saja teknik yang digunakan dalam permainan tersebut ?

LATIHAN (PRACTICE)

Latihan 1

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berbaris menjadi 2 baris.
- Siswa berdiri saling berhadapan dan ditengah-tengah siswa diberi 1 bola tenis jarak antara siswa dengan bola 1 meter.
- Guru bertugas memberi aba-aba diantara siswa sebelah kanan dan kiri dengan pluit dan memberi arah dengan tangan.
- Guru meniup pluit dan mengangkat tangan kanan maka murid yang disebelah kanan guru mengambil bola yang bidepannya kemudian mengejar temannya yang ada disebelah kiri,



- ➡ = arah pelari
- 😊 = siswa
- 👤 = siswa
- = bola

siswa yang disebelah kiri berbola kasti menghindari bola yang dibawa pasangannya.

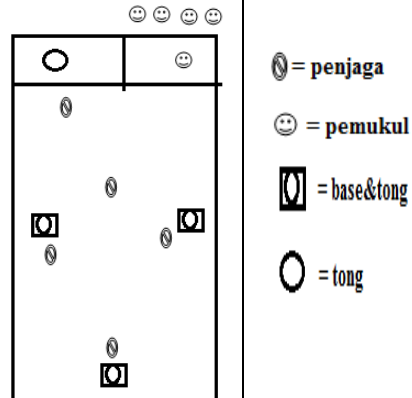
▪ **Konfirmasi**

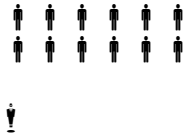
PERMAINAN II (GAME)

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 5 orang.
- Satu kelompok bertugas menjadi penjaga dan kelompok yang lain memukul bola
- Bola dilemparkan sendiri oleh siswa yang memukul dan setiap siswa mendapat 2 kesempatan memukul.
- Siswa yang memukul mati bila bola kedua tidak terpukul
- Siswa yang selesai memukul harus berbola kasti menuju pos 1 dengan segera, pada permainan ini disediakan 3 pos berbentuk segitiga. Dan harus berbola kasti bertahap, dari pos 1, pos 2, dan pos 3.
- Tetapi sampai pada setiap pos di haruskan untuk memukul tong yang disediakan pada setiap posnya. Apabila tidak memukul tong maka dinyatakan pemain tersebut mati.
- Setiap pos hanya boleh diisi satu siswa saja.
- Penjaga berusaha mematikan lawan baik dengan membanting bola ke tong pembakaryang tersedia pada setiap pos maupun dengan melakukan tangkap bola dan menyentuhkan ke badan lawan.
- Jika pemukul mati 1 orang maka penjaga berganti.

Kegiatan Penutup (5 menit)

- a. Siswa melakukan pendinginan
 - Penguluran
 1. Siswa membentuk lingkaran, semua siswa harus siap menerima bola yang diberikan secara acak dari tenannya yang membawa bola.
 2. Siswa yang membawa bola harus memanggil nama yang mau



	<p>dilempari bola jika penerima tidak siap dan bola jatuh maka penerima bola mendapat hukuman .</p> <p>3. Setelah permainan selesai , dilanjutkan dengan bergandengan tangan , menjatuhkan badan ke belakang bersama-sama, balik badan bergandengan jatuhkan badan bersama-sama kedepan.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, menyampaikan evaluasi proses pembelajaran.</p> <p>c. Siswa disiapkan, berhitung, dan dipimpin berdoa.</p> <p>d. Siswa dibubarkan.</p>			
--	---	--	--	--

E. Sumber Belajar/Referensi

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Karpet penggati bis 3
- Bola kasti 10 buah
- Bola karet kecil 10 buah
- Tongkat pemukul 2 buah
- Botol aqua bekas 7 buah
- Galon aqua 1 buah
- Bukuteks/referensi

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Penampilan bermain permainan 	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Eksekusi Keterampilan • Membuat keputusan • Mendukung
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Memahami taktik mencetak angka 	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimanakah cara efektif mencetak angka?
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	Tes Observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument

- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi):pemahaman Taktik

2. RubrikPenilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA BAKAR

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KET

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA KASTI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAINAN BOLA KASTI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Sleman, 28 Agustus 2014

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Drs. Koco Purwanto
NIP.19611107 198303 1 008

Nifer Ufrotun Saidatun Nila
NIM. 11601244096

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP
Sekolah	: SMP N 1 Sleman
Kelas/Semester	: VIII / 2 (Dua)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Aktivitas Gerak Dasar Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit
Keterampilan Mengajar	: Membuka Pelajaran, Mengelola Kelas

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
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. Aspek Afektif
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Berperilaku Sportif dalam bermain
 - c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
2. Aspek Kognitif
 - Memahami konsep keterampilan fundamental permainan bola besar.

3. Aspek Motorik

- Memperhatikan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli atau bola besar dengan menentukan gerak dasar fundamental.

