

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

LOKASI SMP NEGERI 3 DEPOK

(Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman)

Disusun Sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)



Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok, Sleman. Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL UNY menyatakan bahwa mahasiswa dibawah ini:

Nama : Anjar Putra Gumelar
NIM : 11601244042
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok dari tanggal 2 Juli s.d.17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Dr. Sri Winarni, M.Pd
NIP. 19700205 199403 2 001

Rismanto, M.Or
NIP. 19721220 199903 1 003

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMP Negeri 3 Depok

Koordinator PPL



Sukendar, S.Pd, M.Pd
NIP. 19631007 198412 1 003

Supriyana, S.Pd, M.Pd.I
NIP. 19690324 199103 1 004

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah dan inayahnya sehingga kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) UNY tahun 2014 berjalan dengan lancar. Tak lupa shalawat serta salam tercurah pada Nabi Muhammad SAW sebagai suritauladan bagi kita semua.

Alhamdulillahirobbil'alamin, kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) UNY yang dilaksanakan di SMPN 3 Depok telah terselesaikan dengan menghasilkan berbagai hal yang diharapkan bermanfaat. Laporan ini disusun bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), sebagai bukti tertulis tentang pelaksanaan program PPL di SMP Negeri 3 Depok yang telah dilaksanakan selama rentang bulan Juli hingga September.

Penyusunan laporan ini tidak lepas dari kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak yang ikut mendukung dan mensukseskan program-program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah direncanakan. Oleh karena itu perkenankanlah penulis memberikan penghargaan dan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
2. Ketua UPPL beserta para stafnya yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
3. Bapak Sukendar, S.Pd, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
4. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah membimbing, memantau dan mengevaluasi proses pembelajaran selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) kepada penulis.
5. Bapak Supriyana, S.Pd, M.Pd. I selaku koordinator kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
6. Bapak Rismanto, M.Or selaku guru pembimbing yang telah membimbing, membantu, mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan ketabahan selama melakukan kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Depok.
7. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawan SMP Negeri 3 Depok yang dengan ikhlas telah berkenan membantu pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman

Lapangan (PPL) dan telah menjadikan kami bagian dari keluarga besar SMP Negeri 3 Depok.

8. Ayah, ibu, dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa dengan penuh keikhlas selama penulis melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) UNY 2014, baik secara moril maupun materil.
9. Teman-teman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) SMP Negeri 3 Depok yang selalu saya banggakan (Bayu Prasetyo Aji, Bety Indrajayanti, Cindra Februare, Dita Indriani Putri, Eriskiwati, Fahrul Arba Prakoso, Meyga Dwi Anggraheni, Provita Devi Zantania, Rian Dwi Atmoko, Saraswati Sukma Praba, dan Suciati Nur Pujiatun) yang selalu memberikan warna yang berbeda selama pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) UNY 2014.
10. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) angkatan 2011 dan teman-teman kelas PJKR C angkatan 2011 yang selalu memberikan motivasi, dukungan serta semangat dalam pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) UNY 2014.
11. Siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok atas bantuan dan kerjasamanya.
12. Serta segenap pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) serta penyusunan laporan ini. Maka penulis menghaturkan permohonan maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang dilakukan. Saran dan kritik selalu penulis harapkan dari para pembaca sebagai perbaikan untuk waktu yang akan datang. Semoga apa yang telah penulis lakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penulis,

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAH.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan.....	6
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	12
B. Pelaksanaan.....	15
C. Analisis Hasil.....	20
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	23
B. Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matrik Program Kerja Individu PPL UNY
- Lampiran 2. Laporan Mingguan PPL
- Lampiran 3. Laporan Dana Pelaksanaan PPL
- Lampiran 4. Kartu bimbingan PPL
- Lampiran 5. Observasi Pembelajaran Kelas dan Observasi Peserta Didik
- Lampiran 6. Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 7. Lembar Serah Terima Program Individu PPL
- Lampiran 8. Jadwal Mengajar PPL
- Lampiran 9. Silabus Pembelajaran
- Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lampiran 11. Daftar Hadir Peserta Didik
- Lampiran 12. Jadwal Pelajaran SMP Negeri 3 Depok
- Lampiran 13. Kalender Pendidikan SMP Negeri 3 Depok
- Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan PPL

ABSTRAK

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN DI SMPN 3 DEPOK

Anjar Putra Gumelar

11601244042

Praktik Pengalaman Lapangan yang lebih disingkat dengan PPL adalah mata kuliah wajib tempuh bagi seluruh mahasiswa kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta, yang mempunyai bobot 3 SKS. Kegiatan PPL ini bertujuan agar mahasiswa berproses belajar secara langsung pada tempat dan situasi kerja yang nyata dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari dan dikuasai selama ini. Sehingga diharapkan mahasiswa nantinya akan siap terjun dalam dunia kerja khususnya sebagai tenaga pendidik yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya.

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

Kegiatan PPL ini dilaksanakan pada 1 juli hingga 7 September 2014, berlokasi di SMPN 3 Depok. Pada kegiatan PPL penulis diberitanggung jawab untuk mengampu mata pelajaran PENJASORKES di 8 kelas, yaitu kelas VIIA, VIIB, VIIC, VIID, VIIIA, VIIIB, VIIIC dan VIIID. Pelajaran PENJASORKES di sekolah ini bukan menjadi pelajaran pilihan, sehingga penulis mengampu semua siswa dari kelas yang diampu. Pelaksanaan PPL ini tidak lepas dari hambatan-hambatan. Namun demikian, praktikan berusaha sebaik mungkin untuk dapat meminimalisir hambatan-hambatan yang terjadi selama pelaksanaan PPL, sehingga seluruh rangkaian pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar dan sesuai dengan program.

Hasil dari kegiatan PPL ini adalah penulis mendapatkan banyak sekali pengalaman. Baik pengalaman dalam mengajar, maupun diluar itu. Semoga pengalaman ini bermanfaat bagi penulis di masa yang akan datang.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah yang berlokasi di daerah Sopalan kelurahan Maguwoharjo, Sleman. Sekolah yang menjadi salah satu lokasi PPL mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa PPL melakukan kegiatan observasi untuk mengetahui dan mengenal kondisi sekolah lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun kondisi non-fisik serta kegiatan praktik belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini bertujuan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

Analisis situasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan data tentang kondisi sekolah, baik fisik maupun non fisik yang ada di SMP Negeri 3 Depok serta sebagai bahan acuan untuk merumuskan dan merancang program yang akan dilaksanakan.

1. Profil Sekolah

SMP Negeri 3 Depok yang berlokasi di Sopalan, Kelurahan Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman ini berdiri secara resmi pada tanggal 30 juli 1980. Letak geografis SMP Negeri 3 Depok berada di daerah yang tenang dan nyaman karena berada jauh dari jalan raya, yaitu di sekitar rumah warga, kebun, dan sawah. SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah yang memiliki prestasi cukup banyak, baik dalam bidang akademik maupun non akademik hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya piala yang diperoleh. Tingkat kelulusan ujian nasional SMP Negeri 3 Depok setiap tahunnya selalu meningkat, hal ini menyebabkan banyak siswa siswi SD dari berbagai daerah berminat untuk melanjutkan sekolah di SMP Negeri 3 Depok.

Visi yang dimiliki SMP Negeri 3 Depok adalah:

“Unggul dalam Mutu Menjadi Kebanggaan Masyarakat”

Misi SMP Negeri 3 Depok, sebagai berikut :

- a. Melaksanakan pembelajaran secara terpadu, agar siswa berkembang secara optimal dan selalu meningkatkan prestasi.
- b. Menumbuh kembangkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang diselenggarakan secara kontinyu.
- c. Melaksanakan kegiatan-kegiatan tambahan yang ada hubungannya dengan peningkatan prestasi siswa.
- d. Mengembangkan kreativitas siswa di bidang seni dan olahraga.
- e. Membiasakan budaya mutu, semua warga sekolah.
- f. Menghantarkan anak didik agar peduli pada lingkungan, kebersihan dan kesehatan.

2. Kondisi Fisik

SMP Negeri 3 Depok memiliki kondisi fisik, sarana dan prasarana yang tergolong baik. Bangunan sekolah yang terlihat masih kokoh dengan warna bangunan yang masih baik. Sarana dan prasarana yang ada disekolah sangat memadai dan sangat menunjang untuk kegiatan belajar mengejar. Kondisi sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Depok sangat baik sehingga sangat membantu guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Berdasarkan observasi yang dilakukan pra PPL diperoleh data sebagai berikut :

- a. SMP Negeri 3 Depok mempunyai ruangan sebanyak 34 ruang, 12 ruang kelas yang terbagi menjadi 4 ruang untuk kelas VII, VIII dan IX

Tabel 1 : Data ruangan SMP Negeri 3 Depok

No.	Nama Ruang	Jumlah
1.	Ruang Kelas	12 Ruang
2.	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
3.	Ruang Guru	1 Ruang
4.	Ruang TU	2 Ruang
5.	Ruang OSIS	1 Ruang
6.	Ruang Tamu	1 Ruang
7.	Perpustakaan	1 Ruang
8.	Laboratorium IPA	1 Ruang
9.	Laboratorium Komputer	1 Ruang
10.	Laboratorium Multimedia	1 Ruang
11.	Ruang Keterampilan	1 Ruang
12.	Ruang BK	1 Ruang

13.	Ruang Ibadah/Masjid	1 Ruang
14.	Ruang Agama Kristen + Katolik	1 Ruang
15.	UKS	1 Ruang
16.	Kantin	2 Ruang
17.	Koperasi/kantin kejujuran	1 Ruang
18.	Lapangan Upacara dan Basket	1 Ruang
19.	Area parkir guru	1 Ruang
20.	Area parkir sepeda siswa	2 Ruang
21.	Kamar Mandi	6 Ruang
22.	Pendapa	1 Ruang
23.	Lapangan Voli	1 Ruang
24.	Gudang alat-alat olahraga	1 Ruang
25.	Ruang seni	2 Ruang

b. Jumlah guru dan karyawan sebanyak 37 orang

Tabel 2. Daftar Guru dan Karyawan

No	NAMA	Tugas / Mengajar	JABATAN
1	Sukendar, S.Pd., M.Pd.	Seni Budaya	Kepala Sekolah
2	Suhartono, S.Pd	Elka/prakarya	Waka Kurikulum
3	Supriyana, S.Pd.M,Pd.I.	Seni budaya	Waka Kesiswaan
4	Hj. Maslikhah, S.Pd.	BK	Ur-Humas
5	Suyono, S.Pd.	Seni budaya	Ka Perpustakaan
6	CH. Mardi Utomo, S.Pd.	IPA	Ka Laboratorium Ipa/Wali Kelas VIII D
7	Purnomo, MA	BK	Koord. BP
8	Wirani Rahmawuryanti N., S.Pd.	B. Inggris	Wali Kelas IX A
9	JA Suswandari, S.Pd.	IPS	Wali Kelas IX B
10	Walidi Panggung, S.Pd.	B. Indonesia	Wali Kelas IX C
11	Hj. Iswahyunarti, BA	PKK/Prakarya	Wali Kelas IX D
12	Sasmoko ED, BA	IPS	Wali Kelas VIII A
13	Rr. Lies Haryanti, S.Pd.	Matematika	Wali Kelas VIII B

14	Drs. Iskak Rohmadi	PKN	Wali Kelas VIII C
15	Dra. Y. Dyah Murti M	B. Inggris	Wali Kelas VII A
16	Wasito, S.Pd.	Matematika	Wali Kelas VII B
17	Adi Sudarmono, S.Pd.T.	TIK/prakarya	Wali Kelas VII C
18	Justin Siringo Ringo	b. Indonesia	Wali Kelas VII D
19	Pristiwi Wahyuningsih	IPA	Guru
20	GM. Suprapti H, S.Pd.	Matematika	Guru
21	Elvia Hanum, S.Ag.	PAI	Guru
22	CH. Sukini, S.Pd.	B. Jawa	Guru
23	Rismanto, S.Pd. M.Or.	PENJASORKES	Guru
24	Budi Raharjo. MA	PA Hindu	Guru
25	Surti Handayani, S.Pd.	IPA	Guru
26	V. Susilawati	B. Inggris	Guru
27	Drs. A. Hernawan	PA Katolik	Guru
28	Samuel TR, S.P.Ak	PA Kristen	Guru
29	Yuwarni		Tata Usaha
30	Akhmad Kundori		Tata Usaha
31	Florensius Slamet		Tata Usaha
32	Maryana		Tata Usaha
33	Mulyata		Tata Usaha
34	Sularto		Tata Usaha
35	Srihadi		Tata Usaha
36	Walyono		Tata Usaha
37	Murdiyanto Indriyatno		Tata Usaha

- c. Jumlah siswa sebanyak 398 yang terbagi menjadi siswa kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX pada tahun ajaran 2014-2015.

Tabel 3. Rincian jumlah Siswa

Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah Kelas	Jumlah siswa
	Laki-laki	Perempuan		
VII	59	66	4	125
VIII	54	73	4	127
IX	54	73	4	127

- d. Saran dan prasarana yang mendukung pelaksanaan kegiatan belajar mengajar terdiri dari ruang kelas, laboratorium komputer, laboratorium multimedia, laboratorium IPA, lapangan olahraga, UKS, masjid, ruang agama, perpustakaan, ruang administrasi, ruang bimbingan konseling, pendapa, serta ruang guru. Adapun sarana dan prasarana seni rupa yang ada di SMP Negeri 3 Depok diantaranya adalah ruang seni rupa, kompor listrik beserta wajan untuk pemanas malam, kertas gambar, LCD proyektor

3. Kondisi Non-Fisik

a. Potensi Siswa

SMP Negeri 3 Depok memiliki 379 orang siswa yang terdiri dari siswa kelas VII 125 siswa, siswa kelas VIII 127 siswa, dan siswa kelas IX 127 siswa. Potensi siswa dibagi menjadi dua kategori, yaitu potensi akademik dan non akademik. Untuk potensi akademik meliputi prestasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Prestasi untuk nilai kelulusan di SMP Negeri 3 Depok mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar siswa sudah cukup aktif. Potensi dalam bidang non akademik siswa-siswi dapat dilihat dari prestasi yang diraih siswa dalam bidang olahraga, keagamaan dan seni. Hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang diadakan sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler.

b. Potensi Guru

SMP Negeri 3 Depok mempunyai guru yang sebagian besar telah berstatus sarjana Strata 1 (S1) dan beberapa yang sudah Strata 2 (S2) (Berpotensi sesuai dengan bidangnya).

c. Potensi Karyawan

SMP Negeri 3 Depok mempunyai karyawan yang bertugas sebagai Tata Usaha, Penjaga perpustakaan, Petugas Laboratorium, Karyawan Kantin, Satpam dan Pemelihara Sekolah serta Petugas Koperasi.

d. Bimbingan Konseling

SMP Negeri 3 Depok telah melaksanakan kegiatan bimbingan konseling. Hal tersebut dibuktikan dengan tersedianya ruangan khusus bagi siswa untuk melakukan kegiatan Bimbingan Konseling. Ruang tersebut terletak disebelah ruang UKS dan telah tersedia berbagai program dan jadwal bimbingan bagi siswa.

e. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS di SMP Negeri 3 Depok telah terlaksana dengan baik. Ini dibuktikan dengan sudah terbentuknya struktur organisasi siswa beserta program-program yang telah dirancang oleh pihak OSIS.

f. Ekstrakurikuler

SMP Negeri 3 Depok memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana yang dapat menyalurkan dan mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut antara lain :

Music, Tari, Paduan Suara, Basket, TONTI (Peleton Inti), Pencak silat, PMR, Pramuka, dan Story Telling.

B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi hingga pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Depok tanggal 25 Februari 2014, maka dapat diidentifikasi program-program yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Peserta PPL. Adapun program-program kerja individu yang dilaksanakan selama masa PPL adalah sebagai berikut :

1. Program PPL Individu

- a. Pembenahan Gudang Olahraga
- b. Pengadaan Alat Pembelajaran

2. Program PPL

- a. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Pembuatan Silabus
- c. Kegiatan Konsultasi
- d. Praktik Mengajar

Sebelum melaksanakan program PPL tersebut, mahasiswa melakukan observasi kelas terlebih dahulu yang bertujuan untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru di dalam kelas, sehingga pada pelaksanaan PPL mahasiswa

benar-benar siap untuk melaksanakan praktik mengajar pada bulan juli sampai September 2014. Adapun hasil observasi proses pembelajaran, sebagai berikut :

1. Perangkat Pembelajaran

Sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran, guru terlebih dahulu menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, program tahunan, program semester, dan rencana pelaksanaan pembelajaran. Selain itu guru bersama peserta didik juga menyiapkan sarana yang digunakan dalam pembelajaran untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar.

2. Proses Pembelajaran

a. Membuka Pembelajaran

Guru memberikan salam pembuka dilanjutkan dengan berdoa. Sebelum masuk ke materi pembelajaran guru menanyakan kondisi siswa serta melakukan presensi siswa untuk mengetahui jumlah siswa yang hadir. Guru memberikan motivasi agar siswa lebih antusias saat pembelajaran. Kemudian melakukan apersepsi untuk menyamakan persepsi tentang materi yang akan diajarkan dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari.

b. Penyajian Materi

Guru menyampaikan materi dengan baik dan penyampaian materi disampaikan dengan jelas dan runtut.

c. Metode Pembelajaran

Guru mengajar dengan metode ceramah, tanya jawab, praktik, dan pemberian contoh. Kemudian guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan yang dipelajari (praktik).Guru juga memberi kesempatan siswa untuk bertanya. Selama siswa melakukan gerakan , guru memperhatikan siswa satu-persatu kemampuan siswa dalam melakukan gerakan, sehingga kemampuan siswa dapat terpantau.

d. Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran menggunakan bahasa Indonesia dengan EYD.

e. Penggunaan Waktu

Penggunaan waktu dalam proses pembelajaran dimulai dengan tepat waktu dan diakhiri dengan tepat waktu juga (sesuai dengan yang direncanakan di RPP). Diawali dengan melakukan kegiatan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, mengkomunikasi sampai dengan mencipta. Di akhir pelajaran, tugas siswa dikumpulkan (ketika kegiatan mengasosiasi) untuk dinilai.

f. Gerak

Guru tidak hanya diam ditempat tetapi berpindah mengawasi setiap siswa. Dan langsung mendatangi siswa yang kurang bisa melakukan latihan yang diberikan oleh guru dan memperhatikan kegiatan siswa dalam melakukan materi pembelajaran.

g. Cara Memotivasi Siswa

Guru memotivasi siswa dengan perkataan baik dan memancing siswa untuk menjawab pertanyaan tentang materi yang di ajarkan.

h. Teknik Bertanya

Kadang guru bertanya kepada siswa secara umum maupun menunjuk salah satu siswa tentang materi yang sedang dibahas. Guru memancing siswa agar bertanya mengenai apa yang dipelajarinya

i. Teknik Penguasaan Kelas

Guru sudah baik, selalu ada penegasan yang baik yang diberikan kepada peserta didik dan kadang-kadang diselingi dengan cerita. Guru tidak hanya duduk tetapi berpindah tempat memantau siswa yang sedang melakukan gerakan yang dipraktikkan.

j. Penggunaan Media

Guru menggunakan media digital dengan memaparkan layar monitor laptop menggunakan LCD. Guru menayangkan video dan gambar gerakan yang akan dipelajari di kegiatan mengamati melalui LCD sehingga seluruh siswa dapat melihat dan memahami.

k. Bentuk dan Cara Evaluasi

Guru melakukan evaluasi tidak hanya saat akhir pembelajaran melainkan saat kegiatan atau proses pembelajaran berlangsung. Guru mengevaluasi gerakan yang dipraktikkan oleh siswa.

l. Menutup Pembelajaran

Ketika menutup pembelajaran guru melakukan evaluasi dan menyampaikan kesimpulan dari materi yang disampaikan selama proses pembelajaran. Guru memberi tugas untuk mempelajari materi yang akan dipelajari minggu depan. Kemudian guru melakukan pendinginan dan menutup pembelajaran dengan berdoa' a bersama.