C. Indikator Pencapaian Pembelajaran

1. Aspek Afektif

- a. Pembiasaan perilaku berdoa sesudah atau sebelum pelajaran.
- b. Berperilaku sportif dalam bermain
- c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- d. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2. Aspek Kognitif

Produk

- a. Menjelaskan cara – cara melakukan passing bawah dan passing atas
- b. Menguraikan langkah – langkah melakukan passing bawah dan passing atas
- c. Menerapkan cara – cara mem passing bawah dan atas bola voli dengan benar

Proses

Mengamati penjelasan, demonstrasi dan, koreksi gerak dasar Bola Voli seperti :

- a. Cara – cara mendukung saat melakukan passing atas dan bawah.
- b. Cara – cara memegang bola saat melakukan passing atas dan bawah.
- c. Cara – cara mengontrol bola saat melakukan passing atas dan bawah.

3. Aspek Motorik

- a. Memupuk rasa disiplin, ketelitian, tanggung jawab dalam setiap melakukan aktivitas fisik.
- b. Mampu menyebutkan dan menjelaskan kriteria passing atas dan passing bawah yang baik dan benar.

D. Tujuan Pembelajaran

a. Aspek Afektif

- Siswa dapat mempraktikkan gerakan passing atas dan passing bawah dalam berbagai situasi saat bermain bola voli.

- Siswa dapat melakukan dan menunjukkan kesungguhan dalam pembelajaran dan dapat menjaga keamanan dan ketertiban kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- Siswa dapat menjaga kebersihan, keselamatan dalam pembelajaran.

b. Aspek Kognitif

- Siswa mampu menjelaskan perbedaan posisi yang menguntungkan pada saat aktivitas berlangsung dengan konsep kesadaran tubuh.
- Mampu menjelaskan posisi melakukan passing atas dan passing bawah yang menghasilkan gerakan yang efektif dan menguntungkan.
- Mampu menjelaskan dan memahami keuntungan melakukan passing atas dan passing bawah dalam permainan Bola Voli sederhana.

c. Aspek Motorik

- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman
- Dapat melakukan gerakan passing atas dan bawah sesuai dengan intruksi guru.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun(*diligence*)
 - Tanggungjawab(*responsibility*)
 - Ketelitian(*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola voli

- Passing atas bolavoli
- Passing bawah bolavoli
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan

- Pertemuan 2 = penugasan
- Pertemuan 3 = resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

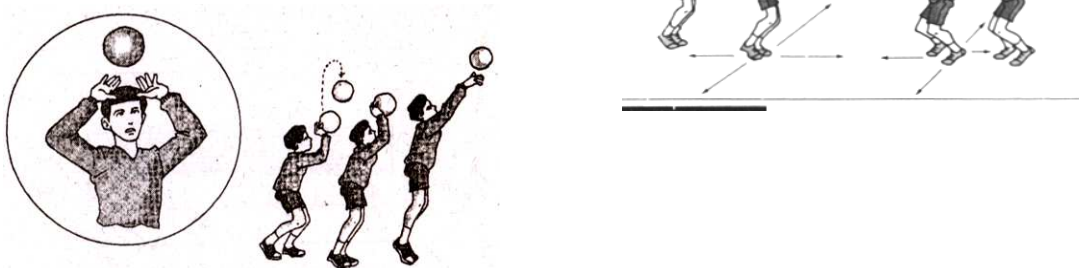
2. Kegiatan Inti (45 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

☞ *Melakukan teknik dasar passing atas*

- Teknik dasar (passing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing atas dengan cara mendorong bola di tempat (perorangan)
- Melakukan passing atas dengan cara menangkap lalu mendorong yang diawali dengan bola dilambung di tempat (perorangan)
- Melakukan passing atas sambil berjalan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan)
- Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan di tempat (berpasangan)

- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola diam berhadapan dengan teman
- ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Pertemuan 2 (3 x 40 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

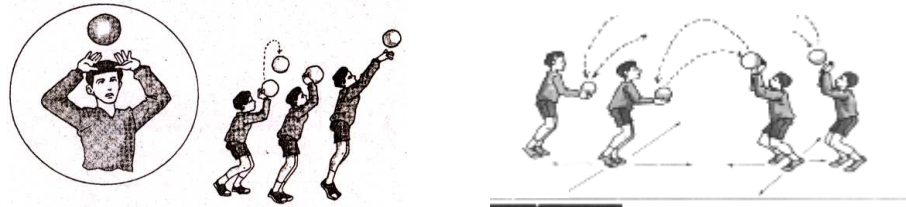
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (45 menit)

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar passing dada, pantul, dari atas kepala secara berpasangan dan kelompok
- ☞ Teknik dasar (passing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan di tempat (berpasangan)
 - Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan bergerak ke kanan dan kiri serta maju dan mundur (berpasangan)
 - Melakukan passing atas secara langsung berpasangan, berkelompok, membentuk formasi lingkaran, berbanjar atau segi tiga
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.
- **Elaborasi**

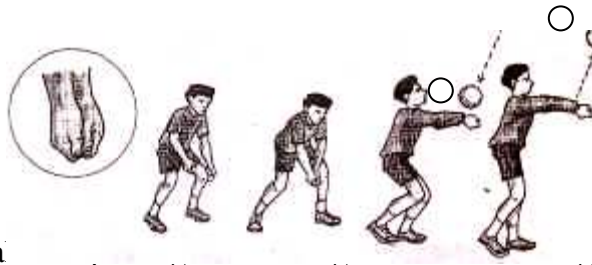
Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.

- ☞ Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas

- ☞ Teknik dasar (passing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Mela... bola di awali bola dilambung sendiri di tempat lalu di tangkap dilanjutkan sambil berjalan ke depan (perorangan)
- Melakukan passing bawah dengan diawali dengan bola dilambung di tempat dan setelah mantul lantai bola didorong dengan dua lengan (perorangan)
- Melakukan passing bawah sambil berjalan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan)

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik

- guru mengatursiswa agar berpasang-pasangan

- guru membagikan bahan ajar, yang berisidekripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bila mana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing bawah
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Pertemuan 3 (3 x 40 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

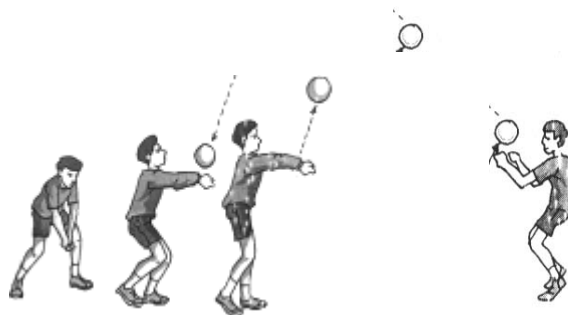
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (45 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Teknik dasar (passing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing bawah dengan diawali dengan bola dipantulkan teman di tempat dan setelah pantulan bola didorong dengan dua lengan (perorangan)
 - Melakukan passing bawah diawali bola dilambung teman di tempat dilanjutkan sambil berjalan ke depan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan) (perorangan)
 - Melakukan passing bawah secara langsung berpasangan, berkelompok, membentuk formasi lingkaran, berbanjar atau segi tiga
- ☞ melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dan dalam tentang topik/tema materi yang akan dipelajari dengan menerapkan prinsip *alam takambang jadi guru* dan belajar dari aneka sumber;
 - ☞ menggunakan beragam pendekatan pembelajaran, media pembelajaran, dan sumber belajar lain;
 - ☞ memfasilitasi terjadinya interaksi antarpeserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya;
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatursiswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisideskripsitugasdanindikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswamempelajaritugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswamembagitugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswamelaksanakantugas gerak, dan bergantiperan bila manapelakusudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas dan bawah



- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;

- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Bukuteks
- Bukureferensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan passing atas dan bawah bolavoli • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli Aspek Afektif • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah,	Tes praktik (Kinerja) Tes tertulis	Tes Contoh Kinerja Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	• Lakukan teknik dasar passing passing atas dan bawah bolavoli ! • Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah a. diluruskan dan rapat b. ditekuk dan rapat c. disilang dan rapat d. diduluskan dan dibuka

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
menghargai teman dan keberanian	Tes observasi	i	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala)

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlahskormaksimal

- **Nilaiakhir yang diperolehsiswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

2. RUBRIK PENILAIAN

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Yang Dinilai	KualitasGerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar Passing Atas dan Bawah</i></p> <p>1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing atas direndahkan</p> <p>2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing atas dan bawah mendorong bola ke depan atas</p> <p>3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli</p> <p>4. Bentuk arah bola hasil passing atas dan bawah dalam</p>				

permainan bolavoli berbentuk parabola				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaatiperaturan	
4. Menghormatiwasit(sportif)	
5. Menunjukkansikapbersungguh-sungguhdalambermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimanaposisikedualengansaatkamu passing bawahdalampermainanbolavoli ?				
2. Bagaimanaposisikeduatelapaktangansaatkamu passing atasdalampermainanbolavoli ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**

**Sleman,, 5September 2014
Mahasiswa**

**Drs. Koco Purwanto
NIP.19611107 198303 1 008**

**Nifer Ufrotun Saidatun Nila
NIM. 11601244096**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP
Sekolah	: SMP N 1 Sleman
Kelas/Semester	: VIII / 2 (Dua)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Aktivitas Gerak Lari Jarak Pendek / Sprint
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit
Keterampilan Mengajar	: Mengelola Kelas, Menutup Pelajaran

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
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. Aspek Afektif
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Berperilaku Sportif dalam bermain
 - c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
2. Aspek Kognitif
 - Memahami konsep keterampilan fundamental olahraga athletic lari jarak pendek.

3. Aspek Motorik

- Memperhatikan berbagai teknik dasar dalam permainan lari jarak pendek dengan menentukan gerak dasar fundamental.

-

C. Indikator Pencapaian Pembelajaran

1. Aspek Afektif

- a. Pembiasaan perilaku berdoa sesudah atau sebelum pelajaran.
- b. Berperilaku sportif dalam bermain
- c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- d. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2. Aspek Kognitif

Produk

- a. Menjelaskan cara – cara melakukan gerakan awalan atau start di strat block
- b. Menguraikan langkah – langkah awalan, inti dan gerakan lanjutan saat melakukan gerakan lari jarak pendek
- c. Menerapkan cara – cara lari jarak pendek dengan benar

Proses

Mengamati penjelasan, demonstrasi dan, koreksi gerak dasar Lari Jarak Pendek seperti :

- a. Cara – cara mendukung saat akan melakukan lari jarak pendek atau sprint.
- b. Langkah langkah awalan saat melakukan lari jarak pendek..
- c. Cara – cara mengontrol gerakan kombinasi tangan dan kaki saat melakukan lari jarak pendek.