3. Perilaku Siswa

a. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas (Didalam Lapangan)

Perilaku siswa saat proses pembelajaran, siswa selalu menyimak dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru, menanyakan materi yang belum jelas dan belum dimengerti, mempraktikkan teknik melakukan gerakan yang telah dijelaskan oleh guru. Siswa memiliki rasa hormat yang tinggi kepada guru sehingga tidak ada siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru. Saat pembelajaran (didalam lapangan) siswa ada yang ingin mencoba gerakan yang diajarkan dan juga ada yang tidak ingin mencoba gerakan karena takut untuk mencoba. Siswa mengikuti pembelajaran PENJASORKES dengan antusias dan tertib.

b. Perilaku Siswa Di Luar Kelas (Diluar Lapangan)

Perilaku siswa yang terlihat ketika berada di luar kelas adalah beberapa siswa laki-laki bermain sepak bola di lapangan basket, dan sebagian besar siswa membeli jajanan di depan sekolah dan kantin. Siswa juga bermain melakukan kesibukan masing-masing, duduk-duduk di depan kelas, mengobrol beramai-ramai sambil memakan jajan yang dibeli. Ada juga siswa yang berada di perpustakaan untuk membaca. Perilaku siswa diluar kelas cukup sopan, selalu menyapa guru dan menghormati orang lain.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) mewajibkan mahasiswa untuk mengikuti mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah yang diikuti oleh mahasiswa program studi kependidikan. Agar pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan dapat berjalan dengan lancar, efektif dan efisien maka perlu dibuat suatu rancangan atau rencana mengenai pelaksanaan kegiatan PPL.

Adapun rancangan program praktik pengalaman lapangan yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok, sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Tahap pertama dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang diwakilkan oleh dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melaksanakan observasi. Penyerahan ini dilaksanakan pada tanggal 3 februari 2014. Penyerahan ini tidak didampingi oleh DPL PPL, dihadiri oleh mahasiswa, kepala sekolah koordinator PPL SMP Negeri 3 Depok, serta guru mata pelajaran yang menjadi guru pembimbing saat melaksanakan PPL.

2. Tahap Latihan Mengajar

Tahap latihan mengajar dilaksanakan pada semester 6 di fakultas masing-masing. Latihan mengajar dilaksanakan dengan materi kuliah pengajaran mikro. Semua mahasiswa wajib mengikuti dan melaksanakan pengajaran mikro. Dalam pengajaran mikro, mahasiswa diajarkan melaksanakan proses pembelajaran dalam ruang lingkup yang lebih kecil dari pembelajaran sesungguhnya. Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa diwajibkan untuk lulus mata kuliah tersebut. Pelaksanaan latihan mengajar dibimbing langsung oleh dosen pembimbing mikro.

3. Tahap Pembekalan

Pembekalan PPL dilaksanakan secara bersamaan seluruh mahasiswa PPL oleh masing-masing jurusan. Pembekalan berlangsung di GPLA FIK lantai 3. Materi yang disampaikan ketika pembekalan adalah tentang petunjuk teknis pelaksanaan PPL dan proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) disekolah.

4. Tahap Observasi

Tahap observasi sekolah dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap awal dilaksanakan pada tanggal 22 februari 2014, pada tahap awal yang dilakukan adalah observasi tentang situasi dan kondisi fisik sekolah SMP Negeri 3 Depok. Adapun hal-hal yang diobservasi adalah kondisi sekolah, proses pembelajaran, administrasi sekolah dan fasilitas sekolah. Pada tahap kedua, mahasiswa melakukan observasi di kelas dan persiapan perangkat pembelajaran pada tanggal 25 februari 2014. Observasi ini untuk mengetahui kegiatan proses pembelajaran yang dilakukan guru mata pelajaran. Dari observasi ini diharapkan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan disekolah dan sebagai bahan acuan untuk melaksanakan PPL.

5. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa membuat persiapan mengajar antara lain Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan media pembelajaran. Hal ini ditujukan untuk mematangkan persiapan mahasiswa PPL sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran dan sebagai sarana untuk melatih kesiapan mahasiswa PPL untuk menjadi pendidik yang sesungguhnya.

6. Pelaksanaan Praktek Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar meliputi praktik mengajar terbimbing dan mandiri. Praktik belajar terbimbing adalah praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas yang sebenarnya, di bawah bimbingan guru pembimbing lapangan. Sedangkan praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa sebagaimana layaknya seorang guru. Pelaksanaan praktik mengajar di SMP Negeri 3 Depok :

- a. Pelaksanaan : Juli – September 2014
- b. Sasaran : Siswa kelas VII dan VIII
- c. Tujuan : Mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai mahasiswa ke dalam praktik keguruan atau kependidikan.

7. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan kegiatan PPL dilaksanakan setelah kegiatan PPL disekolah selesai, sebagai bentuk pertanggung jawaban mahasiswa selama kegiatan tersebut.

8. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL SMP Negeri 3 Depok dilaksanakan pada hari Jum'at, 12 september 2014 yang juga menandai berakhirnya tugas mengajar yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan kurang lebih selama dua bulan setengah, dimana mahasiswa harus mempersiapkan diri secara fisik maupun mental. Persiapan yang matang akan menunjang keberhasilan pelaksanaan praktik pengalaman lapangan. Mahasiswa dipersiapkan dari semester-semester sebelumnya untuk belajar di kampus masing-masing dengan mata kuliah yang menunjang untuk pelaksanaan program PPL, hal itu bertujuan agar mahasiswa mampu beradaptasi dan mengatasi masalah yang akan dihadapi saat kegiatan PPL berlangsung. Universitas Negeri Yogyakarta membuat beberapa program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan program PPL. Adapun persiapan tersebut diantaranya adalah :

1. Micro Teaching (Pengajaran Mikro)

Pengajaran Mikro adalah kegiatan awal sebagai bekal mahasiswa untuk nantinya melaksanakan PPL. Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa belajar menjadi guru dalam ruang lingkup yang lebih kecil. Pengajaran mikro ini merupakan simulasi situasi kelas dan lapangan, dimana murid di sini diperankan oleh mahasiswa lain dalam satu kelompok yang berjumlah 10 orang, dengan didampingi satu dosen pembimbing. Dalam kegiatan ini mahasiswa dilatih keterampilannya dalam menyelenggarakan proses belajar mengajar di dalam kelas dan di lapangan.

Manfaat pengajaran mikro diantaranya adalah :

- a. Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran ketika menjadi kolaborator.
- b. Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah atau lembaga.
- c. Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar.
- d. Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan.

Kegiatan Praktik Pengajaran Mikro adalah sebagai berikut :

- a. Praktik pengajaran mikro meliputi : (1) latihan menyusun RPP, (2) latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar terbatas, (3) latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar secara individu, (4) latihan penguasaan kompetensi kepribadian dan sosial.
- b. Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa memiliki profil dan penampilan yang mencerminkan penguasaan empat kompetensi, yakni: pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Banyaknya latihan atau praktik bagi setiap mahasiswa minimal 8 (delapan) kali dengan memperhatikan tingkat kualitas pencapaian kompetensi yang dikuasai mahasiswa.
- c. Pengajaran mikro dibatasi dalam aspek-aspek: (1) jumlah siswa kelompok 8 -12 mahasiswa dibimbing oleh 2 dosen, (2) materi pembelajaran, (3) waktu presentasi teori 10 menit dan waktu presentasi praktik 15 menit, dan (4) kompetensi (pengetahuan, ketrampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
- d. Pengajaran mikro merupakan bagian pengajaran integral dari mata kuliah PPL bagi mahasiswa program S1 kependidikan UNY.
- e. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peer teaching* dengan bimbingan superior (dosen pembimbing) minimal 2 orang, dengan menghadirkan dosen senior dan guru senior yang ditunjuk.
- f. Pembimbing pengajaran mikro dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan supervisi klinis.
- g. Praktik real micro teaching diselenggarakan dalam rangka memantapkan kompetensi dasar mengajar dengan kondisi kelas dan atau siswa yang sesungguhnya.

2. Pembekalan PPL

Sebelum pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa mendapat pembekalan dari Lembaga Pendidikan UPPL UNY. Lembaga pendidikan UPPL UNY memberikan pembekalan kepada seluruh mahasiswa UNY yang akan melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan dari pembekalan ini adalah memberikan gambaran tentang ruang lingkup program PPL sehingga program itu berjalan dengan lancar. Selain itu program ini bertujuan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa sebagai calon guru, agar bersikap sebagai guru yang profesional, baik dalam proses pembelajaran dan proses pelaksanaan PPL di sekolah.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Mahasiswa PPL mengadakan observasi kegiatan pembelajaran di kelas saat guru pembimbing mengajar. Itu dilakukan sebelum mahasiswa diizinkan mengajar pada kelas yang sesungguhnya. Dari observasi pembelajaran diharapkan mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman yang nyata tentang proses pembelajaran yang mencakup tugas dan kewajiban seorang guru di sekolah. Dalam observasi ini mahasiswa melakukan pengamatan tentang tiga aspek, yaitu :

- a. Perangkat Pembelajaran
 - 1) Kurikulum 2013 (K13)
 - 2) Silabus
 - 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Proses Pembelajaran
 - 1) Membuka pelajaran (penyampaian apersepsi)
 - 2) Penyajian materi
 - 3) Metode pembelajaran
 - 4) Penggunaan bahasa
 - 5) Penggunaan waktu
 - 6) Gerak
 - 7) Cara memotivasi siswa
 - 8) Teknik bertanya
 - 9) Memberi umpan balik kepada siswa
 - 10) Teknik penguasaan kelas
 - 11) Penggunaan media
 - 12) Bentuk dan cara evaluasi
 - 13) Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
 - 1) Perilaku siswa didalam kelas
 - 2) Perilaku siswa diluar kelas

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu mempersiapkan Silabus dan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Adapun komponen dari silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :

- a. Komponen Silabus meliputi:
 - 1) Kompetensi dasar
 - 2) Meteri pokok

- 3) Pembelajaran
 - 4) Penilaian
 - 5) Alokasi waktu
 - 6) Sumber belajar
- b. Komponen RPP meliputi:
- 1) Kompetensi Inti
 - 2) Kompetensi dasar
 - 3) Indikator
 - 4) Tujuan pembelajaran
 - 5) Materi pembelajaran
 - 6) Metode pembelajaran
 - 7) Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran
 - 8) Langkah-langkah pembelajaran
 - 9) Lembar penilaian
 - 10) Rubrik penilaian

B. Pelaksanaan

1. Membuat Perangkat Pembelajaran

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu membuat perangkat pembelajaran yang diperlukan untuk proses belajar mengajar. Perangkat yang diperlukan dalam proses pembelajaran meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) serta media yang akan digunakan. Pembuatan perangkat persiapan mengajar dibimbing oleh guru pembimbing PPL, yang mengacu pada kurikulum, kalender pendidikan, dan buku pegangan guru. Dengan persiapan ini diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

2. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilakukan agar mahasiswa mampu menjalankan proses pembelajaran sebagai calon pendidik. Mahasiswa diharapkan mampu memberikan ilmu yang sudah diterima dan direncanakan sebelumnya dengan baik dan lancar. Pelaksanaan praktik mengajar di SMP Negeri 3 Depok berlangsung mulai tanggal 6 Agustus hingga 5 September 2014. Kelas yang digunakan dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yakni kelas VIIA, VIIB, VIIC, VIID, VIIIA, VIIIB, VIIIC dan VIIID, dengan alokasi waktu tiap kelas 3 jam pelajaran atau 24 jam keseluruhan jam per minggu. Praktik Pengalaman Lapangan dibimbing oleh seorang guru pembimbing yaitu bapak Rismanto, M.Or.

Awal praktik mengajar, guru pembimbing memberikan arahan dan memberikan contoh mengajar kepada mahasiswa dalam satu jam pelajaran, untuk kemudian pada jam berikutnya mahasiswa diperbolehkan untuk memulai mengajar.

Guru pembimbing tidak menunggu secara total dalam kelas atau lapangan ketika mahasiswa mengajar, namun lebih pada mengamati dari kejauhan agar mahasiswa lebih nyaman dan tanpa tekanan dalam melaksanakan KBM.

Setelah pelaksanaan praktik mengajar selesai, biasanya guru pembimbing memberikan evaluasi dan saran kepada mahasiswa. Ini dilakukan per satu pertemuan, sehingga mahasiswa dapat langsung melakukan perbaikan di praktik selanjutnya.

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

a. Pembukaan

Dalam membuka pelajaran, mahasiswa melakukan beberapa kegiatan diantaranya memulai pelajaran dengan berdoa, salam pembuka, memeriksa kebersihan kelas, menanyakan kehadiran siswa, kabar siswa, dan kesiapan dalam menerima pelajaran. Kemudian mahasiswa mengulas pelajaran yang sudah disampaikan pada pertemuan yang lalu. Setelah itu, mahasiswa mencoba memunculkan apersepsi untuk memotivasi siswa agar lebih tertarik melakukan dengan materi yang disampaikan.

b. Penyajian Materi

Materi yang disampaikan sesuai dengan kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD).

c. Interaksi Dengan Siswa

Dalam kegiatan belajar mengajar, terjadi interaksi yang baik antara guru dengan siswa maupun antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Peran mahasiswa sebagai fasilitator dan mengontrol situasi kelas dan mengontrol kegiatan siswa berjalan dengan lancar.

Mahasiswa berusaha untuk membuat peserta didik aktif selama kegiatan pembelajaran (mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, mengkominkasi sampai dengan mencipta). Mahasiswa memberikan materi pelajaran dan siswa menanyakan materi yang tidak jelas (ingin ditanyakan), kemudian mahasiswa mempersilahkan siswa yang lainnya mencoba menjawab apa yang ditanyakan, setelah siswa tidak ada lagi yang ingin mencoba menjawab kemudian pertanyaan yang pertanyakan dijelaskan oleh mahasiswa. Mahasiswa berusaha untuk memfasilitasi, menyampaikan materi yang perlu diketahui oleh siswa, mengontrol, mengarahkan siswa untuk aktif berpikir dan terlibat dalam proses

pembelajaran. Di samping itu, mahasiswa juga melakukan evaluasi pembelajaran.

d. Penutup

Mahasiswa menutup pertemuan dengan terlebih dahulu menanyakan kembali materi PENJASORKES yang baru saja dipelajari / diperoleh dari kegiatan proses belajar mengajar yang sudah dilakukan. Praktikan bersama-sama siswa menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Praktikan meminta siswa untuk mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya serta meminta siswa lebih kritis dan memberi tahu materi untuk pertemuan selanjutnya agar siswa belajar terlebih dahulu dan pemberian tugas jika diperlukan.

Pada pelaksanaannya, praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 28 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 5. Daftar Kegiatan Praktik Mengajar di kelas

No	Hari/Tanggal	Kelas	Jam	Materi
Minggu ke-1				
1	Rabu, 6 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII C • VIII A 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar (sepak bola)
2	Kamis, 7 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII B • VIII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar (sepak bola)
3	Jum'at, 8 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar (bola voli)
4	Sabtu, 9 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII B 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar (bola voli)
Minggu ke-2				
5	Senin, 11 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (bola kasti)
6	Selasa, 12 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII A 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (bola kasti)
7	Rabu, 13 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII C • VIII A 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (soft ball)

8	Kamis, 14 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII B • VIII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (soft ball)
9	Jum'at, 15 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (bola kasti)
10	Sabtu, 16 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII B 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola kecil (bola kasti)
Minggu ke-3				
11	Senin, 18 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)
12	Selasa, 19 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII A 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)
13	Rabu, 20 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII C • VIII A 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (jalan cepat)
14	Kamis, 21 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VIII B • VIII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 • 4-6 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (jalan cepat)
15	Jum'at, 22 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)
16	Sabtu, 23 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII B 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)
Minggu ke-4				
17	Senin, 25 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • VII D 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam lantai (guling depan dan guling belakang)

18	Selasa, 26 Agustus 2014	• VII A	• 2-4	• Senam lantai (guling depan dan guling belakang)
19	Rabu, 27 Agustus 2014	• VIII C • VIII A	• 1-3 • 4-6	• Aktivitas gerak ritmik (langkah kaki dan ayunan satu lengan)
20	Kamis, 28 Agustus 2014	• VIII B • VIII D	• 1-3 • 4-6	• Aktivitas gerak ritmik (langkah kaki dan ayunan satu lengan)
21	Jum'at, 29 Agustus 2014	• VII C	• 2-4	• Aktivitas kebugaran jasmani
22	Sabtu, 30 Agustus 2014	• VII B	• 2-4	• Aktivitas kebugaran jasmani
Minggu ke-5				
23	Senin, 1 September 2014	• VII D	• 2-4	• Aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
24	Selasa, 2 September 2014	• VII A	• 2-4	• Aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
25	Rabu, 3 September 2014	• VIII C • VIII A	• 1-3 • 4-6	• Aktivitas kebugaran jasmani
26	Kamis, 4 September 2014	• VIII B • VIII D	• 1-3 • 4-6	• Aktivitas kebugaran jasmani

27	Jum'at, September 2014	5	• VII C	• 2-4	• Aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
28	Sabtu, 6 September 2014		• VII B	• 2-4	• Aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

C. Analisis Hasil

1. Analisis Kegiatan Belajar Mengajar

Pelaksanaan program kegiatan mahasiswa mengajar dilaksanakan mahasiswa di SMP Negeri 3 Depok secara garis besar sudah berjalan dengan cukup baik dan lancar. Pihak sekolah dan mahasiswa dapat bekerjasama dengan baik sehingga dapat tercipta suasana yang kondusif dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar Mahasiswa mendapat berbagai pengetahuan dan pengalaman terutama dalam masalah kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal-hal yang diperoleh mahasiswa selama praktik pembelajaran lapangan adalah sebagai berikut:

- a. Dapat berlatih menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan benar-benar mempraktikannya di kelas, sehingga dapat mengukur kesesuaian antara Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan praktiknya di kelas.
- b. Dapat berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang tepat untuk dipakai dalam pembelajaran.
- c. Dapat berlatih menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
- d. Dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas.
- e. Dapat berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang telah disampaikan. Sehingga dapat sekaligus mengukur kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan materi mudah dipahami atau tidak.
- f. Dapat mengetahui karakteristik peserta didik yang berbeda-beda, sehingga dapat menerapkan metode-metode yang berbeda-beda dalam pembelajaran. Oleh karena itu, dapat menentukan metode yang paling tepat untuk karakteristik siswa yang berbeda-beda.