3. Aspek Motorik

- a. Memupuk rasa disiplin, ketelitian, tanggung jawab dalam setiap melakukan aktivitas fisik.
- b. Mampu menyebutkan dan menjelaskan kriteria lari jarak pendek atau sprint yang baik dan benar.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Afektif

- Siswa dapat mempraktikkan gerakan lari jarak pendek atau sprint dalam berbagai situasi.
- Siswa dapat melakukan dan menunjukkan kesungguhan dalam pembelajaran dan dapat menjaga keamanan dan ketertiban kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- Siswa dapat menjaga kebersihan, keselamatan dalam pembelajaran.

2. Aspek Kognitif

- Siswa mampu menjelaskan perbedaan posisi yang menguntungkan pada saat aktivitas berlangsung dengan konsep kesadaran tubuh.
- Mampu menjelaskan posisi saat melakukan lari jarak pendek yang menghasilkan gerakan yang efektif dan menguntungkan.
- Mampu menjelaskan dan memahami keuntungan saat melakukan gerakan lari jarak pendek secara sederhana.

3. Aspek Motorik

- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman
- Dapat melakukan gerakan lari jarak pendek sesuai dengan intruksi guru.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun(*diligence*)
 - Tanggungjawab(*responsibility*)
 - Ketelitian(*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Lari jarak Pendek

- Teknik dasar start jongkok

- Kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish
- Lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

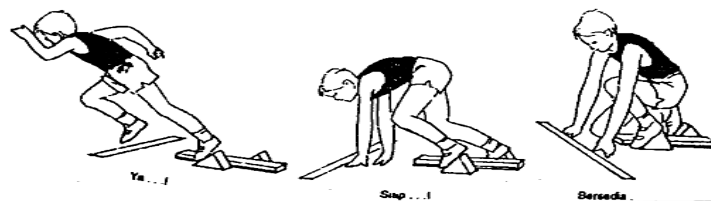
Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2 Kegiatan Inti (45 menit)

- Melakukan teknik dasar lari jarak pendek, dengan rincian kegiatan sebagai berikut
 - Melakukan reaksi untuk start dari posisi duduk (berpasangan/berkelompok)
 - Melakukan reaksi untuk start dari posisi berdiri (berpasangan/berkelompok)
 - Melakukan teknik start dari posisi jongkok dengan hitungan (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.



- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak

- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.

☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik

- guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
- siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
- siswa membagikan tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
- siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bila mana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

☞ Lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,

☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Pertemuan 2 (2 x 40 menit)

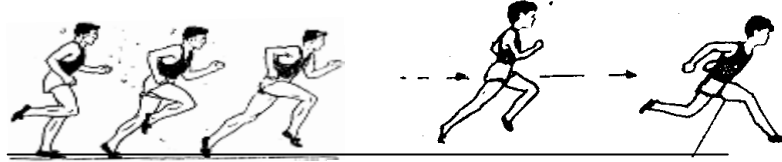
1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2 Kegiatan Inti (45 menit)

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar lari jarak pendek, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik start jongkok dengan menggunakan aba-aba (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan gerakan lari jarak pendek (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan gerakan finish dari posisi berdiri dan lari (berpasangan/berkelompok)
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik

- guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
- siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
- siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
- siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bila mana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

☞ Lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan



☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,

- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish
- Bukuteks
- Bukureferensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, OlahragadanKesehatanKelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

D. Penilaian

Penilaiandilaksanakanselama proses dansesudahpembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap,ya/go) Melakukan kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk –bentuk tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba, tehnik lari dan finish <p>Afektie</p> <p>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</p>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tehnik start jongkok ,lari dan finish
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak jarak pendek, adalah .
	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan tehnik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

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

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlahskormaksimal

- Nilaiakhir yang diperolehsiswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang 2. Gerakan kaki cepat 3. Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki 4. Posisi badan condong kedepan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percaya diri/keberanian (bersungguh-sungguh dalam bermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 4	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK PENDEK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak pendek?				

<p>2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek?</p> <p>3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ?</p>				
<p>JUMLAH</p>				
<p>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</p>				

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**

**Sleman, 15 Agustus 2014
Mahasiswa**

**Drs. Koco Purwanto
NIP.19611107 198303 1008**

**Nifera Ufrotun Saidatun. N
NIM.11601244096**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 1 Sleman
Mata Pelajaran : PENJAS ORKES
Kelas/Semester : VIII/1 (Ganjil)
Materi Pokok : Senam Lantai (Guling Depan)
Pertemuan ke- : 2
Alokasi Waktu : 3X40 menit (1X pertemuan)

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tau tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, mencoba, 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 dan teori.

Kompetensi Dasar

1. Menganalisis kelincahan dalam suatu teknik dasar senam lantai untuk meningkatkan keterampilan guling depan pada peserta didik atau siswa.
2. Mempraktikan sekaligus mempelajari teknik guling depan yang baik dan benar.