- g. Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas, sehingga dapat menjadi bekal untuk menjadi seorang guru yang professional saat memasuki dunia kerja.

2. Hambatan-Hambatan Dalam Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok, Mahasiswa menghadapi hambatan-hambatan yang bersumber dari diri sendiri maupun dari faktor luar. Hambatan-hambatan yang dihadapi diantaranya adalah :

a. Hambatan dari diri sendiri

- 1) Sebagai mahasiswa yang masih beradaptasi dengan kondisi kelas, dalam penyampaian materi belum terlalu mahir layaknya guru yang sudah biasa mengajar.
- 2) Mahasiswa belum memiliki pengalaman dalam mengalokasikan waktu sesuai dengan rencana pembelajaran.
- 3) Mahasiswa harus kerja keras untuk menarik perhatian siswa karena siswa banyak yang sibuk sendiri dan membuat kegaduhan.

b. Hambatan dari siswa

- 1) Sebagian siswa mudah bosan dan malas dalam mengikuti pembelajaran apabila materi yang disajikan tidak sesuai dengan kesenangan siswa.
- 2) Sebagian siswa sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu siswa lainnya.
- 3) Sebagian siswa cenderung mencari perhatian dengan melakukan tindakan yang membuat seisi kelas gaduh sehingga mengganggu kegiatan pembelajaran.

3. Usaha Mengatasi Hambatan

a. Usaha mengatasi hambatan dari diri sendiri.

- 1) Konsultasi dengan dosen pembimbing dan guru pembimbing untuk mengetahui cara mengkondisikan siswa.
- 2) Konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang efektif.
- 3) Konsultasi dengan guru dan dosen pembimbing tentang cara menarik perhatian siswa agar memperhatikan pelajaran

b. Usaha untuk mengatasi hambatan dari siswa

- 1) Mengubah metode pembelajaran agar siswa lebih tertarik dengan pembelajaran yang berlangsung.
- 2) Memuji siswa ketika kegiatan pembelajaran berlangsung.
- 3) Meminta siswa untuk menjelaskan kembali apa yang telah disampaikan.

4) Meminta siswa untuk mengerjakan tugas

4. Refleksi

Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Mahasiswa menjadi paham dalam hal cara mengajar dan menjadi guru yang baik dan professional. Selain itu juga mahasiswa menjadi tahu bahwa menjadi guru tidaklah mudah. Mengajar selain harus memahami materi, juga harus bias menguasai kelas dan menguasai perhatian siswa. Guru harus kreatif dalam menyampaikan materi agar siswa tetap antusias dan tidak bosan. Guru juga harus memahami berbagai karakteristik siswa agar penanganannya dapat seoptimal mungkin, sehingga seluruh siswa dapat memahami materi.

Praktikan mendapatkan arahan serta bimbingan dari guru pembimbing mata pelajaran PENJASORKES setelah melakukan praktik mengajar. Selama berkonsultasi, guru pembimbing selalu memberikan kritik dan saran, sehingga dapat menjadi masukan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas mengajar mahasiswa di kemudian hari. Setelah melakukan konsultasi dengan guru pembimbing mata pelajaran, mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana cara-cara menyampaikan setiap materi, bagaimana mengelola kelas, mengadministrasi kegiatan harian guru dan lain-lain. Hasil konsultasi dengan guru pembimbing tersebut kemudian praktikan aplikasikan dalam pembelajaran selanjutnya.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok memberikan manfaat dan pengalaman bagi mahasiswa, baik yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan di luar kelas. Dari kegiatan PPL yang telah praktikan laksanakan selama kurang lebih dua bulan setengah ini dapat diperoleh beberapa kesimpulan antara lain:

1. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 3 Depok telah memberikan pengalaman, baik suka maupun duka menjadi seorang guru atau tenaga kependidikan dengan segala tuntutan, seperti persiapan administrasi pembelajaran, persiapan materi dan persiapan mental untuk mengajar peserta didik di kelas.
2. Praktik pengalaman lapangan (PPL) dapat menambah rasa percaya diri, memupuk kedisiplinan dan menumbuhkan loyalitas terhadap profesi guru dan tenaga kependidikan bagi mahasiswa.
3. Memperoleh pengalaman tentang cara berfikir dan bekerja, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pendidikan yang ada di sekolah.
4. Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Depok sudah berjalan dengan lancar dan baik.
5. Hubungan antara anggota keluarga besar SMP Negeri 3 Depok yang terdiri atas kepala sekolah, guru, staf karyawan seluruh peserta didik terjalin dengan sangat baik dan harmonis. Sehingga memberi pengaruh positif dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

B. Saran

Program kegiatan PPL secara keseluruhan yang telah terlaksana, penulis mengharapkan beberapa perbaikan dari kegiatan PPL itu sendiri, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa PPL

- a. Mahasiswa diharapkan dapat merealisasikan program yang dibuat dalam rentang waktu yang telah ditentukan, tidak menunda-nunda pekerjaan.
- b. Mahasiswa diharapkan agar di dalam pelaksanaan pembelajaran bisa sesuai dengan apa yang telah di buat dalam perangkat pembelajaran.
- c. Mahasiswa diharapkan dapat melaksanakan program yang telah direncanakan dengan maksimal.

2. Bagi SMP Negeri 3 Depok

- a. Pihak sekolah diharapkan dapat menjaga dan menindaklanjuti program yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PPL.
- b. Tetap terjaga hubungan baik antara mahasiswa dengan sekolah.
- c. Memberikan fasilitas yang lebih lengkap untuk mata pelajaran PENJASORKES, dimana belum tersedianya media yang memadai dalam salah satu kegiatan yang diajarkan dalam pembelajaran PENJASORKES.
- d. Diadakan ekstrakurikuler lain yang berkaitan dengan PENJASORKES selain ekstrakurikuler basket dan pencak silat sebagai pilihan siswa, karena siswa memiliki perbedaan ketertarikan dalam mengikuti ekstrakurikuler.

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Pihak UNY diharapkan memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa PPL dalam melaksanakan semua program PPL.
- b. Memberikan penjelasan pelaksanaan PPL secara rinci agar mahasiswa tidak mengalami banyak kesulitan.
- c. Peningkatan koordinasi antara pihak UPPL dengan sekolah sehingga dapat meningkatkan kerjasama yang lebih terjalin.
- d. Perlu adanya sosialisasi pada mahasiswa tentang penulisan laporan secara detail.

DAFTAR PUSTAKA

TIM PPL UNY. 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I 2014*.
Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

TIM PPL UNY. 2014. *Panduan Pengajaran Mikro 2014*. Yogyakarta : Universitas
Negeri Yogyakarta

TIM PPL UNY. 2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN



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

F01

untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH / LEMBAGA : SMPN 3 DEPOK
ALAMAT SEKOLAH : Sopalan , Maguwoharjo, Depok, Sleman
NAMA MAHASISWA : ANJAR PUTRA GUMELAR
NO. MAHASISWA : 11601244042
FAK / JUR. PRODI : FIK/PJKR

No	Program/Kegiatan PPL- Individu	Jumlah Jam per- Minggu											Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
1	Praktik mengajar												
	a. Persiapan					8	8	8	8	8			40
	b. Pelaksanaan					18	24	24	24	24			114
	c. Evaluasi					8	8	8	8	8			40
2	Mempersiapkan materi												
	a. Persiapan					3	3	3	3	3			15
	b. Pelaksanaan					9	9	9	9	9			45
	c. Evaluasi					3	3	3	3	3			15
3	Mempersiapkan alat evaluasi												
	a. Persiapan					3	3						6
	b. Pelaksanaan					5	5						10



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

F01
untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	c. Evaluasi					3	3						6
4	Mempersiapkan media pembelajaran												
	a. Persiapan					1	1	1	1	1			5
	b. Pelaksanaan					3	3	3	3	3			15
	c. Evaluasi					1	1	1	1	1			5
5	Mempelajari administrasi guru												
	a. Persiapan												
	b. Pelaksanaan					1	1	1	1	1			5
	c. Evaluasi												
6	Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)												
	a. Persiapan				4	4	4	4	4	4			24
	b. Pelaksanaan				12	12	12	12	12	12			72
	c. Evaluasi				3	3	3	3	3	3			18
7	Konsultasi dengan DPL & guru pembimbing												
	a. persiapan			1	1	1				1	1		5
	b. pelaksanaan			3	3	3				3	3		15



MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014

F01

untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	c. evaluasi			1	1	1				1	1		5
8	Penyusunan laporan PPL												
	a. Persiapan					1	1			1	1	1	5
	b. Pelaksanaan					4	4			4	4	4	20
	c. Evaluasi					1	1			1	1	1	5
9	Jumlah Jam			5	24	96	97	80	80	91	11	6	490

Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui / Menyetujui,



(Sukendar, S.Pd, M.Pd)
NIP. 19631007 198412 1 003

Dosen Pembimbing Lapangan

(Dr. Sri Winarni, M.Pd)
NIP. 19700205 199403 2 001

Mahasiswa PPL

(Anjar Putra Gumelar)
NIM. 11601244042



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN KKN-PPL 2014/2015
SMP NEGERI 3 DEPOK

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP Negeri 3 Depok
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman
GURU PEMBIMBING : Rismanto, M.Or

NAMA MAHASISWA : Anjar Putra Gumelar
NO. MAHASISWA : 11601244042
FAK/ JUR, PRODI : FIK/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dr. Sri Winarni, M.Pd

NO	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Rabu, 19/2/2014	Pertemuan dan Rapat Perdana 18.30-21.00	Mahasiswa KKN-PPL menentukan ketua, sekretaris, bendahara, humas dan merancang agenda yang akan dilaksanakan di halaman Rektorat UNY.	Belum semua anggota kelompok hadir dalam rapat perdana.	Diadakan rapat berikutnya.
2.	Senin, 3/2/2014	Penerjunan PPL 10.00 - 11.30	Penerjunan mahasiswa PPL tidak didampingi oleh DPL PPL. Acara penerjunan dihadiri oleh kepala sekolah, koordinator PPL, dan masing-masing guru pembimbing mata pelajaran yang dilaksanakan di ruang Perpustakaan sekolah SMP Negeri 3 Depok.	Tidak didampingi langsung oleh DPL PPL.	Menitipkan berita acara oleh DPL PPL kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Depok.
3.	Senin, 10/3/2014	Observasi pembelajaran dan koordinasi dengan guru pembimbing	Setiap senin guru pembimbing PPL meminta untuk ke sekolah SMP Negeri 3 Depok agar mahasiswa menegetahui kegiatan pembelajaran sebelum mulai	Observasi tidak dengan semua anggota kelompok	Memberikan informasi kepada teman-teman PPL

		08.00 – 10.30	mengajar.		yang tidak mengikuti observasi.
4.	Senin, 17/3/2014	Observasi pembelajaran di lapangan dengan guru pembimbing 08.30-10.30	Mengetahui proses belajar mengajar dengan guru pendamping bapak Rismanto.		
5.	Kamis, 3/7/2014	Membantu hari pertama penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMP Negeri 3 Depok 07.00-14.00	Hari pertama kegiatan PPDB tidak terkonsep dengan baik dan terdaftar 112 calon siswa baru SMP Negeri 3 Depok.	Kurangnya sosialisasi teknis PPDB on line terhadap calon siswa baru dan orang tua/wali siswa.	Melakukan sosialisasi dari pihak pemerintah kepada pihak Sekolah Dasar.
6.	Jum'at, 4/7/2014	Membantu hari kedua penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMP Negeri 3 Depok 07.00-14.00	Hari kedua kegiatan PPDB berlangsung lebih terkonsep dari hari pertama dan kuota penerimaan calon siswa baru SMP Negeri 3 Depok melebihi batas kuota.	Kouta penerimaan calon siswa baru SMP Negeri 3 Depok melebihi batas kuota.	SMP Negeri 3 Depok melayani pencabutan berkas calon siswa baru.
7.	Sabtu, 5/7/2014	Membantu hari terakhir penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMP Negeri 3 Depok 07.00-14.00	Hari terakhir kegiatan PPDB, SMP Negeri 3 Depok menerima siswa sebanyak 128 siswa baru.		

8.	Sabtu, 12/7/2014	Technical Meeting (TM) kegiatan Masa Orientasi Siswa (MOS) 07.00-12.00	Akan dilaksanakan MOS pada tanggal 14-16 Juli dan siswa diberi penugasan untuk kegiatan MOS.		
9.	Senin, 14/7/2014	Membantu kegiatan Masa Orirntassi Siswa (MOS)	Membantu dan mendampingi OSIS dalam melaksanakan kegiatan MOS dihari pertama	Kurangnya koordinasi mahasiswa dengan OSIS dalam pelaksanaan kegiatan MOS	Melakukan koordinasi dengan pihak OSIS mengenai pelaksanaan kegiatan MOS
10.	Selasa, 15/7/2014	Mendampingi dan mengisi kegiatan Masa Orirntassi Siswa (MOS)	Mendampingi OSIS dalam melaksanakan kegiatan MOS dihari kedua. Mengisi kegiatan MOS dalam bentuk pemberian materi mengenai NAPZA		
11.	Rabu, 16/7/2014	Mendampingi dan mengisi kegiatan Masa Orirntassi Siswa (MOS)	Mendampingi OSIS dalam melaksanakan kegiatan MOS dihari terakhir. Mengisi kegiatan MOS dalam bentuk pemberian materi Motivasi.		
12.	Kamis, 17/7/2014	Mengikuti dan mendampingi kegiatan pesantren kilat	Mengikuti dan mendampingi kegiatan pesantren kilat hari pertama.		.

		(SANLAT)			
13.	Jumat, 18/7/2014	Mendampingi dan memberikan materi dalam kegiatan pesantren kilat (SANLAT)	Mendampingi dan meberikan materi (iman dan taqwa) dalam kegiatan psantren kilat hari kedua.	Kurangnya persiapan dalam pemberian materi karena pemberitahuan permintaan pengisian materi dadakan.	Memberikan materi seadanya.
14.	Sabtu, 19/7/2014	Mengikuti dan mendampingi kegiatan pesantren kilat (SANLAT)	Mengikuti dan mendampingi kegiatan pesantren kilat hari terakhir (buka bersama).		
15.	Rabu, 6/8/2014	Mengajar kelas VIII C 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII A 09.25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola besar (sepak bola)		
16.	Kamis, 7/8/2014	Mengajar kelas VIII B 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII D 09-25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola besar (sepak bola)		
17.	Jum'at,	Mengajar kelas VII C	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola besar		

	8/8/2014	07.40-09.55 WIB	(bola voli)		
18.	Sabtu, 9/8/2014	Mengajar kelas VII B 07.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola besar (bola voli)		
19.	Senin, 11/8/2014	Mengajar kelas VII D 7.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (bola kasti)		
20.	Selasa, 12/8/2014	Mengajar kelas VII A 07.10-09.10 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (bola kasti)		
21.	Rabu, 13/8/2014	Mengajar kelas VIII C 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII A 09.25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (soft ball)		
22.	Kamis, 14/8/2014	Mengajar kelas VIII B 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII D 09-25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (soft ball)		

23.	Jum'at, 15/8/2014	Mengajar kelas VII C 07.40-09.55 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (bola kasti)		
24	Sabtu, 16/8/2014	Mengajar kelas VII B 07.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi permainan bola kecil (bola kasti)		
25.	Senin, 18/82014	Mengajar kelas VII D 7.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)		
26.	Selasa, 19/8/2014	Mengajar kelas VII A 07.10-09.10 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)		
27.	Rabu, 20/8/2014	Mengajar kelas VIII C 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII A 09.25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (jalan cepat)		
30.	Kamis, 21/8/2014	Mengajar kelas VIII B 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII D	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (jalan cepat)		

		09-25-11.25 WIB			
31.	Jum'at, 22/8/2014	Mengajar kelas VII C 07.40-09.55 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)		
32.	Sabtu, 23/8/2014	Mengajar kelas VII B 07.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar pengajaran atletik (star jongkok dan lari jarak pendek)		
33.	Senin, 25/8/2014	Mengajar kelas VII D 7.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi senam lantai (guling depan dan guling belakang).		
34.	Selasa, 26/8/2014	Mengajar kelas VII A 07.10-09.10 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi senam lantai (guling depan dan guling belakang).		
35.	Rabu, 27/8/2014	Mengajar kelas VIII C 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII A 09.25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas gerak ritmik (langkah kaki dan ayunan satu lengan)		
36.	Kamis, 28/8/2014	Mengajar kelas VIII B 07.10-09.10 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas gerak ritmik (langkah kaki dan ayunan satu lengan)		

		Mengajar kelas VIII D 09-25-11.25 WIB			
37.	Jum'at, 29/8/2014	Mengajar kelas VII C 07.40-09.55 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas kebugaran jasmani.		
38.	Sabtu, 30/8/2014	Mengajar kelas VII B 07.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas kebugaran jasmani.		
39.	Senin, 1/9/2014	Mengajar kelas VII D 7.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)		
40.	Selasa, 2/9/2014	Mengajar kelas VII A 07.10-09.10 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)		
41.	Rabu, 3/9/2014	Mengajar kelas VIII C 07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII A 09.25-11.25 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas kebugaran jasmani.		
42.	Kamis,	Mengajar kelas VIII B	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas kebugaran		

	4/9/2014	07.10-09.10 WIB Mengajar kelas VIII D 09-25-11.25 WIB	jasmani		
43.	Jum'at, 5/9/2014	Mengajar kelas VII C 07.40-09.55 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)		
44.	Sabtu, 6/9/2014	Mengajar kelas VII B 07.50-10.05 WIB	Mahasiswa melakukan pengajaran atau mengajar materi aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)		

Mengetahui :
Dosen Pembimbing Lapangan



Dr. Sri Winarni, M.Pd
NIP. 19700205 199403 2 001

Guru pembimbing



Rismanto, M. Or
NIP : 19721220 1999 031 003

Mahasiswa



Anjar Putra Gumelar
NIM 11601244042



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 3 DEPOK

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Sopalan Maguwoharjo Sleman

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1	Penyusunan RPP	Rencana pelaksanaan pembelajaran selama praktek telah mencapai 10 yang digunakan yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.	-	Rp 50.000,-	-	-	Rp 50.000,-
2	Pengadaan alat penunjang pembelajaran	Pengadaan salah satu alat untuk pembelajaran pengajara aktivitas kebugaran jasmani	-	Rp 200.000,-	-	-	Rp 200.000,-
3	Praktik mengajar.	Selama PPL sudah mencapai 30 kali pertemuan dengan rincian : a. Kelas VII A : 3x pertemuan b. Kelas VII B : 4x pertemuan	-	-	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

		c. Kelas VII C : 4x pertemuan d. Kelas VII D : 3x pertemuan e. Kelas VIII A : 4x pertemuan f. Kelas VIII B : 4x pertemuan g. Kelas VIII C : 4x pertemuan h. Kelas VIII D : 4x pertemuan					
4	Penyusunan laporan PPL	Laporan PPL	-	Rp. 150.000,-	-	-	Rp. 150.000,-
		JUMLAH					Rp400.000,-

Yogyakarta, 17 September 2014

Kepala Sekolah
SMP Negeri 3 Depok



Sukendar, S.Pd, M.Pd

NIP. 19631007 198412 1 003

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Sri Winarni, M.Pd

NIP. 19700205 199403 2 001

Mahasiswa

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042



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 3 DEPOK
 Alamat Sekolah : Sopelan, Masuwohanjo, Depok, Jawa Barat Fax./ Telp. Sekolah :
 Nama DPL PPL : Dr. Sri Winarti, M.Pd.
 Prodi / Fakultas DPL PPL : PKR / FIK
 Jumlah Mahasiswa PPL : 1 mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1	08-08-2014	1	Penyusunan RPP K 13		
2	13-08-2014	1	Cara mengajar sesuai dengan K 13		
3	27-08-2014	1	Cara mengatasi kesulitan ^{siswa} mengajar		
4	03-09-2014	1	Pembuatan Penilaian		
5	12-09-2014	1	Pembuatan Laporan PPL		

PERHATIAN :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga



Yogyakarta 17-09-2014

Mhs PPL Prodi ... PKR

Anya Purmas



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

NPma.1

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Anjar Putra G Pukul : 07.50 – 10.05 WIB
 NO. Mahasiswa : 11601244042 Tempat praktik: SMP Negeri 3 Depok
 TGL. Observasi : 25 Februari 2014 Fak/Jur/Prodi : FIK / POR /PJKR

No.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	A. Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)	Silabus dan RPP yang dibuat oleh guru sudah mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)
	2. Silabus	Silabus yang dibuat oleh guru lengkap dan sudah mencantumkan pendidikan karakter.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang dibuat oleh guru lengkap dan sudah mencantumkan pendidikan karakter. Pada kegiatan inti sudah mencakup eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi.
2.	B. Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	1. Membuka pelajaran diawali dengan berdoa, menanyakan kehadiran siswa dan apresepsi. 2. Membuka pelajaran sudah cukup bagus dengan memberikan motivasi kepada siswa sehingga siswa lebih antusias untuk belajar. 3. Apresepsi tentang materi pembelajaran sudah baik 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran kegiatan membuka pelajaran.
	2. Melakukan Pemanasan	1. Pemanasan dinamis dan statis berurutan 2. Tidak menggunakan permainan
	3. Penyajian materi	1. Penyajian materi sesuai dengan RPP 2. Penyajian materi sesuai dengan



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

NPma.1

Universitas Negeri Yogyakarta

	<p>buku guru</p> <p>3. Penyajian materi terlihat baik, hal ini terlihat ketika pembelajaran guru sudah terlihat menguasai materi pembelajaran.</p> <p>4. Ditanyakan kepada peserta didik apakah sudah mengerti apa yang diajari</p> <p>5. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba melakukan satu persatu gerakan yang dipelajari (guling depan).</p>
4. Metode pembelajaran	Ceramah, tanya jawab, praktek, dan comando
5. Penggunaan bahasa	Penggunaan bahasa saat pembelajaran yaitu menggunakan bahasa indonesia.
6. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu efektif sesuai dengan waktu yang dibuat pada RPP
7. Gerak	Guru tidak hanya diam ditempat tetapi berpindah mengawasi setiap siswa. Dan langsung mendatangi siswa yang kurang bisa melakukan latihan yang diberikan oleh guru.
8. Cara memotivasi siwa	<p>1. Guru memotivasi siswa dengan perkataan baik dan memancing siswa untuk menjawab pertanyaan tentang materi yang di ajarkan.</p> <p>2. Guru memotivasi dengan cara memberi semangat kepada siswanya karena gerakan sudah bagus.</p> <p>3. Guru memberikan motivasi dengan cara memberikan kata penguat</p>



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

NPma.1

Universitas Negeri Yogyakarta

	(motivasi) agar siswa berani dalam melakukan gerakan yang akan dipraktikkan.
4. Teknik bertanya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bertanya kepada siswa secara umum maupun menunjuk salah satu siswa tentang materi yang sedang dibahas. 2. Guru memancing siswa agar bertanya mengenai apa yang dipelajarinya.
5. Teknik penguasaan kelas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru sudah baik, selalu ada penegasan yang baik yang diberikan kepada peserta didik dan kadang-kadang diselingi dengan cerita. 2. Guru tidak hanya duduk tetapi berpindah tempat memantau siswa yang sedang melakukan gerakan yang dipraktikkan.
6. Penggunaan media	Guru menggunakan media digital dengan memaparkan layar monitor laptop menggunakan LCD.
7. Bentuk dan cara evaluasi	Guru melakukan evaluasi tidak hanya saat akhir pembelajaran melainkan saat kegiatan atau proses pembelajaran berlangsung. Guru mengevaluasi gerakan yang dipraktikkan oleh siswa.
8. Menutup pelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika menutup pembelajaran guru melakukan evaluasi dan menyampaikan kesimpulan dari materi yang disampaikan selama proses pembelajaran. 2. Guru memberi tugas untuk mempelajari materi yang akan dipelajari minggu depan



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

NPma.1

Universitas Negeri Yogyakarta

		3. Melakukan pendinginan dan menutup pembelajaran dengan berdo'a bersama.
3.	C. Perilaku siswa	
	1. Perilaku peserta di dalam lapangan (didalam ruangan)	<p>1. Siswa selalu menyimak dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru, siswa merespon setiap perintah yang diberikan guru.</p> <p>2. Siswa ada yang ingin mencoba gerakan yang diajarkan dan juga ada yang tidak ingin mencoba gerakan karena takut untuk mencoba.</p>
	2. Perilaku peserta di luar lapangan (diluar ruangan)	<p>1. Perilaku siswa diluar kelas cukup sopan, selalu menyapa guru, menjabat tangan dan menghormati orang lain</p> <p>2. Perilaku siswa yang terlihat ketika berada di luar kelas adalah kebanyakan siswa bermain sepak bola di lapangan basket, kemudian siswa belanja jajanan di depan sekolah dan kantin.</p>

Yogyakarta, 25 Februari 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042



NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 DEPOK
ALAMAT SEKOLAH : Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman
NAMA MAHASISWA : Anjar Putra Gumelar
NOMOR MAHSISWA : 11601244042
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR /PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi gedung sekolah, kondisi lapangan sekolah, kondisi ruang kelas, kondisi halaman sekolah, dan lain-lain, sudah cukup representatif untuk diadakannya kegiatan belajar mengajar.	Baik
2	Potensi siswa	Penghargaan bidang akademik dan non akademik telah berhasil diraih oleh siswa SMP Negeri 3 Depok, hal ini dapat dilihat dari perolehan piala yang dipersembahkan siswa kepada pihak sekolah, dan ekstrakurikuler siswa sangat diperhatikan oleh pihak sekolah.	Baik
3	Potensi guru	Sebagian besar guru SMP Negeri 3 Depok lulusan sarjana. S1 dan S2 (Berpotensi sesuai dengan bidangnya).	Baik
4	Potensi karyawan	Memiliki kinerja yang baik, ramah, sudah sesuai dengan bidang masing-masing. Lebih dari setengah karyawan sekolah sudah S1.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM dan media di SMP Negeri 3 Depok cukup memadai dalam menunjang proses belajar mengajar. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar kelas sudah tersedia LCD.	Baik
6	Perpustakaan	Koleksi buku cukup memadai dalam menunjang proses belajar siswa SMP	Baik

		Negeri 3 Depok. Ruang perpustakaan rapih dan bersih, tersedia papan struktur organisasi perpustakaan, tersedia buku kunjungan perpustakaan, tersedia TV, kipas angin, tersedia kursi dan meja.	
7	Laboratorium	Ada, Lab.IPA, Lab.Komputer, Lab.Bahasa, Lab.Multimedia, Ruang Seni Musik, Ruang Seni Rupa, Ruang PKK, dan Ruang Prakarya.	Baik
8	Bimbingan konseling	Tersedia ruang bimbingan konseling, kondisi ruangan bersih, tersedia papan mekanisme administrasi BP/BK SMP N 3 Depok , Sleman Yogyakarta, dan tersedia informasi proses pemberian layanan terhadap siswa. Kinerja sudah baik dan berjalan lancar.	Baik
9	Bimbingan belajar	Pendalaman materi (Embun Pagi) sudah dilaksanakan setiap hari sabtu untuk siswa kelas VII, VIII, dan IX.	Baik
10	Ekstrakurikuler	Banyak pilihan Music, Tari, Paduan Suara, Basket, TONTI (Peleton Inti), Pencak silat, PMR, Pramuka, dan Story Telling.	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Cukup banyak meraih prestasi namun fasilitas yang di berikan sekolah kepada OSIS kurang lengkap	Baik
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Ada, dikoordinasi oleh guru sekolah (Purnomo, S.Pd, MA), ruangan UKS tertata rapi, obat-obatan sudah cukup lengkap, tetapi penjaga UKS belum ada.	Baik
13	Administrasi (karyawan,sekolah,dinding)	Lengkap dan tertata rapi	Baik
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Ada kegiatan karya tulis ilmiah remaja, tetapi perlu memaksimalkan kembali kegiatan karya tulis ilmiah remaja.	Baik
15	Karya Ilmiah Oleh Guru	Ada namun masih terkendala waktu	Baik

		dan kesempatan yang diperoleh sedikit	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelola oleh OSIS, peralatan yang dijual merupakan peralatan sekolah dan alat tulis	Baik
17	Tempat ibadah	Ada, masjid sekolah, kondisinya luas, bersih, rapi, dan ada tempat wudu untuk digunakan ibadah para guru dan siswa SMP Negeri 3 Depok, masjid sekolah setiap jum'at digunakan untuk shalat jum'at bersama, tersedia papan pengumuman masjid, al-quran, sajadah, sarung, mukena, dan mimbar khotib. Masjid sekolah dijadikan tempat KBM mata pelajaran agama islam.	Baik
18	Kesehatan lingkungan	Sudah bersih rapi, tersedia tanaman toga disetiap halaman sekolah, tersedia poster tentang kesehatan disekitar kamar mandi dan tiap sudut sudah ada tempat sampah.	Baik
19	Lain-lain : ♦ Fasilitas Hotspot ♦ Keamanan	Ada untuk para guru dan siswa SMP Negeri 3 Depok. Ada petugas (satpam) yang menjaga lingkungan sekolah selama kegiatan sekolah berlangsung.	Baik

Yogyakarta, 22 Februari 2014

Koordinator PPL

SMP Negeri 3 Depok



Supriyana, S.Pd., M.Pd.I
NIP.19690324 199103 1 004

Mahasiswa PPL



Anjar Putra Gumelar
NIM.11601244042

LEMBAR SERAH TERIMA PROGRAM INDIVIDU

PPL UNY 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : 1. Anjar Putra Gumelar

2. Fahrul Arba Prakoso

Jurusan : Pendidikan Olahraga (POR)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyerahkan program individu kami dalam kegiatan PPL yaitu berupa:

- a. Pembenahan Gudang Olahraga
- b. Pengadaan Prasarana Pembelajaran Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Demikian pernyataan ini kami buat, dengan harapan semoga keberadaan program yang telah terwujudkan tersebut dapat bermanfaat dan mampu memberikan sumbangan peran dalam kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 3 Depok

Yogyakarta, 17 September 2014

Pihak yang menerima

Pihak yang menyerahkan

Guru pembimbing PPL
SMP Negeri 3 Depok

Pihak 1

Mahasiswa
Pihak 2



Rismanto, M.Or
NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra G
NIM.11601244042

Fahrul Arba Prakoso
NIM. 11601241033

**JADWAL MENGAJAR PPL
SMP NEGERI 3 DEPOK
SEMESTER SATU TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Nama : Anjar Putra Gumelar

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Jam mengajar perminggu 24 jam

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
1		VII A	VIII C	VIII B		
2	VII D	VII A	VIII C	VIII B	VII C	VII B
3	VII D	VII A	VIII C	VIII B	VII C	VII B
4	VII D		VIII A	VIII D	VII C	VII B
5			VIII A	VIII D		
6			VIII A	VIII D		
7						
8						
9						



KURIKULUM 2013 SMP/MTs

PEDOMAN KHUSUS

PENGEMBANGAN SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMENDIKBUD RI

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan	Sepak Bola	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan• Mencari informasi 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 membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola? , bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola? , bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola? , apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju? .• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. Eksplorasi <ul style="list-style-type: none">• Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan	18 JP	<ul style="list-style-type: none">• Bola sepak• Lapangan sepakbola• Tiang gawang• Tiang pancang• Peluit• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</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>memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, 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 s secara berpasangan atau berkelompok • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (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 <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan. • 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 	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 			
	<p>Bola Voli</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <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? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis? • 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"> • Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama • Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama • Membendung bola yang dilbungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola 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 membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <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 • Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <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 kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Bola Basket	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau 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. <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 menembak ke ring? 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 sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII TV Video

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

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana</p>	<p>Permainan Kasti/Rounders</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan • Mencari informasi 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) dan membuat catatan hasil pengamatan. <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?, • Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola ke berbagai arah 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 • 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. <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. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <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 • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Badminton</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (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 badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • Raket • Shuttlecock • Pluit • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan 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? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan • Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola • Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan • Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola • Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (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 badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan badminton (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"> • Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) 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 berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Tenis Meja	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi 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>) dan Mencari informasi 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>) dan membuat catatan hasil pengamatan. <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 merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merobah 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> <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 Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII Bet Bola Meja ping pong TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan setiap 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 pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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 (footwork), 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 (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan 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>) 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 kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai	Jalan cepat	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan • Mencari informasi 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) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <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. Eksplorasi: <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan simpang siur secara bersama-sama • Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Buku penganan siswa • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).</p> <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<p>individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <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 • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • 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> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 peramaian • 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 			
	Lari cepat	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (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) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dipergunakan dalam lari cepat.</p> <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bertari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Bertari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Bertari 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. • Mendiskusikan setiap 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 finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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"> • Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memasuki garis finis) 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 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 			
	Lompat jauh	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan. <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. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan • Melayang di udara dengan berbagai posisi badan • Mendiskusikan setiap gerak 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 lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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"> • Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan 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 permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan	Olahraga bela diri pencak silat.	Mengamati: <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan• Mencari informasi lain 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 (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <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.	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	9 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak langkah• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</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>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 percaya diri dan disiplin • 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 <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. • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan • Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai</p>	<p>Senam lantai/ketangkasan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sikap lilin• Hand stand• Roll• Head stand	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), 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 dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>9 JP</p>	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar pearaga senam lantai• Matras• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari. • Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan. • Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan. • 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 • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan • Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial • Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Int

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan</p>	Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), atau• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand• Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p>		<p>dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand <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. • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik • Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayukan lengan berirama. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkahkan kaki dan mengayunkan 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 menggunakan dan merawat peralatan peramaian • 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 : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Int

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan</p>	<p>Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</p>	<p>Mengamati latihan</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan• Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>9 JP</p>	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh• Beban• Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>		<p>kekuatan otot-otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh • Melakukan latihan lari menempuh jarak 2,4 km untuk meningkatkan daya tahan. • Melakukan gerakan lari selama 12 menit. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah. • Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah • Menemukan hubungan antara latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada 	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		teman selama melakukan permianan			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Kelas : VII

Kompetensi Int

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan</p>	Renang gaya dada	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, 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	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar peraga renang gaya dada• Pelampung• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <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>motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung • Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman • Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada • Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter. • 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 <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenang dengan 2 jenis gaya renang 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 peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

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. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. 3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	P3K	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat • Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan • Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan • Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik) 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Buku pegangan siswa • Gambar/illustrasi P3K • Peralatan P3K

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok <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 konsep P3K pada cedera ringan 			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk</p>	<p>Gaya hidup sehat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit • Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian <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 • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu 	<p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>3 jp</p>	<p>Buku pegangan siswa Gambar gaya hidup sehat</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
mencegah berbagai penyakit		<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. 			

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Atletik (Aktivitas Teknik Lari Jarak Pendek Sprint)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>keselamatan dalam melakukan teknik lari jarak pendek sprint</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan teknik lari jarak pendek sprint.</p>
3.	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1 Menjelaskan teknik teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.
4.	4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	4.3.1 Melakukan teknik lari jarak pendek sprint dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video dan gambar yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan teknik lari jarak pendek sprint.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.3.1.1 menjelaskan cara melakukan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.
- 3.3.2.1 mempragakan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas lari jarak pendek sprint

Teknik jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

- a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.

- b. Sikap badan condong kedepan kurang lebih 60° , sehingga titik berat badan selal di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah kurang lebih 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.