Indikator

1. Melakukan gerakan guling depan dalam olahraga senam lantai(aspek psikomotorik).
2. Dapat melakukan gerakan guling depan dengan berani,bertanggungjawab dan toleransi (aspek afektif).
3. Dapat menyebutkan tahapan-tahapan gerakan guling depan dalam olahraga senam lantai (aspek kognitif).

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat memahami cara melakukan gerakan roll depan dalam senam lantai.
- Siswa dapat mempraktekkan gerakan guling depan dalam matras yang telah disediakan.
- Siswa diharapkan mampu menyebutkan tahap gerakan guling depan dalam senam lantai.
- **Karakter siswa yang diharapkan** : Toleransi, Percaya diri dan Keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Guling depan dalam senam lantai

C. Metode Pembelajaran

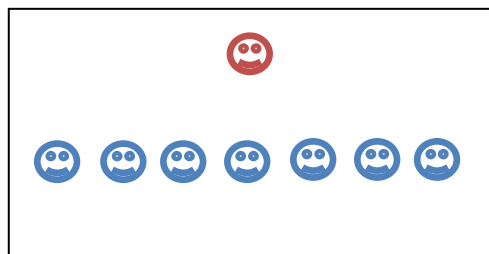
Demonstrasi, Komando


D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran


1. Kegiatan Pendahuluan (± 4 menit)

- Berbaris, berdoa, menayakan keadaan siswa, presensi, apersepsi
- Apersepsi:
 - Menanyakan kepada siswa tentang pengetahuan materi guling depan.
 - Memberi penjelasan dan menggiring permasalahan pembelajaran yang akan dibahas.
 - Guru memberi penjelasan dengan media pembelajaran, berupa gambar.

Gambar :



 : Guru

 : Siswa

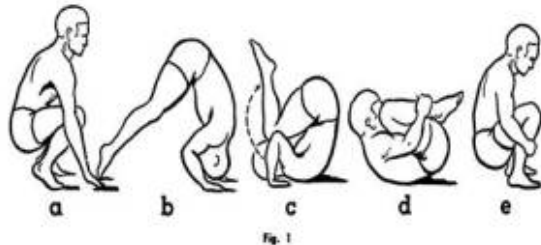
- Pemanasan

2. Kegiatan Inti (\pm 8 menit)

▪ Eksplorasi

Guru memberikan penjelasan cara melakukan gerakan roll depan atau guling depan :

1. GulingkeDepan



Cara melakukan guling ke depan tungkai bengkok sebagai berikut :

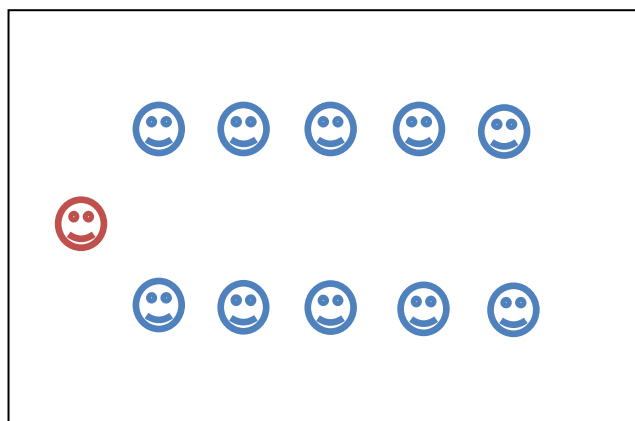
- Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, dan kedua lengan lurus ke depan.
 - Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpuk pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, kemudian tengkuk pada matras.
 - Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, dan kaki.
 - Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik pahake dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering dan pandangan lurus ke depan.
- Setelah guru memberikan penjelasan kemudian siswa berurutan untuk mempraktekkan guling depan atau roll depan dengan bergantian.
1. Bagaimana sikap akhir setelah melakukan gerakan roll depan ?
 2. Sebutkan bagaimana tahap gerakan roll depan yang benar?
- Guru memilih 2 atau 3 anak yang dapat melakukan gerakan roll depan paling tepat, kemudian siswa lain memperhatikan dan menganalisis gerakan yang paling benar.
 - Guru memberikan latihan pada siswa yang masih kesulitan melakukan gerakan roll depan.

3. Kegiatan Penutup (± 3 menit)



a) Pendinginan dengan permainan yang menurunkan suhu tubuh seperti permainan konsentrasi.

Permainan Konsentrasi :

1. Siswa dibagi menjadi 2 baris dan kemudian saling berhadapan.
2. Siswa harus berkonsentrasi mendengarkan aba-aba dari guru.
3. Terdapat beberapa aba-aba, yaitu ketika guru memberikan instruksi “Up”, maka siswa harus mengangkat tangan. “Down”, maka siswa harus membungkukkan badan.
4. “Right”, 1 langkah ke kanan dan “Left”, 1 langkah ke kiri.
5. Siswa yang saling berhadapan harus saling mengoreksi.
6. Apabila ada siswa yang salah melakukan gerakan maka akan diberikan hukuman seperti bernyanyi.