Gambar. Aktivitas lari jarak pendek sprint

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual teknik lari jarak pendek sprint

Media gambar teknik lari jarak pendek sprint

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Lapangan
- c. Cone : 8 buah
- d. Peluit : 1 buah
- e. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.

- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati gerakan materi teknik lari jarak pendek sprint yang benar dalam waktu 5 menit.
- 3) Peserta didik mengamati teknik lari jarak pendek sprint yang ditunjukkan dalam video dan gambar teknik lari jarak pendek sprint dengan benar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (teknik lari jarak pendek sprint).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik lari jarak pendek sprint.

Misalnya : (1) Bagaimana posisi badan saat melakukan teknik lari jarak pendek sprint ? (2) Bagaimana posisi tangan dan kaki saat melakukan teknik lari jarak pendek sprint ?

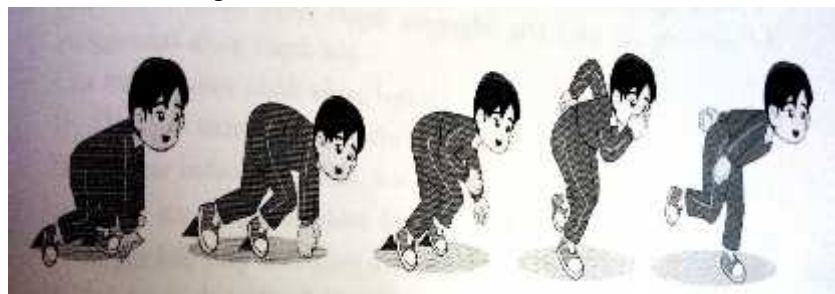
Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan teknik lari jarak pendek sprint : otot lengan, otot kaki, dan otot tungkai (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan gerakan teknik lari jarak pendek sprint untuk lebih menguasai teknik tersebut.



Gambar. Aktivitas lari jarak pendek sprint

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan teknik lari jarak pendek sprint (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Temannya yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).

- 3) Peserta didik melakukan gerakan lari jarak pendek sprint dibantu temannya dalam kelompok.
- 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan teknik lari jarak pendek sprint saat melakukan gerakan.

d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)

- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan teknik lari jarak pendek sprint.
- 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
- 3) Menemukan cara untuk melakukan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.
- 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai teknik lari jarak pendek sprint (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
- 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan teknik lari jarak pendek sprint.
- 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
- 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (teknik lari jarak pendek sprint) dilanjutkan dengan melakukan sendiri-sendiri teknik lari jarak pendek sprint didampingi oleh guru.

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (cooling down) dengan menggunakan pendinginan permainan.

Aturan permainan :

- Peserta didik dibariskan menjadi 2 barisan
- Setiap anggota dalam barisan banjarannya menghadap kebelakang, kecuali peserta didik dibarisan pertama yang menghadap kedepan.
- Guru memberikan tugas gerakan yang harus diperagakan terhadap peserta didik barisan pertama.
- Peserta didik barisan pertama melakukan gerakan yang ditugaskan untuk dilakukan hingga barisan terakhir dalam banjarannya.
- Peserta didik barisan terakhir menebak gerakan yang diperagakan oleh setiap temannya.

- o Peserta didik yang salah akan mendapatkan hukuman yang ringan.
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik lari jarak pendek sprint ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan gerakan teknik lari jarak pendek sprint?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar ?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika teknik lari jarak pendek sprint dengan benar ?
- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan teknik lari jarak pendek sprint dengan benar.
- d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk memepelajari dan memahami teknik lari jarak pendek sprint.
- e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosoal)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video dan gambar yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh	5, 6

		guru (indikator 3)	
		Bersama kelompok merumuskan teknik lari jarak pendek sprint (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahap gerakan teknik lari jarak pendek sprint	1	1
2.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan teknik lari jarak pendek sprint	1	2
	JUMLAH	2	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 3A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan gerakan teknik lari jarak pendek sprint	1, 2, 3

- d. Instrumen : lihat Lampiran 4A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video dan gambar yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan teknik lari jarak pendek sprint.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan teknik lari jarak pendek sprint
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik lari jarak pendek sprint

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan teknik lari jarak pendek sprint	<p>a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.</p> <p>b. Sikap badan condong kedepan kurang lebih 60^0 , sehingga titik berat badan selal di depan.</p> <p>c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.</p> <p>d. Setelah kurang lebih 20 m dari garis <i>start</i>, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.</p>
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik lari jarak pendek sprint	<p>a. Sikap badan tidak condong kedepan kurang lebih 60^0 , sehingga titik berat badan tidak selalu di depan.</p> <p>b. Ayunan lengan tidak kuat.</p> <p>c. Setelah kurang lebih 20 m dari garis <i>start</i>, langkah tidak diperlebar dan sikap badan tidak dicondongkan ke depan.</p> <p>d. Ayunan lengan dan gerakan langkah tidak dipertahankan kecepatan serta kekuatannya.</p>

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
Nilai peserta didik = $\frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 6 (67)

Sumber :

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

- Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.
Indikator Sikap :
1. Melakukan teknik lari jarak pendek sprint dengan baik dan benar.

No.	Aspek yang dinilai pada teknik lari jarak pendek sprint	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik lari jarak pendek sprint				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Aktivitas lari jarak pendek sprint
 - a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
 - b. Sikap badan condong kedepan kurang lebih 60° , sehingga titik berat badan selal di depan.
 - c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.

- d. Setelah kurang lebih 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Teknik lari jarak pendek sprint	Teknik lari jarak pendek sprint	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap badan condong kedepan lebih 60°, sehingga titik berat badan selalu di depan. 2. Ayunan lengan kuat. 3. Setelah kurang lebih 20 m dari garis <i>start</i>, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan. 4. Ayunan lengan dan gerakan langkah dipertahankan kecepatan serta kekuatannya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Permainan Bola Kasti)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	keselamatan dalam permainan bola kasti 2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru. 2.4.2 Bersama kelompok merumuskan teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti.
3.	3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil	3.2.1 Menjelaskan teknik melempar bola dalam permainan permainan bola kasti dengan benar. 3.2.2 Menjelaskan teknik menangkap bola dalam permainan permainan bola kasti dengan benar.
4.	4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.	4.2.1 Melakukan teknik melempar bola dalam permainan bola kasti dengan baik dan benar. 4.2.2 Melakukan teknik menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.2.1.1 menjelaskan cara melakukan teknik melempar bola dalam permainan bol kasti dengan benar.

3.2.2.1 menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan benar.

3.2.3.1 mempragakan teknik melempar bola dalam permainan bola kasti dengan benar.

3.2.4.1 mempragakan teknik menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Permainan Bola Kecil (Permainan Bola Kasti)

a. Aktivitas melempar bola lurus

Cara melakukan aktivitas melempar bola lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- 2) Menghadap ke arah sasaran lemparan.
- 3) Pandangan tertuju pada sasaran lempara.
- 4) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
- 5) Rantakan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- 6) Lengan kiri lurus kedepan sejajar dengan bahu.
- 7) Sikap badan sedikit ke belakang.
- 8) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.
- 9) peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai untuk peserta didik.



Gambar. Aktivitas melempar bola lurus

b. Aktivitas menangkap bola mendarat

Cara melakukan aktivitas menangkap bola mendarat adalah sebagai berikut.

- 1) Menghadap ke arah bola datang.
- 2) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- 3) Sikap badan agak condong ke depan.
- 4) Pandangan ke arah bola.
- 5) Kedua tangan lurus ke depan.
- 6) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- 7) Tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari.
- 8) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.



Gambar 2.7
Aktivitas
menangkap
bola mendarat
permainan kasti

Gambar. Aktivitas menangkap bola mendarat

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti.

Media gambar teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti.

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Lapangan
- c. Bola : 5 buah
- d. Alat Pemukul : 3 buah
- e. Cone : 6 buah
- f. Peluit : 1 buah
- g. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati gerakan materi teknik melempar dan menangkap bola yang benar dalam waktu 5 menit.
- 3) Peserta didik mengamati teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti yang ditunjukkan dalam video dan gambar teknik menangkap dan melempar bola dengan benar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (teknik melempar dan menangkap bola).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti.

Misalnya : (1) Bagaimana posisi tangan saat melempar bola (2) Bagaimana posisi badan, tangan, dan kaki saat melakukan teknik menangkap bola?

Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan teknik melempar dan menangkap bola : otot lengan, jari tangan, dan sendi siku (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan gerakan teknik melempar bola dan menangkap bola untuk lebih menguasai teknik tersebut.



Gambar. Aktivitas melempar bola lurus



Gambar 2.7
Aktivitas
menangkap
bola mendarat
permainan kasti

Gambar. Aktivitas menangkap bola mendarat

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan melempar dan menangkap bola (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).
 - 3) Peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dibantu temannya dalam keompok.
 - 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan teknik melempar dan menangkap bola saat melakukan gerakan.
- d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)
- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukann teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti.
 - 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
 - 3) Menemukan cara untuk melakukan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar.
 - 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan teknik menangkap dan melempar bola dengan benar.
- e. Mengkomunikasikan
- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai teknik melempar dan menangkap bola (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
 - 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan teknik melempar dan menangkap permainan bola kasti
 - 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
 - 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (teknik melempar dan menangkap bola dilanjutkan dengan kegiatan permainan atau bermain bola kasti.

3. Penutup (15 menit)

a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (cooling down) dengan menggunakan pendinginan permainan.

Aturan permainan :

- o Peserta didik membuat lingkaran kecil.
- o Peserta didik bernyanyi bersama-sama sambil memutar bola yang diberikan oleh guru.
- o Peserta didik berhenti bernyanyi dan memutar bola setelah peluit dibunyikan oleh guru.
- o Peserta didik terakhir yang memegang bola akan mendapatkan hukuman ringan dari guru.
- o Hukumannya peserta didik menyanyikan kembali lagu balonku ada lima dengan mengubah kata lagu dengan kata U. Misal, bulunku udu lumu.

b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
- 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik melempar dan menangkap bola ?
- 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan gerakan melempar dan menangkap bola ?
- 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar ?
- 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar dalam permainan bola kasti ?

c. Peserta didik bersama guru menyebutkan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar dalam permainan bola kasti.

d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti.

e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual

a. Teknik penilaian : Observasi

b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi

c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

d. Instrumen : lihat Lampiran 1A

e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosoal)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan teknik teknik melempar dan menangkap bola (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahap gerakan teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti	1	1
2.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan teknik melempar dan menangkap bola	1	2
	JUMLAH	2	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 3A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan gerakan teknik melempar bola permainan bola kasti	1, 2, 3

2.	Melakukan gerakan teknik menangkap bola permainan bola kasti	4, 5, 6
----	--	---------

d. Instrumen : lihat Lampiran 4A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan teknik melempar dan menangkap bola.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik melempar dan menangkap dalam permainan bola kasti

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan teknik menangkap dan melempar bola permainan bola kasti	<p>1. Aktivitas melempar bola lurus</p> <p>Cara melakukan aktivitas melempar bola lurus adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none">Bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lemparan.Pandangan tertuju pada sasaran lempara, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rantakan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.Lengan kiri lurus kedepan sejajar dengan bahu, sikap badan sedikit ke belakang.Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan. <p>2. Aktivitas menangkap bola mendarat</p> <p>Cara melakukan aktivitas menangkap bola mendarat adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none">Menghadap ke arah bola datang, kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.Sikap badan agak condong ke depan, pandangan ke arah bola, kedua tangan lurus ke depan.Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.Tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari, setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik melempar dan menangkap bola permainan bola kasti	<p>1. Aktivitas melempar bola lurus</p> <ol style="list-style-type: none">Kedua kaki tidak dibuka silang depan, lutut tidak ditekuk.Lengan kiri tidak lurus kedepan sejajar dengan bahu.

		<ul style="list-style-type: none"> c. Sikap badan tidak ke belakang d. Ketika melemparkan bola tidak melangkahakan kaki satu langkah. <p>2. Aktivitas menangkap bola mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kedua kaki tidak dibuka dan lutut tidak ditekuk. b. Kedua tangan tidak lurus ke depan. c. Telapak tangan tidak menghadap bola dan tidak membentuk mangkuk. d. Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.
--	--	--

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 6 (67)

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

Indikator Sikap :

1. Melakukan teknik melempar bola dalam permainan bola kasti dengan baik dan benar.
2. Melakukan teknik menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan baik dan benar.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian gerakan teknik melempar dan menangkap bola	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik melempar bola permainan bola kasti				
2.	Teknik menangkap bola permainan bola kasti				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Aktivitas melempar bola lurus

Cara melakukan aktivitas melempar bola lurus adalah sebagai berikut.

- a. Bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lemparan.

- b. Pandangan tertuju pada sasaran lempara, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rantakan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- c. Lengan kiri lurus kedepan sejajar dengan bahu, sikap badan sedikit ke belakang.
- d. Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

2. Aktivitas menangkap bola mendatar

Cara melakukan aktivitas menangkap bola mendatar adalah sebagai berikut.

- a. Menghadap ke arah bola datang, kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- b. Sikap badan agak condong ke depan, pandangan ke arah bola, kedua tangan lurus ke depan.
- c. Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- d. Tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari, setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti	Teknik melempar bola permainan bola kasti	<ul style="list-style-type: none"> a. Bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lemparan. b. Pandangan tertuju pada sasaran lempara, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rantakan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran. c. Lengan kiri lurus kedepan sejajar dengan bahu, sikap badan sedikit ke belakang. d. Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1

		arah depan.	
	Teknik menangkap bola permainan bola kasti	<p>a. Menghadap ke arah bola datang, kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.</p> <p>b. Sikap badan agak condong ke depan, pandangan ke arah bola, kedua tangan lurus ke depan.</p> <p>c. Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.</p> <p>d. Tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari, setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.</p>	<p>1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4</p> <p>2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3</p> <p>3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2</p> <p>4. 1 jika memenuhi kriteria 1</p>

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Permainan Bola Voli)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>keselamatan dalam permainan bola voli.</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan teknik passing bawah dalam permainan bola voli.</p>
3.	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1 Menjelaskan teknik passing bawah dalam permainan bola voli.
4.	4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental. (mengumpan, menghentikan, dan menggiring).	4.1.1 Melakukan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan teknik passing bawah permainan bola voli.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.1.1.1 menjelaskan cara melakukan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
- 3.1.2.1 mempragakan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Passing bawah dalam permainan bola voli

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah.

Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Begitu pentingnya passing bawah sehingga sekarang ada pemain yang memakai kaos yang berbeda. pemain ini hanya bermain di belakang. dia hanya mengganti pemain yang mempunyai passing yang kurang baik. pemain ini disebut libero. biasanya libero mempunyai kemampuan passing yang baik. sehingga proses penyerangan akan lebih mudah, karena penyerangan sangat bergantung pada penerimaan pertama. Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah :

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

a) *Persiapan (sikap awal)*

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

b) *Pelaksanaan (perkenaan bola)*

- (a) Menerima bola di depan badan
- (b) Sedikit mengulurkan kaki
- (c) Berat badan dialihkan ke depan
- (d) Pukulan bola jauh dari badan
- (e) Pinggul bergerak kedepan
- (f) Perhatikan bola saat menyentuh tangan

c) *Gerakan lanjutan (sikap akhir)*

- (a) Jari tangan tatap di genggam
- (b) Sikut tetap terkunci
- (c) Landasan mengikuti bola ke sasaran
- (d) Pindahkan berat badab ke arah sasaran
- (e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran



E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual teknik dasar passing bawah permainan bola voli.

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Lapangan Bola Voli
- c. Bola : 4 buah
- d. Rompi : 4 buah
- e. Peluit : 1 buah
- f. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2013/10/pembelajaran-teknik-dasar-passing-bawah.html>

<http://sinyoari.blogspot.com/2010/11/pembelajaran-bola-voly-passing-bawah.html>

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam dengan menyusurus siswa untuk melakukan gerakan passing bawah sesuai dengan konsep passing bawah.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati gerakan materi teknik passing bawah yang benar dalam waktu 5 menit.
- 3) Teknik passing bawah permainan bola voli yang ditunjukkan dalam video teknik passing bawah dengan benar dalam waktu 5menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (teknik passing bawah).

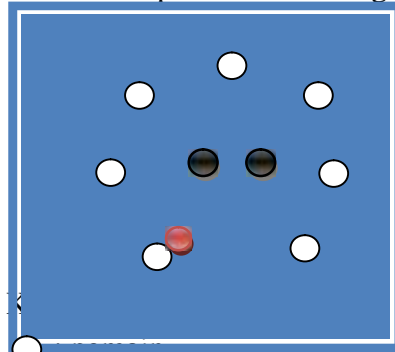
b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan konsep teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Misalnya : (1) Apa konsep dari passing bawah dalam permainan bola voli ? (2) Bagaimana posisi badan, tangan, dan kaki saat melakukan passing bawah ?

Melakukan Pemanasan

Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing bola, penguluran pelemasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing bawah dalam permainan bola voli : otot lengan, jari tangan, dan sendi siku (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

Pemanasan permainan kucing bola :



○ : pemain

● : pemain penjaga

● : bola

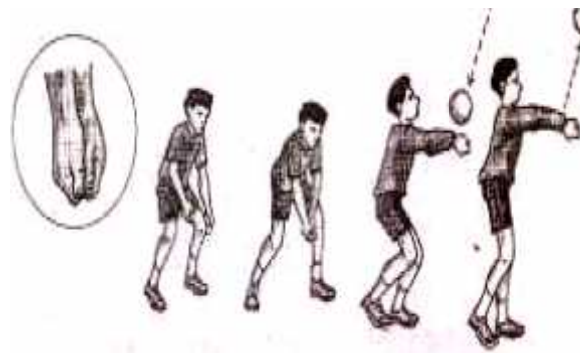
Peraturan Permainan :

- 2 orang sebagai penjaga.
- Sisanya sebagai pemain.
- Menggunakan 1 bola.
- Pemain penjaga berusaha merebut bola yang dimainkan oleh pemain.
- Pemain yang bolanya terebut akan berganti menjadi penjaga (pemain penjaga).
- Tidak ada body contact, bola tidak boleh dipantulkan dan bola harus dioper diatas kepala.

c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan gerakan teknik passing atas untuk lebih menguasai teknik tersebut.