Keterangan :

-  : siswa
-  : guru

b) Diberikan, evaluasi, kesimpulan, berdoa, dibubarkan.

E. Sumber Belajar/Referensi

- Aula, ruangan atau lapangan datar luas
- Matras
- Peluit dan stopwatch

F. Penilaian

1. Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment

Instrument (GPAI)

No	Aspek yang dinilai	1	2	3	4
1.	Siswapraktelmelakukanroll depan 1kali gerakan				
2.	Siswamelakukanroll depansetelahlatihan				
	Jumlah				

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

2.Pengamatan sikap (afeksi):

NO	Perilaku yang diharapkan	1	2	3	4
1.	Keberanian				
2.	Toleransi				
3.	Disiplin				
4.	Percayadiri				
	Jumlah				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

3. Kuis/*embedded test* (kognisi):pemahaman Taktik

RUBRIK PENILAIAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana sikap atau posisi lutut saat badan berguling?• Bagaimana sikap ahir setelah melakukan gerakan roll depan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

Mengetahui
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 27 Februari 2014
Mahasiswa

Drs. Koco Purwanto
NIP : 19611107 198303 1008

Nifera Ufrotun Saidatun Nila
NIM:11601244096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Sleman
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VIII (delapan), 1 (ganjil)
Keterampilan Mengajar : Menyampaikan Materi
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

- 1.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai lawan, bersedia berbagai tempat peralatan.

Indikator :

- 1.1.1 Melakukan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam
- 1.1.2 Melakukan teknik dasar passing dengan menggunakan punggung kaki
- 1.1.3 Melakukan teknik dasar passing dengan menggunakan kaki bagian luar

I. Tujuan Pembelajaran :

1.1.1.1 Siswa dapat melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian dalam secara berkelompok sejauh 2 meter 2x putaran. Dengan posisi yaitu salah satu siswa yang menjadi pemula melakukan gerakan passing kaki bagian dalam lalu mengoperkan kepada temannya yang berada didepannya, dilakukan secara berulang selama 2x.

1.1.1.2 Siswa dapat melakukan passing dengan menggunakan punggung kaki secara berkelompok sejauh 2 meter 2x putaran. Dengan posisi yaitu salah satu siswa

yang menjadi pemula melakukan gerakan passing kaki bagian dalam lalu mengoperkan kepada temannya yang berada didepannya, dilakukan secara berulang selama 2x

1.1.1.3 Siswa dapat melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian luar secara berkelompok sejauh 2 meter 2x putaran. Dengan posisi yaitu salah satu siswa yang menjadi pemula melakukan gerakan passing kaki bagian dalam lalu mengoperkan kepada temannya yang berada didepannya, dilakukan secara berulang selama 2x

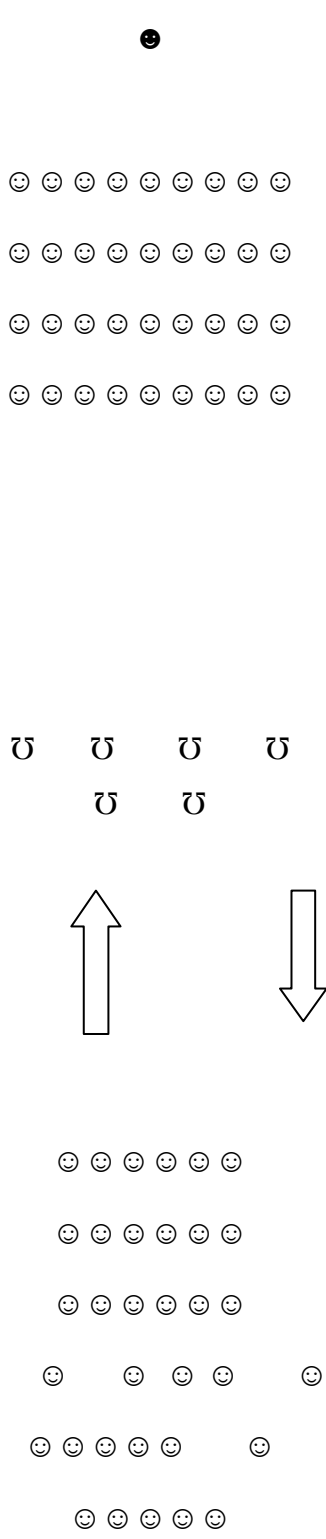
II. Materi Pembelajaran :

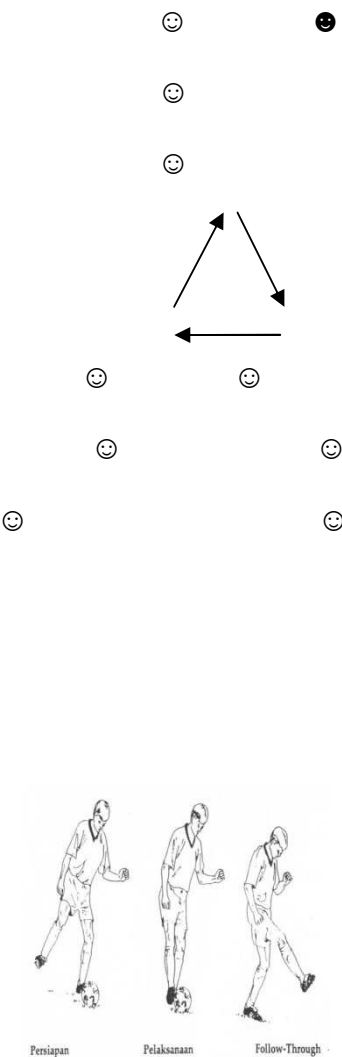
1. Sepak bola : passing
 - a. Teknik sepak bola passing menggunakan kaki bagian dalam
 - b. Teknik sepak bola passing menggunakan kaki bagian luar
 - c. Teknik sepak bola passing menggunakan punggung kaki

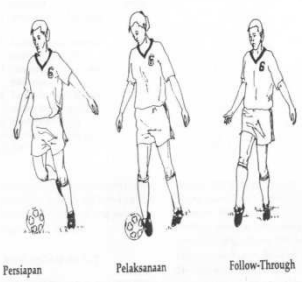
III. Metode Pembelajaran : - Demonstrasi
- Komando

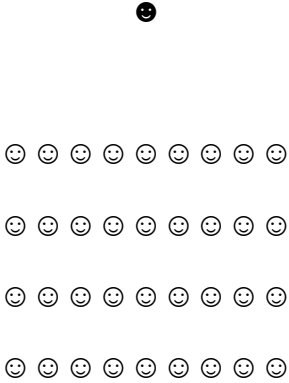
IV. Saran dan Prasarana : - cone
- peluit
- bola sepak

V. Langkah-langkah pembelajaran :

Gambar / Formasi	Uraian / Keterangan	Metode
	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan bersaf <ul style="list-style-type: none"> - Berhitung, berdoa, kemudian presensi. - Apresepsi : menyampaikan materi yang akan diajarkan- > sepak bola 2. Memimpin pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Lari lapangan 1 kali putaran 3. Stretching <ul style="list-style-type: none"> : untuk mempersiapkan mental dan meningkatkan suhu tubuh 4. Pemanasan dengan game: <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 6 kelompok - Kelompok 1,2,3,4,5 dan 6 - Setiap kelompok berusaha untuk berlari memindahkan bola yang ada di atas cone. - Siswa pertama dari masing-masing kelompok berlari mengambil bola kemudian memberikan bola tersebut ke orang ke-2 dari masing-masing kelompok. 	<p>Komando</p> <p>Komando</p> <p>Komando</p>

 <p>The diagram shows a triangle with smiley faces at each vertex and at the midpoint of each side. Below the diagram are three illustrations of a soccer player performing a passing technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> Persiapan: The player is in a ready stance, looking down at the ball. Pelaksanaan: The player is in the middle of the passing motion, with the foot striking the ball. Follow-Through: The player's foot is extended forward, and the ball is in the air. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa kedua berlari untuk meletakkan kembali bola tersebut ke atas cone. - Kemudian diteruskan orang ketiga sampai orang terakhir. - Kelompok yang kalah mendapatkan hukuman <p>B. Inti Pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar member penjelasan pada siswa tentang teknik passing dalam sepak bola. - Guru menjelaskan dan memperagakan posisi dan gerakan passing. 2. Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> a. Latihan pertama <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk formasi segitiga. - Siswa diminta melakukan passing dengan kaki bagian dalam keteman. <p>Dengan gerakan siswa pertama memegang bola lalu melakukan passing dengan kaki bagian dalam badan tegak kemudian salah satu kaki berada di samping bola dan yang</p>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>
---	---	-----------------------------------

 <p>The image shows three sequential line drawings of a soccer player performing a kick. The first drawing, labeled 'Pesiapan', shows the player in a ready stance with the ball on the ground. The second drawing, labeled 'Pelaksanaan', shows the player in the middle of the kicking motion with the foot on the ball. The third drawing, labeled 'Follow-Through', shows the player's leg extended forward after the kick.</p>	<p>satunya sedikit diangkat untuk melakukan tendangan, kemudian menendang dan posisi kaki yang untuk menendang berada didepan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara berulang sebanyak 2 kali putaran. <p>b. Latihan ke dua</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswamembentuk formasi segitiga - Siswadimintamelakukan passing dengan kaki bagianluarketeman. <p>Dengan gerakan siswa pertama memegang bola lalu melakukan passing dengan kaki bagian luar badan tegak kemudian salah satu kaki berada di samping bola dan yang satunya sedikit diangkat untuk melakukan tendangan, kemudian menendang dan posisi kaki yang untuk menendang berada didepan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara berulang sebanyak 2 kali putaran. 	<p>Komando</p>
--	---	----------------

	<p>c. Latihan ke tiga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk formasi segitiga - Siswa dimintakan melakukan passing dengan punggung kakiketeman. Dengan gerakan siswa pertama memegang bola lalu melakukan passing dengan punggung kaki badan tegak kemudian salah satu kaki berada di samping bola dan yang satunya sedikit diangkat untuk melakukan tendangan, kemudian menendang dan posisi kaki yang untuk menendang berada didepan. - Dilakukan secara berulang sebanyak 2 kali putaran. <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan bersaf kemudian rentangkan tangan - Setelah itu kedua tangan digarak-gerakkan rileks kemudian di lanjutkan kaki. - Siswa merapat, dilakukan evaluasi 	<p>Komando</p>
---	---	----------------