Gambar. Teknik dasar passing bawah permainan bola voli

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan passing bawah (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).
- 3) Peserta didik melakukan gerakan passing bawah dibantu temannya dalam kelompok.
- 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan teknik passing bawah dalam melakukan gerakan.

d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)

- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan teknik passing bawah dalam permainan bola voli.
- 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
- 3) Menemukan cara untuk melakukan teknik passing bawah dengan benar.
- 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan teknik passing bawah dengan benar.

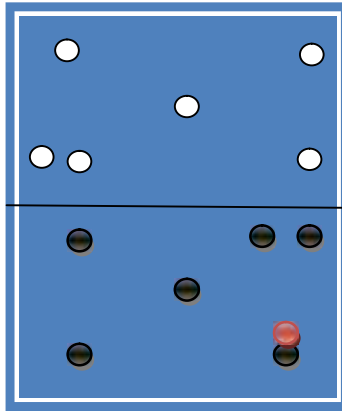
Lembar observasi teknik passing bawah dalam permainan bola voli :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Persiapan (sikap awal)		
Pelaksanaan (perkenaan bola)		
Gerakan lanjutan (sikap akhir)		
Kesimpulan		

e. Mengkomunikasikan

- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai teknik passing bawah (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
- 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan teknik passing bawah permainan bola voli.
- 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
- 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (teknik passing bawah dilanjutkan dengan kegiatan permainan (permainan yang sesungguhnya) dengan aturan yang sudah divariasikan guru.

o **PERMAINAN (GAME)**



Keterangan :

- : pemain Tim A
- : pemain Tim B
- : bola voli

Peraturan Permainan:

- o Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok.
- o Kelompok pertama yaitu Tim A dan kelompok 2 Tim B.
- o Peraturan permainan dilakukan sama seperti peraturan permainan voli yang sesungguhnya, hanya saja pemain Team A dan Team B ketika bermain tidak boleh melakukan gerakan yang lainnya selain gerakan *passing bawah* saat arah bola ke bawah (daerah bagian yang bisa dilakukan oleh gerakan *passing bawah*) kecuali ketika akan memulai permainan (service).
- o Permainan ini dilakukan 2 set dengan jumlah point yaitu 15 point.
- o Pemenang permainan ditandai dengan dapatnya setiap Team (Team A dan Team B) mendapatkan 15 point.
- o Ketika kedua team dalam keadaan point yang sama (14-14), maka akan dilakukan dengan tambahan point hingga terjadi 2 perbandingan point (14-16).

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (cooling down) dengan menggunakan pendinginan permainan.

Aturan permainan :

- o Peserta didik membuat lingkaran kecil.
- o Peserta didik bernyanyi bersama-sama sambil memutar bola yang diberikan oleh guru.
- o Peserta didik berhenti bernyanyi dan memutar bola setelah peluit dibunyikan oleh guru.
- o Peserta didik terakhir yang memegang bola akan mendapatkan hukuman ringan dari guru.
- o Hukumannya peserta didik menyanyikan kembali lagu balonku ada lima dengan mengubah kata lagu dengan kata U. Misal, bulunku udu lumu.

- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik passing bawah ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan gerakan passing bawah ?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan passing bawah dengan benar ?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan teknik passing bawah dengan benar dalam permainan bola voli ?
- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan teknik passing bawah dengan benar dalam permainan bola voli.
 - d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami teknik passing bawah dalam permainan bola voli.
 - e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosial)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan teknik passing bawah permainan bola voli	7, 8

	(indikator 4)	
--	---------------	--

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahap gerakan passing bawah	1	1
2.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing bawah	1	2
	JUMLAH	2	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 3A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan gerakan teknik passing bawah	1, 2, 3

- d. Instrumen : lihat Lampiran 4A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 23 Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 23 Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana

pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan teknik passing bawah permainan bola voli.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan teknik passing bawah dalam permainan bola voli
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutkan tahapan teknik passing bawah dalam permainan bola voli	<p>1) Persiapan (sikap awal) Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh, genggam jemari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, tekuk lutut , tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan, sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, dan pandangan kearah bola.</p> <p>2) Pelaksanaan (perkenaan bola) Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, berat badan dialihkan ke depan, pukulan bola jauh dari badan, pinggul bergerak kedepan, dan perhatikan bola saat menyentuh tangan.</p> <p>3) Gerakan lanjutan (sikap akhir) Jari tangan tatap di genggam, sikut tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, pindahkan berat badab ke arah sasaran, dan perhatikan bola bergerak ke sasaran.</p>
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli	<p>1) Posisi kaki kebanyakan tidak merenggang dengan santai, posisi tubuh tidak ditahan rendah, dan bentuk lengan tidak membuat dan sikut tidak terkunci.</p> <p>2) Berat badan tidak dialihkan ke depan dan bola tidak diperhatikan saat akan menyentuh tangan.</p> <p>3) Sikut tidak tetap terkunci dan berat badan tidak dipindahkan ke arah sasaran.</p>

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 6 (67)

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 23 Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental. (mengumpan, menghentikan, dan menggiring).
Indikator Sikap : 1. Melakukan teknik teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan baik dan benar

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian gerak passing bawah	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik passing bawah dalam permainan bola voli				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

Kriteria passing bawah dalam permainan bola yang benar :

1. Persiapan (sikap awal)
 - a. Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh.
 - b. Genggam jari tangan.
 - c. Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar.
 - d. Tekuk lutut , tahan tubuh dalam posisi rendah.
 - e. Bentuk landasan dengan lengan.

- f. Sikut terkunci.
 - g. Lengan sejajar dengan paha.
 - h. Pinggang lurus.
 - i. Pandangan kearah bola.
2. Pelaksanaan (perkenaan bola)
 - a. Menerima bola di depan badan.
 - b. Sedikit mengulurkan kaki.
 - c. Berat badan dialihkan ke depan.
 - d. Pukulan bola jauh dari badan.
 - e. Pinggul bergerak kedepan.
 - f. Perhatikan bola saat menyentuh tangan.
 3. Gerakan lanjutan (sikap akhir)
 - a. Jari tangan tatap di genggam.
 - b. Sikut tetap terkunci.
 - c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
 - d. Pindahkan berat badab ke arah sasaran.
 - e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Teknik passing bawah dalam permainan bola voli	Passing bawah dalam permainan bola voli	1. Persiapan (sikap awal) : Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh, genggam jemari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, dan tekuk lutut. 2. Tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan, sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, dan pandangan kearah bola. 3. Pelaksanaan (perkenaan bola) : Menerima bola di	1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1

		<p>depan badan, sedikit mengulurkan kaki, berat badan dialihkan ke depan, pukulan bola jauh dari badan, pinggul bergerak kedepan, dan perhatikan bola saat menyentuh tangan.</p> <p>4. Gerakan lanjutan (sikap akhir) : Jari tangan tatap di genggam, sikut tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, pindahkan berat badab ke arah sasaran, dan perhatikan bola bergerak ke sasaran.</p>	
--	--	---	--

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :
Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$
Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$
Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$
Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$
3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga.

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>2.2.3 Menjalankan peraturan keselamatan dalam melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan gambar yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)</p>
3.	3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	3.9.1 Menjelaskan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang).
4.	4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	4.9.1 Melakukan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang).

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati gambar yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan konsep aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.9.1.1 menjelaskan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)

3.9.2.1 mempragakan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan

Kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya

a. Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu.

1) Gejala-gejalanya :

- (a) Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- (b) Nadi nya cepat.
- (c) Pernapasan cepat.
- (d) Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap.
- (e) Korban merasa haus.
- (f) Kesadarannya hilang atau berkurang.

2) Usaha penceghannya

- (a) Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- (b) Selimutlah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
- (c) Jika masih sadar, berilah minum yang hanyat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
- (d) Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
- (e) Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- (f) Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

b. Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

1) Jenis luka :

- (a) Luka memar (kena pukul)
- (b) Luka gores
- (c) Luka tusuk
- (d) Luka potong

2) Dasar-dasar pertolongannya :

- (a) Hentikan pendarahan.
- (b) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- (c) Ulas luka dengan mercurohchoom 2%.

- (d) Tutup dengan kasa steril, lalu diatasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- (e) Bila luka lebar dan dalam segera bawa kerumah sakit.

c. Patah tulang

Ada dua macam patah tulang, yaitu :

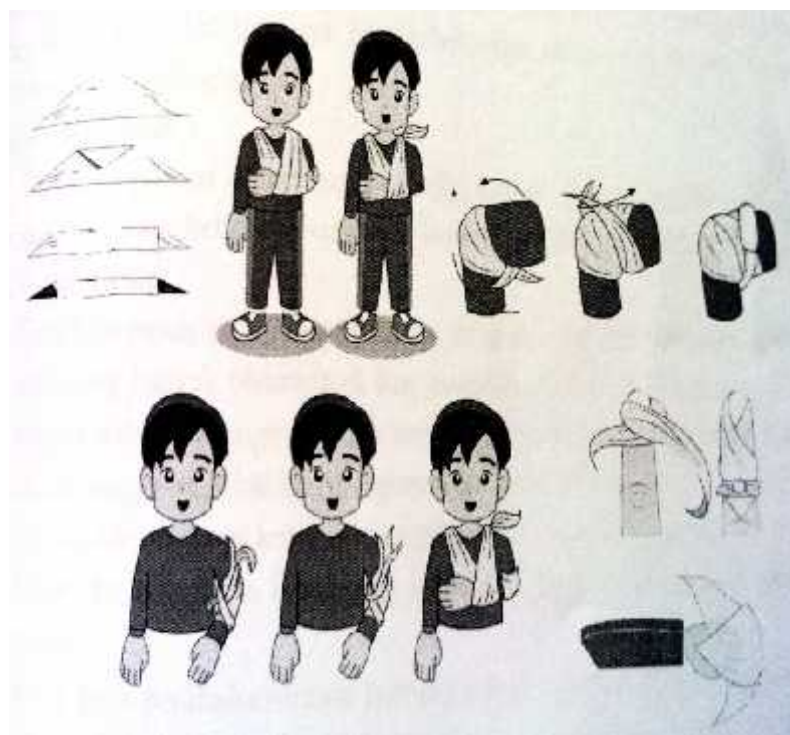
- 1) Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit
- 2) Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

Tanda-tanda patah tulang

- 1) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakan.
- 2) Tidak mungkin dapat bergerak.
- 3) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- 4) Tempat patah tulang membengkak.

Upaya pertolongan.

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus diberhentikan pendarahannya, lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.



E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Media gambar aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Mitela : 10 buah
- c. Bidai : 10 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Salam, memimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
- b. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- c. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- d. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- e. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dalam waktu 10 menit.
- 3) Peserta didik mengamati aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) yang ditunjukkan dalam video gambar aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang

Misalnya : (1) Bagaimana cara melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok) ? (2) Bagaimana cara melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami luka dan patah tulang)?

c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan cara pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang) untuk lebih menguasai cara tersebut.
- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang) (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling mencoba). Teman yang tidak melakukan mengamati dan membantu temannya yang sedang mencoba. (waktu 20 menit).
- 3) Peserta didik mencoba cara melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang) dibantu temannya dalam kelompok.
- 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang).

d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)

- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).
- 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
- 3) Menemukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).
- 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).

e. Mengkomunikasikan

- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang) (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
- 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).
- 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
- 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang)) dilanjutkan dengan mencoba gerakan sendiri dan dibantu oleh guru.

3. Penutup (15 menit)

a. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
- 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang)?
- 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang)?
- 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan

(P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang) ?

- 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang) ?
 - b. Peserta didik bersama guru menyebutkan cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).
 - c. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami cara untuk melakukan aktivitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).
 - d. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosial)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati gambar yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan cara untuk melakukan aktivitas	7, 8

		pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (indikator 4)	
--	--	---	--

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Menyebutkan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)	1	1
2.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)	1	2
	JUMLAH	2	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 3A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)	1, 2, 3

- d. Instrumen : lihat Lampiran 4A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana

pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)	<p>Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami shock</p> <ol style="list-style-type: none">Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.Selimutlah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.Jika masih sadar, berilah minum yang hanyat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati. <p>Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami luka</p> <ol style="list-style-type: none">Hentikan pendarahan.Tinggikan anggota badan yang terluka.Ulas luka dengan mercurrohchoom 2%.Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit. <p>Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami patah tulang</p> <ol style="list-style-type: none">Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus diberhentikan pendarahannya, lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.Patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak sehingga tidak bertambah sakit dan

		<p>memperburuk keadaan patah tulangnya.</p> <p>c. Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.</p>
3.	<p>Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok, luka, dan patah tulang)</p>	<p>Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pertolongan pada seseorang yang mengalami shock</p> <p>a. Korba tidak di letakkan terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.</p> <p>b. Memdiberi minum korban walaupun korban memiliki luka dalam perut.</p> <p>c. Salah untuk melakukan usaha dalam upaya hilangkan perasaan sakit.</p> <p>Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pertolongan pada seseorang yang mengalami luka</p> <p>a. Anggota badan yang terluka tidak ditinggikan</p> <p>b. Salah dalam membalut perban.</p> <p>f. Tidak segera bawa kerumah sakit bila luka lebar.</p> <p>Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan pertolongan pada seseorang yang mengalami patah tulang</p> <p>a. Kesalahan dalam pemasangan bidai.</p> <p>b. Kesalahan dalam memasang bidai di salah satu anggota badan yang patah tulang.</p>

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 6 (67)

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain

Indikator Sikap :

1. Melakukan cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock, luka, dan patah tulang).

No.	Aspek yang dinilai saat melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shock)				
2.	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami luka)				
3.	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami patah tulang)				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami shock
 - a. Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
 - b. Selimutlah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.

- c. Jika masih sadar, berilah minum yang hanyat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
 - d. Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
 - e. Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
 - f. Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.
2. Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami luka
 - a. Hentikan pendarahan.
 - b. Tinggikan anggota badan yang terluka.
 - c. Ulas luka dengan mercurrohchoom 2%.
 - d. Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
 - e. Bila luka lebar dan dalam segera bawa kerumah sakit.
 3. Usaha pertolongan pada seseorang yang mengalami patah tulang
 - a. Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus diberhentikan pendarahannya, lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
 - b. Patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
 - c. Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Aktivitas melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami shok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki, selimutlah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat. 2. Meberi minum yang hanyat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1

		<p>diberi minum.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya. 4. Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati. 	
Aktivitas melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami luka)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghentikan pendarahan. 2. Tinggikan anggota badan yang terluka. 3. Ulas luka dengan mercurrohchoom 2%. 4. Tutup dengan kasa steril, lalu diatasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1
Aktivitas melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)	Cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) (pada seseorang yang mengalami patah tulang)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus diberhentikan pendarahannya 2. Menutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas. 3. Patah tulang tertutup, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1

		<p>korban diberikan agar tidak banyak bergerak sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.</p> <p>4. Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.</p>	
--	--	---	--

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Aktivitas senam lantai
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	keselamatan dalam senam 2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru. 2.4.2 Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian dalam senam lantai.
3.	3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam	3.6.1 Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling depan dengan benar. 3.6.2 Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling belakang dengan benar.
4.	4.6 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai	4.6.1 Melakukan rangkaian gerak guling depan dengan koordinasi yang baik. 4.6.2 Melakukan rangkaian gerak guling belakang dengan koordinasi yang baik.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan konsep rangkaian dalam senam lantai bersama kelompoknya.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

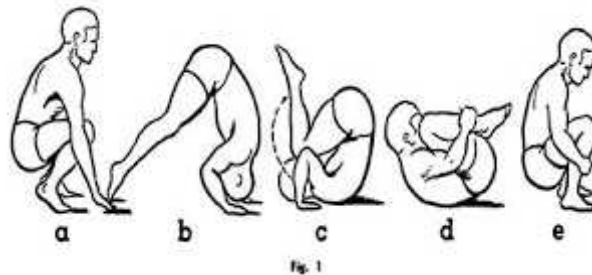
Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.2.1.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak guling depan dengan benar.
- 3.2.2.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak guling belakang dengan benar.
- 3.2.3.1 mempragakan rangkaian gerak guling depan dengan benar.
- 3.2.4.1 mempragakan rangkaian gerak guling belakaung dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Rangkaian gerak guling depan

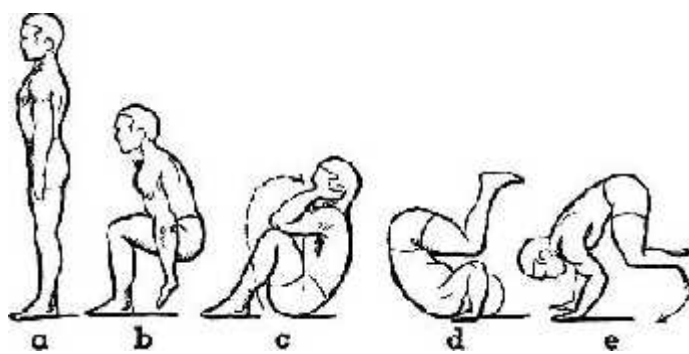
- a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- b. Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- c. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- d. Teruskan gerakan sampai posisi berdiri. Aktivitas menangkap bola mendatar



Gambar. Rangkaian guling belakang (roll depan)

2. Rangkaian gerak guling belakang

- a. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- b. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- c. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibungkukkan.
- d. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.



Gambar. Rangkaian guling belakang

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.
Media gambar rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Matras
- c. Peluit : 1 buah
- d. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati rangkaian gerak guling depan dan guling belakang yang benar dalam waktu 10 menit.
- 3) Peserta didik mengamati teknik rangkaian gerak guling depan dan guling belakang yang ditunjukkan dalam video dan gambar rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (rangkaiannya gerak guling depan dan guling belakang).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang

Misalnya : (1) Bagaimana urutan rangkaian gerak guling depan
(2) Bagaimana urutan rangkaian gerak guling belakang?

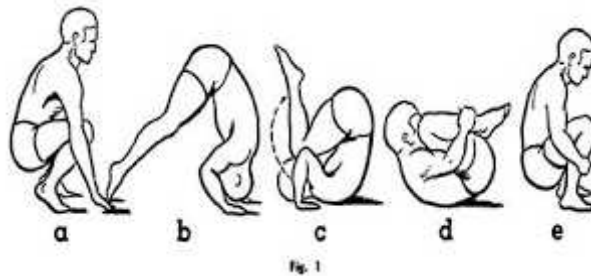
Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan rangkaian guling depan dan guling belakang : otot lengan, jari tangan, otot perut dan sendi siku (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

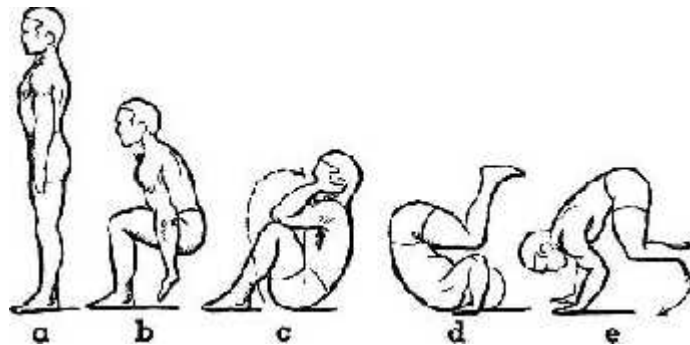
c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang untuk lebih menguasai teknik tersebut.