	- Setelah hitung, berdoakan di bawahan.	
--	---	--

VI. Sumber

- Sodikin Chandra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1. Surakarta: CV Putra Nugraha
- Di akses dari : <http://Susiloaji.881.blogspot.com/2010/11/teknik-passing.html>. Pada hari Selasa pukul 12.00 WIB
- Di akses dari : http://yosiromanisti.blogspot.com/2011/03/teknik-dasar-passing_2008.html. Pada hari Selasa pukul 12.00 WIB

VII. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- o Tes Unjuk Kerja (psikomotorik)

<p> $\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 10$ </p>
--

2. RubrikPenilaian

ASPEK YANG DINILAI	Kualitasgerak			
	1	2	3	4
1. Menendang menggunakan kaki bagian dalam a. Sikap awalan b. Sikap kaki saat melakukan c. Sikap akhiran				
2. Menendang menggunakan punggung kaki a. Sikap awalan b. Sikap kaki saat melakukan c. Sikap kaki saat akhiran				
3. Menendang menggunakan kaki bagian luar a. Sikap awalan b. Sikap kaki saat melakukan c. Sikap kaki saat akhiran				
Jumlah				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	1	2	3	4	5
1. Bekerja sama dengan teman					
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)					
3. Mentaatiperaturan					
4. Menghormatiguru					
5. Menunjukkansikapbersungguh-sungguhdalam pembelajaran					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20					

Sleman, 10 September 2013

Guru PembimbingMahasiswa

Drs. Koco Purwanto Nifera Ufrotun Saidatun Nila

NIP. 19611107 198303 1008NIM : 11601244096

DAFTAR HADIR

MATA PELAJARAN :
KELAS : VIII C
WALI KELAS : SUMIYARSIH, S.Pd.

SEMESTER : I / II
THN. PELAJARAN : 2014 / 2015

NO	NIS	BULAN																											
		PERTEMUAN KE -																											
		TANGGAL																											
		NAMA SISWA																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		Lari	Senam	Σ	P	K	A	KK																					
1	14112		70	82	76	69	68	69	69																				
2	14113		65	75	70	55	58	65	59																				
3	14114		72	89	81	80	54	60	65																				
4	14115		70	74	72	60	72	70	67																				
5	14116		65	82	74	45	70	76	64																				
6	14118		65	80	73	50	65	71	62																				
7	14119		70	76	73	67	51	56	58																				
8	14120		70	87	79	60	75	65	67																				
9	14121		70	90	80	70	65	55	63																				
10	14122		60	76	68	60	71	52	61																				
11	14123		65	92	79	72	60	54	62																				
12	14124		63	87	75	60	65	55	60																				
13	14125		82	80	81	68	69	81	73																				
14	14126		94	89	92	70	75	50	65																				
15	14127		74	92	83	70	64	65	66																				
16	14128		92	80	86	72	57	69	66																				
17	14129		70	85	78	60	72	71	68																				
18	14130		72	68	70	55	70	75	67																				
19	14131		70	75	73	65	67	70	67																				
20	14132		91	82	87	70	65	57	64																				
21	14133		75	70	73	64	60	64	63																				
22	14134		92	85	89	70	75	80	75																				
23	14135		72	89	81	76	68	65	70																				
24	14136		73	70	72	65	59	51	58																				
25	14137		80	70	75	66	63	50	60																				
26	14138		72	80	76	70	58	68	65																				
27	14139		80	84	82	76	54	72	67																				
28	14140		92	70	81	75	86	54	72																				
29	14141		91	85	88	68	70	60	66																				
30	14142		60	80	70	70	65	60	65																				
31	14143		85	75	80	65	60	62	62																				

MENGETAHUI
 KEPALA SMP NEGERI 1 SLEMAN

GURU MATA PELAJARAN

Dra. Hj. WAHYUNI KISMARDINI
 NIP 19550407 197911 2 001

.....
 NIP

Dokumentasi Kegiatan PPL Jurusan Pendidikan Olahraga



Dokumentasi Mengajar di Lapangan



Dokumentasi Kegiatan PPL Mleatih TONTI



Dokumentasi Kegiatan MOS



Dokumentasi Latihan Upacara





KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2014.....

F04
UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N. 1. Sleman.....
Alamat Sekolah : Jl. Bayungrejo 27 Medari Sleman..... Fax./ Telp. Sekolah : (0274) 868.810.....
Nama DPL PPL : Drs. Ngatman Soesanto, M.Pd.....
Prodi / Fakultas DPL PPL : PJKR / Fakultas Ilmu. Keolahsagaan.....
Jumlah Mahasiswa PPL : 2 Orang.....

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	16-8-2014	2	Keterampilan Mengajar s/d tgl 16/8-2014	2 mhs hadir	
2.	25-8-2014	2			

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga
Dra. Hj. Wahyuni, Kusradini
NIP. 19550407 1979 III 2001
Mhs PPL Prodi PJKR

Desianto, Desi Nugroho
NIM. 11601244068