Gambar. Rangkaian guling depan



Gambar. Rangkaian guling belakang

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba rangkaian gerak guling depan dan guling belakang (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).
- 3) Peserta didik melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dibantu temannya dalam keompok.
- 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang saat melakukan gerakan.

- d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)
- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.
 - 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
 - 3) Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar.
 - 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar.
- e. Mengkomunikasikan
- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai rangkaian gerak guling depan dan guling belakang (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
 - 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.
 - 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
 - 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (rangkaian gerak guling depan dan guling belakang) dilanjutkan dengan mencoba gerakan sendiri dan dibantu oleh guru.

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang ?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar ?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang ?
- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.
- d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami rangkaian gerak guling depan dan guling belakang.
- e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosial)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahap gerakan rangkaian guling depan	1	1
2.	Mengurutkan tahap gerakan rangkaian guling belakang	1	2
3.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan rangkaian guling depan	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan rangkaian guling belakang	1	4
	JUMLAH	4	

d. Instrumen : lihat Lampiran 3A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

a. Teknik Penilaian : Observasi

b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan rangkaian gerakan guling depan	1, 2, 3
2.	Melakukan rangkaian gerakan guling belakang	4,5,6

d. Instrumen : lihat Lampiran 4A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL
(LEMBAR OBSERVASI)**

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

- Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana

pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan rangkaian guling depan dan guling belakang.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan rangkain guling depan
2.	Urutkan tahapan rangkain guling belakang
3.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain guling depan
4.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain guling depan

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan tahap gerak guling depan	<ol style="list-style-type: none">1. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.2. Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dan dagu sampai ke dada. Seteah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.3. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.4. Teruskan gerakan sampai posisi berdiri.
2.	Urutan tahap gerak guling belakang	<ol style="list-style-type: none">1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.3. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.
3.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling depan	<ol style="list-style-type: none">1. Kedua tangan tidak menumpu di depan ujung kaki.2. Tidak meletakkan pundak pada matras3. Tidak menundukan kepala.4. Tidak memegang tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
4.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling belakang	<ol style="list-style-type: none">1. Kedua tangan yang bertumpu tidak dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat dengan ujung kaki.2. Badan jatuh ke samping.3. Bahu diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan ikut menolak.

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 40 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 40$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 16 (67)

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai
Indikator Sikap :
1. Melakukan rangkaian gerak guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan rangkaian gerak guling belakang dengan koordinasi yang baik.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian guling depan dan guling belakang	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Rangkaian gerak guling depan				
2.	Rangkaian gerak guling belakang				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Rangkaian gerak guling depan
 - a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - b. Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
 - c. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

- d. Teruskan gerakan sampai posisi berdiri. Aktivitas menangkap bola mendatar
2. Rangkaian gerak guling belakang
- a. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
 - b. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
 - c. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.
 - d. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Rangkain guling depan dan guling belakang	Rangkain guling depan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan menumpu meletakkan tengkuk di matras. 2. Badan dibulatkan. 3. Menjaga arah gerakan lurus. 4. Kembali keposisi semua. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1
	Rangkain guling belakang	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan diangkat disamping telinga. 2. Badan dibulatkan. 3. Kedua tangan mendorong ke belakang. 4. Kembali ke posisi semula. 	<ul style="list-style-type: none"> 5. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 6. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 7. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 8. 1 jika memenuhi kriteria 1

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/satu
Materi Pokok : Atletik (Aktivitas Gerak Berirama) (Jalan Cepat)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>keselamatan dalam melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus.</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan teknik jalan cepat pada garis lurus.</p>
3.	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1 Menjelaskan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan koordinasi yang baik dan benar.
4.	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik.	4.3.1 Melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan koordinasi yang baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video dan gambar yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan teknik jalan cepat pada garis lurus.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.3.1.1 menjelaskan cara melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan koordinasi yang baik dan benar.
- 3.3.2.1 mempragakan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan koordinasi yang baik dan benar.

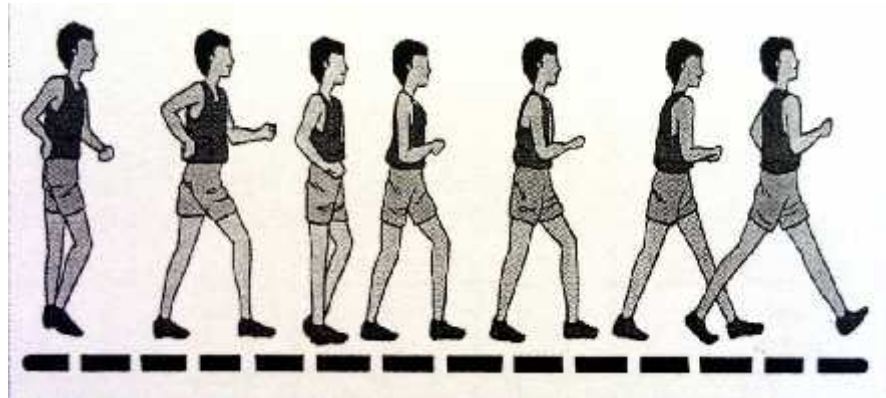
D. Materi Pembelajaran

- 1. Aktivitas gerak berirama (Jalan cepat)
 - Aktivitas berjalan cepat pada garis lurus
 - a. Persiapan

Berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh kurang lebih 40 meter.

b. Pelaksanaan

Langkahkan sala satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan.



Gambar. Aktivitas berjalan cepat pada garis lurus

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual teknik berjalan cepat pada garis lurus
Media gambar teknik berjalan cepat pada garis lurus

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Lapangan
- c. Cone : 8 buah
- d. Peluit : 1 buah
- e. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.

- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati gerakan materi teknik jalan cepat pada garis lurus yang benar dalam waktu 5 menit.
- 3) Peserta didik mengamati teknik jalan cepat pada garis lurus yang ditunjukkan dalam video dan gambar teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (teknik jalan cepat pada garis lurus).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik lari jarak pendek sprint.

Misalnya : (1) Bagaimana posisi badan saat melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus ? (2) Bagaimana posisi tangan dan kaki saat melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus ?

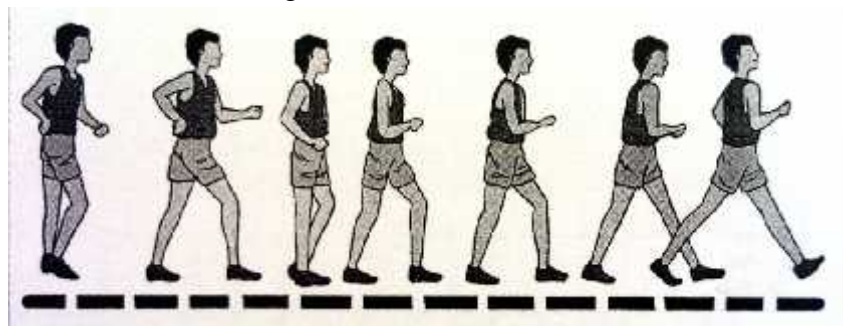
Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus: otot lengan, otot kaki, dan otot tungkai (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan gerakan teknik jalan cepat pada garis lurus untuk lebih menguasai teknik tersebut.



Gambar. Aktivitas jalan cepat pada garis lurus

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan teknik jalan cepat pada garis lurus (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Temannya yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 5 menit).

- 3) Peserta didik melakukan gerakan jalan cepat pada garis lurus dibantu temannya dalam kelompok.
- 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan jalan cepat pada garis lurus saat melakukan gerakan.

d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)

- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus.
- 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
- 3) Menemukan cara untuk melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar.
- 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai teknik jalan cepat pada garis lurus (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
- 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan teknik jalan cepat pada garis lurus.
- 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
- 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (teknik jalan cepat pada garis lurus) dilanjutkan dengan melakukan sendiri-sendiri teknik jalan cepat pada garis lurus didampingi oleh guru.

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (cooling down) dipimpin oleh guru.
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan gerakan teknik jalan cepat pada garis lurus?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar ?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar ?
- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan benar.

- d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami teknik jalan cepat pada garis lurus.
- e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

- 1. Kompetensi Sikap Spiritual
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

- 2. Kompetensi Sikap Sosial
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosial)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video dan gambar yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan teknik jalan cepat pada garis lurus (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

- 3. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian : tes tertulis
 - b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
 - c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir
-----	-----------	-------------------	-------------

			Soal
1.	Mengurutkan tahap gerakan teknik jalan cepat pada garis lurus	1	1
2.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus	1	2
	JUMLAH	2	

d. Instrumen : lihat Lampiran 3A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

a. Teknik Penilaian : Observasi

b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan gerakan teknik jalan cepat pada garis lurus	1, 2, 3

d. Instrumen : lihat Lampiran 4A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL
(LEMBAR OBSERVASI)**

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VIII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
34.								
35.								
36.								
37.								
38.								

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan teknik jalan cepat pada garis lurus
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan teknik jalan cepat pada garis lurus	a. Persiapan Berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh kurang lebih 40 meter. b. Pelaksanaan Langkahkan sala satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan
2.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus	a. Badan kurang tegak saat akan melakukan jalan cepat. b. Kedua sikut tidak ditekuk.

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 6 (67)

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VIII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik.

Indikator Sikap :

1. Melakukan teknik jalan cepat pada garis lurus dengan koordinasi yang baik dan benar.

No.	Aspek yang dinilai pada Aktivitas gerak berirama (Jalan cepat)	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik jalan cepat pada garis lurus				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Teknik jalan cepat pada garis lurus

a. Persiapan

Berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh kurang lebih 40 meter.

b. Pelaksanaan

Langkahkan sala satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Teknik jalan cepat pada garis lurus	Teknik jalan cepat pada garis lurus	<ol style="list-style-type: none">1. Berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak.2. Kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk.3. Langkahkan sala satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah.4. Langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan.	<ol style="list-style-type: none">1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,42. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,33. 2 jika memenuhi kriteria 1,24. 1 jika memenuhi kriteria 1

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemertrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemertrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/satu
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Ritmik (Gerak Langkah Dan Ayunan Satu Lengan)
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga.

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>2.2.3 Menjalankan peraturan keselamatan dalam melakukan aktivitas ritmik.</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video dan gambar yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.</p>
3.	3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.	<p>3.7.1 Menjelaskan konsep rangkaian gerak langkah biasa dengan benar.</p> <p>3.7.2 Menjelaskan konsep rangkaian gerak kaki rapat dengan benar.</p> <p>3.7.3 Menjelaskan konsep rangkaian gerak ayunan satu lengan dengan benar.</p> <p>3.7.4 Menjelaskan konsep rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang dengan benar.</p>
4.	4.7 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	<p>4.7.1 Melakukan rangkaian gerak langkah biasa dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.7.2 Melakukan rangkaian gerak kaki rapat dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.7.3 Melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.7.4 Melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang dengan koordinasi yang baik.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati video yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan konsep rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan bersama kelompoknya.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.7.1.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak langkah biasa dengan benar.
- 3.7.2.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak kaki rapat dengan benar.
- 3.7.3.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dengan benar.
- 3.7.4.1 menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang dengan benar.
- 3.7.5.1 mempragakan rangkaian gerak langkah biasa dengan benar.
- 3.7.6.1 mempragakan rangkaian gerak kaki rapat dengan benar.
- 3.7.7.1 mempragakan rangkaian gerak ayunan satu lengan dengan benar.
- 3.7.8.1 mempragakan rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas gerak berirama

a. Gerak langkah

Langkah biasa (Looppas) :

1) Persiapan

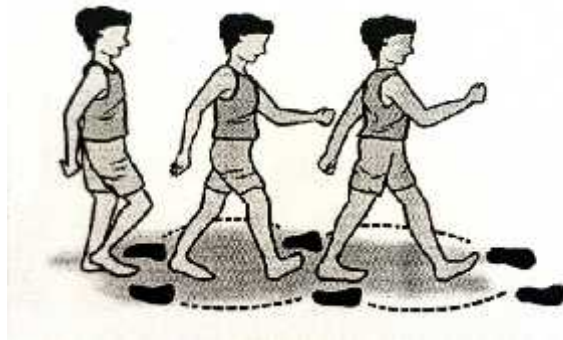
Berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang badan kedepan.

2) Gerakan

Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai didepan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

3) Akhir gerakan

Berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan.



Gambar. Langkah biasa

Langkah kaki rapat

1) Persiapan

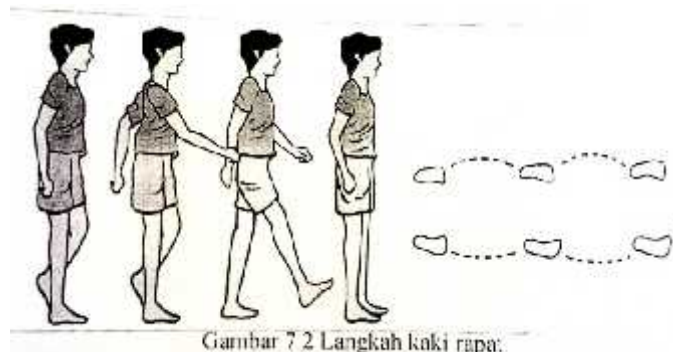
Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang, pandangan kedepan.

2) Gerakan

Langkahkan kaki kiri edepan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan didepan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

3) Akhir gerakan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping.



Gambar 7.2 Langkah kaki rapat.

Gambar. Langkah kaki rapat

b. Ayunan satu lengan

Ayunan satu lengan depan belakang

1) Persiapan

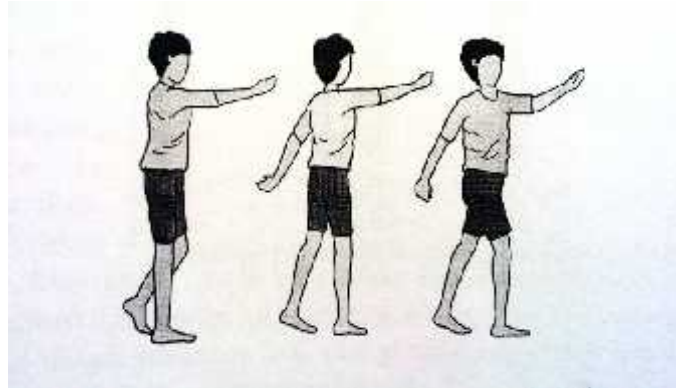
Berdiri tegak melangkah ke kiri, ke dua lengan lurus kedepan , pandangan ke depan.

2) Gerakan

Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

3) Akhir gerakan

Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan lurus kedepan.



Gambar. Ayunan satu lengan

Ayunan satu lengan dari samping kedepan

1) Pesiapan

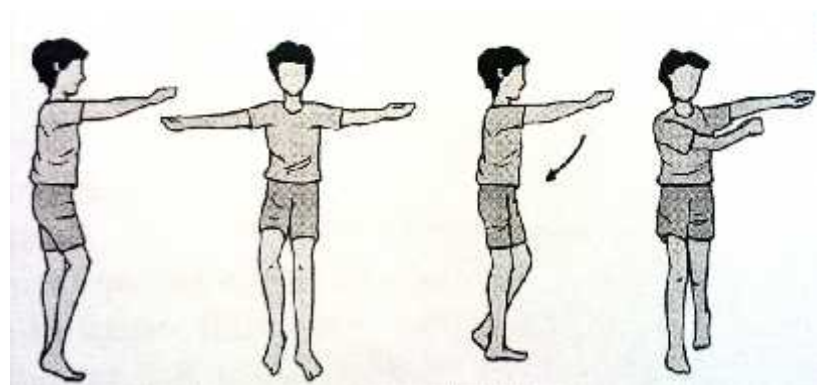
Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kedepan.

2) Gerakan

Ayunkan tangan satu persatu kesamping, saat mengayun diikuti kedua lutu mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

3) Akhir gerakan

Berdiri tegak, kedua lengan lurus kedepan, pandangan ke depan.



Gambar. Ayunan satu lengan dari samping kedepan

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Audio/ Video visual rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan
Media gambar rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Tape : 1 buah
- c. Speker : 1 buah
- d. Arena : ruangan
- e. Peluit : 1 buah
- f. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VIII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan yang benar dalam waktu 10 menit.
- 3) Peserta didik mengamati teknik rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan yang ditunjukkan dalam video dan gambar rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan dengan benar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang

Misalnya : (1) Bagaimana urutan rangkaian gerak langkah (2) Bagaimana urutan rangkaian gerak ayunan satu lengan?

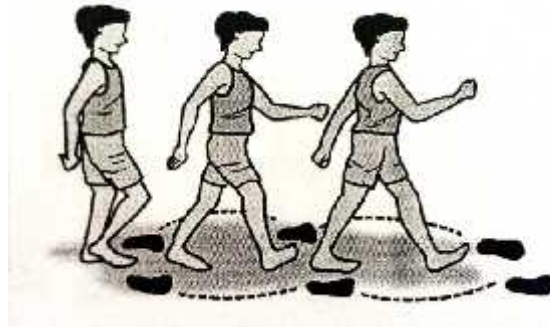
Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan : otot lengan, jari tangan, otot kaki(sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

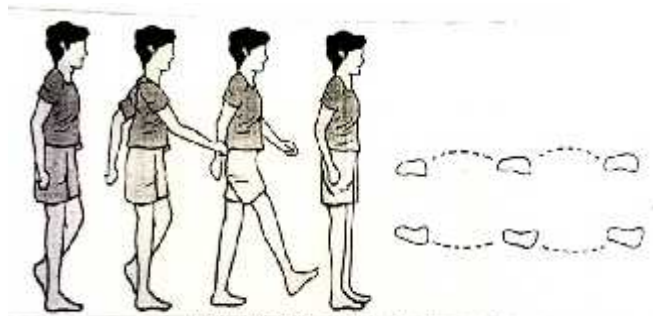
c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- 1) Mencoba melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan untuk lebih menguasai teknik tersebut.

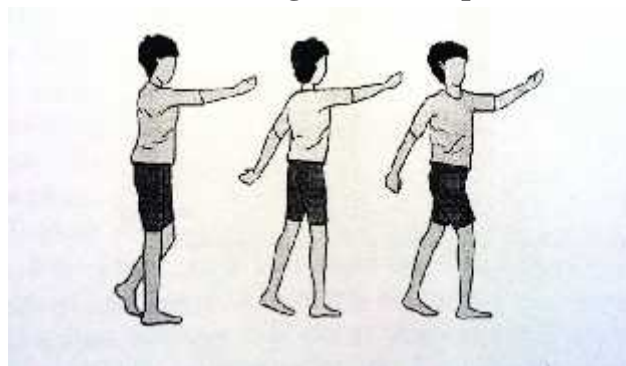


Gambar. Langkah biasa

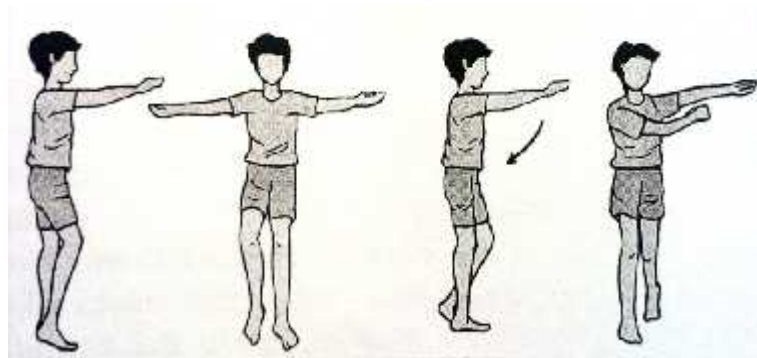


Gambar 7.2 Langkah kaki rapat

Gambar. Langkah kaki rapat



Gambar. Ayunan satu lengan



Gambar. Ayunan satu lengan dari samping kedepan

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba (rangkaiannya gerak langkah dan ayunan satu lengan (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).
 - 3) Peserta didik melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan dibantu temannya dalam keompok.
 - 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan (rangkaiannya gerak langkah dan ayunan satu lengan saat melakukan gerakan.
- d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)
- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukann rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.
 - 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
 - 3) Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan dengan benar.
 - 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan dengan benar.
- e. Mengkomunikasikan
- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
 - 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.
 - 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
 - 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (rangkaiannya gerak langkah dan ayunan satu lengan).
 - 5) Kegiatan lomba aktivitas gerak ritmik berkelompok :
Peraturan lomba :

- Lomba rangkaian rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.
- Setiap kelompok terdiri 5 orang dan harus mengirimkan semua orang anggota kelompok.
- Yuri perlombaan terdiri dari 10 orang peserta didik yang berasal dari perwakilan kelompok. (Rata-rata nilai pemotongan = sepuluh nilai yuri dirata-rata, setelah nilai tertinggi dan terendah dihilangkan).
- Nilai penampilan : Nilai Dasar (10) – Rata-Rata Nilai Pemotongan.
- Skor kelompok adalah gabungan nilai yang diperoleh dari setiap anggota kelompok.
- Skor tertinggi menjadi juaranya.

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan ?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan dengan benar ?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan ?
- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.
- d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk memepelajari dan memahami rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.
- e. Peserta didik bersama-sama berdo'a dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosoal)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video dan gambar yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahap rangkaian gerak langkah biasa	1	1
2.	Mengurutkan tahap rangkaian gerak kaki rapat	1	2
3.	Mengurutkan tahap rangkan gerakan ayunan satu lengan	1	3
4.	Mengurutkan tahap gerakan ayunan satu lengan dari samping ke belakang	1	4
5.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan tahap rangkaian gerak langkah biasa	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan tahap rangkaian gerak kaki rapat	1	6
7.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan tahap rangkaian gerak ayunan satu lengan	1	7
8.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping	1	8

	kedepan		
	JUMLAH	8	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 3A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan rangkaian gerakan langkah biasa	1, 2, 3
2.	Melakukan rangkaian gerakan kaki rapat	4, 5, 6
3.	Melakukan rangkaian gerakan ayunan satu lengan	7, 8, 9
4.	Melakukan rangkaian gerakan ayunan satu lengan dari samping ke belakang	10, 11, 12

- d. Instrumen : lihat Lampiran 4A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana

pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,
dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati video dan gambar yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan rangkaian gerak langkah dan ayunan satu lengan.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan rangkaian gerak langkah biasa
2.	Urutkan tahapan rangkain gerak kaki rapat
3.	Urutkan tahapan rangkain gerak ayunan satu lengan
4.	Urutkan tahapan rangkain gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang
5.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain gerak langkah biasa
6.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain gerak kaki rapat
7.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain gerak ayunan satu lengan
8.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan rangkain gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan tahap gerak langkah biasa	<p>Langkah biasa (Looppas)</p> <p>a. Persiapan Berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang badan kedepan.</p> <p>b. Gerakan Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai didepan kaki kiri. Setekah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.</p> <p>c. Akhir gerakan Berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan.</p>
2.	Urutan tahap gerak kaki rapat	<p>Langkah kaki rapat</p> <p>a. Persiapan Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang, pandangan kedepan.</p> <p>b. Gerakan Langkahkan kaki kiri edepan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kaknan ke depan didepan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.</p> <p>c. Akhir gerakan Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping.</p>
3.	Urutan tahap gerak ayunan satu lengan	<p>Ayunan satu lengan depan belakang</p> <p>a. Persiapan Berdiri tegak melangkah ke kiri, ke dua lengan lurus kedepan , pandangan ke depan.</p> <p>b. Gerakan Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan,</p>

		<p>saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.</p> <p>c. Akhir gerakan</p> <p>Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan lurus kedepan.</p>
4.	Urutan tahap gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang	<p>Ayunan satu lengan dari samping kedepan</p> <p>a. Pesiapan</p> <p>Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kedepan.</p> <p>b. Gerakan</p> <p>Ayunkan tangan satu persatu kesamping, saat mengayun diikuti kedua lutu mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.</p> <p>c. Akhir gerakan</p> <p>Berdiri tegak, kedua lengan lurus kedepan, pandangan ke depan.</p>
5.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerak langkah biasa	<p>a. kedua lengan tidak disamping badan.</p> <p>b. Saat melangkah kaki kanan kedepan mendaratnya tidak diawali dengan tumit meyentuh lantai.</p> <p>c. Tidak berdiri sikap tegak langkah kaki kiri.</p>
6.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerak kaki rapat	<p>a. Ketika melangkah kaki, kaki tidak merapat.</p> <p>b. Gerakan tidal diikuti gerak lutut mengeper.</p> <p>c. Kedua kaki tidak rapat.</p>
7.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerak ayunan satu lengan	<p>a. Saat tangan mengayun tidak diikuti kedua lutut mengeper.</p> <p>b. Badan tidak berdiri tegak sempurna.</p>
8.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang	<p>a. Kedua lengan tidak lurus kedepan.</p> <p>b. Saat mengayunkan tangan samping tidak diayunkan satu persatu.</p> <p>c. Saat mengayun tidak diikuti kedua lutu mengeper.</p>

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 80 (100)
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
Nilai peserta didik = $\frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{80} \times 80$

Skor total

4. Kriteria ketuntasan minimal = 36 (67)

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana
Indikator Sikap :

1. Melakukan rangkaian gerak langkah biasa dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan rangkaian gerak kaki rapat dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang dengan koordinasi yang baik.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Rangkaian gerak langkah biasa				
2.	Rangkain gerak kaki rapat				
3.	Rangkain gerak ayunan satu lengan				
4.	Rangkain gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1. Rangkaian gerak langkah biasa (Looppas)
 - a. Persiapan

Berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang badan kedepan.

b. Gerakan

Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai didepan kaki kiri. Setekah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir gerakan

Berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan.

2. Rangkaian gerak langkah kaki rapat

a. Persiapan

Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang, pandangan kedepan.

b. Gerakan

Langkahkan kaki kiri edepan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan didepan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir gerakan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping.

3. Rangkaian gerak ayunan satu lengan depan belakang

a. Persiapan

Berdiri tegak melangkah ke kiri, ke dua lengan lurus kedepan , pandangan ke depan.

b. Gerakan

Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

c. Akhir gerakan

Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan lurus kedepan.

4. Rangkain gerak ayunan satu lengan dari samping kedepan

a. Pesiapan

Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kedepan.

b. Gerakan

Ayunkan tangan satu persatu kesamping, saat mengayun diikuti kedua lutu mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

c. Akhir gerakan

Berdiri tegak, kedua lengan lurus kedepan, pandangan ke depan.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Rangkain gerak langkah	Rangkaian gerak langkah biasa	<ol style="list-style-type: none"> Berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang badan kedepan. Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai didepan kaki kiri. Setekah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper. Berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan. 	<ol style="list-style-type: none"> 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 2 jika memenuhi kriteria 1,2 1 jika memenuhi kriteria 1
Rangkain gerak langkah	Rangkain gerak kaki rapat	<ol style="list-style-type: none"> Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan/tolak pinggang, pandangan kedepan. Langkahkan kaki kiri kedepan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kaknan ke depan didepan kaki kiri langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak 	<ol style="list-style-type: none"> 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 2 jika memenuhi kriteria 1,2 1 jika memenuhi kriteria 1

		lutut mengeper. 4. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping.	
Rangkaian gerak ayunan lengan	Rangkaian gerak ayunan satu lengan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan ke depan. 2. Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan. 3. Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan. 4. Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan lurus kedepan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. jika memenuhi kriteria 1
Rangkaian gerak ayunan lengan	Rangkaian gerak ayunan satu lengan dari samping kebelakang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kedepan. 2. Ayunkan tangan satu persatu kesamping. 3. saat mengayun diikuti kedua lutu mengeper, gerakan dilakukan 6x4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan. 4. Berdiri tegak, kedua lengan lurus kedepan, pandangan ke depan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. jika memenuhi kriteria 1

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :
Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$
Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$
Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$
Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$
3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kemertrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemertrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/satu
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3 x 40 menit) (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ketempatnya semula. 2.2.2 Berhati-hati dalam melakuka gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan

	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<p>keselamatan dalam melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan gambar yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.</p>
3.	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.	3.5.1 Menjelaskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, otot punggung, otot lengan, dan otot tungkai).
4.	4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.	4.5.1 Melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, otot punggung, otot lengan, dan otot tungkai).

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 bersemangat dalam berlatih suatu gerakan.
- 1.b.2.1 tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan.
- 2.2.1.1 bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 berhati-hati dalam melakukan latihan
- 2.2.3.1 menjaga temannya yang sedang melakukan latihan.
- 2.4.1.1 bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengamati gambar yang diperlihatkan atau didemonstrasikan guru.
- 2.4.2.1 merumuskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

3.5.1.1 menjelaskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, otot punggung, otot lengan, dan otot tungkai)..

3.5.2.1 mempragakan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, otot punggung, otot lengan, dan otot tungkai).

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas kebugara jasmani

Latihan kekuatan

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar. Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong, dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

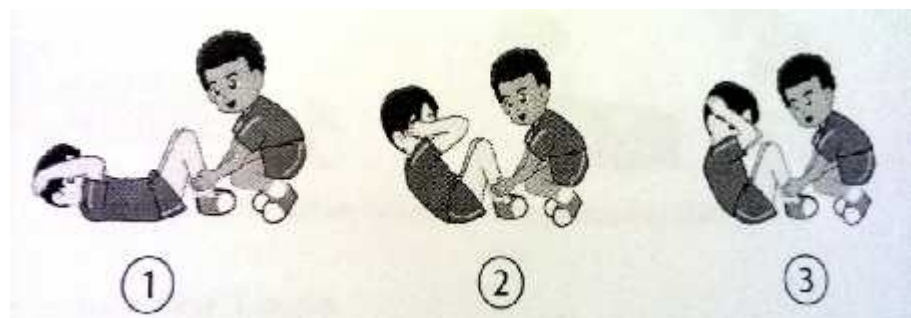
Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut :

a. Latihan kekuatan otot perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

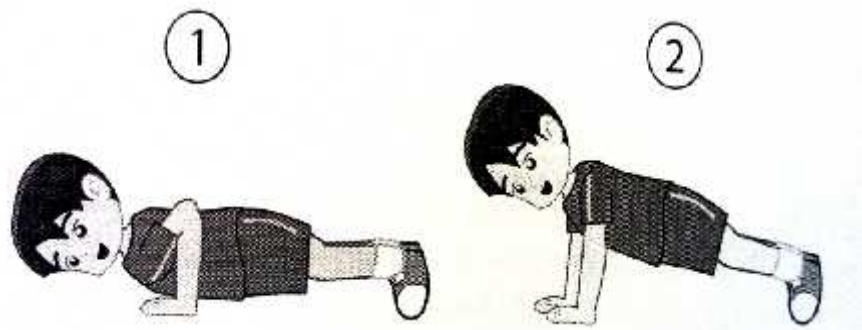
- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada dibelakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik yang melakukan.



Gambar. Latihan kekuatan otot perut

b. Latih kekuatan otot kedua lengan

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.



Gambar. Latihan otot kedua lengan

c. Latihan kekuatan otot punggung

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

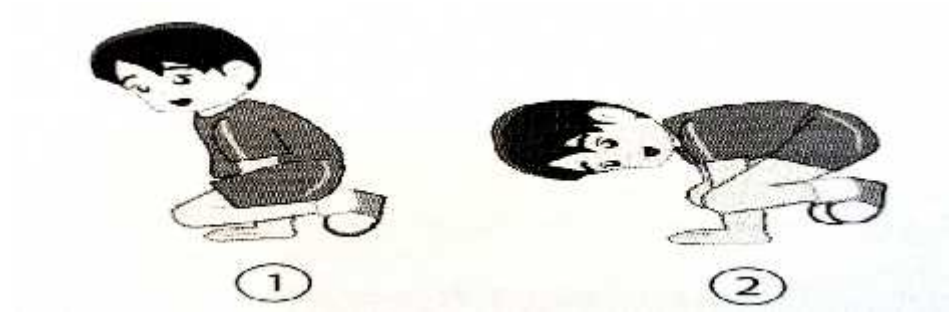


Gambar. Latihan kekuatan otot punggung

d. Latihan kekuatan otot lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- 2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- 3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- 4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- 5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5-8 detik dan lakukan berulang-ulang.

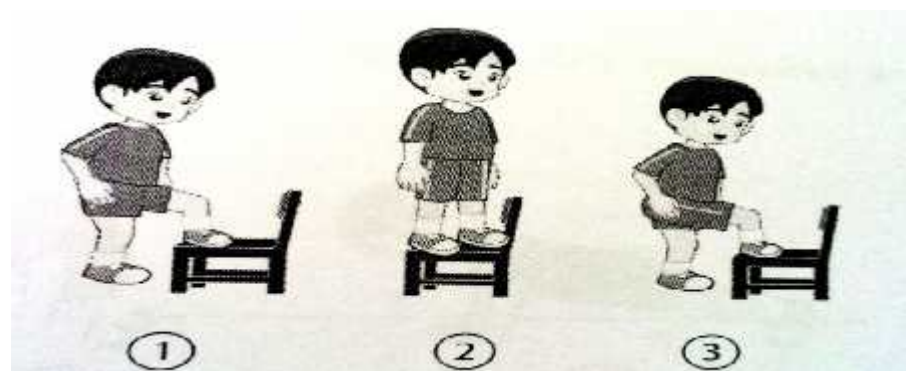


Gambar. Latihan kekuatan otot lengan

e. Latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.



Gambar. Latihan kekuatan otot tungkai

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Pembelajaran Kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

AMedia gambar macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. Arena : Lapangan yang lumayan luas
- c. Matras : 4 matras
- d. Tiang pull up : 3 buah
- e. Peluit : 1 buah
- f. Stopwatch : 1 buah

3. Sumber Pembelajaran

Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas VII

G. Langkah-langkah kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- b. Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kabar, kesehatan mereka secara umum.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat yang akan diperoleh dalam melakukan aktivitas ini.
- f. Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri).
- 2) Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi atau mengamati macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani dalam waktu 5 menit.
- 3) Peserta didik mengamati macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani yang ditunjukkan dalam gambar dalam waktu 10 menit :
- 4) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang telah diamatinya (macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani).

b. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

Misalnya : (1) Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, dan otot punggung ? (2) Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai ?

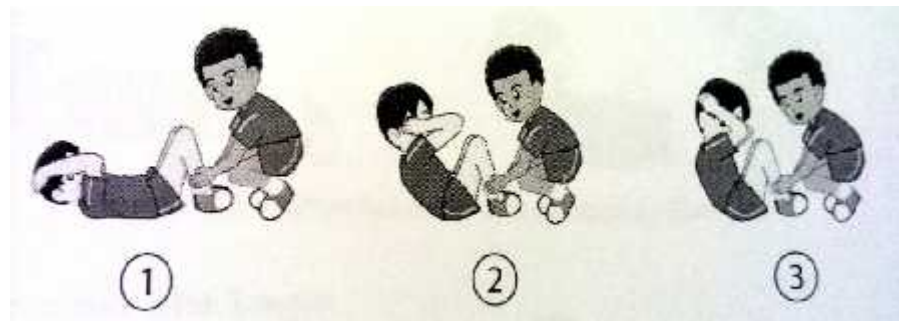
Melakukan Pemanasan

Melakukan penguluran pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani : otot lengan kedua, otot perut, otot punggung, otot lengan dan otot tungkai (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

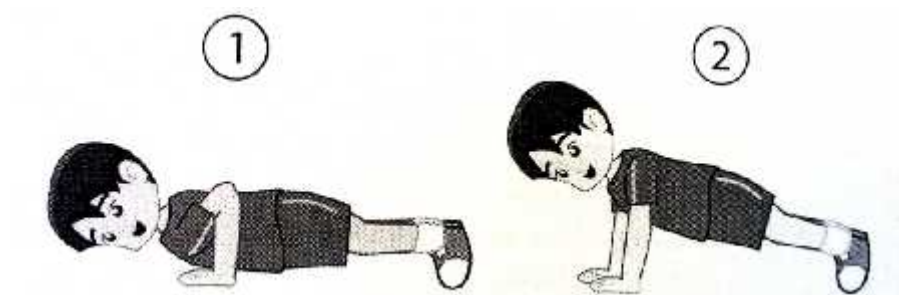
c. Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

1) Mencoba melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk lebih menguasai teknik tersebut.



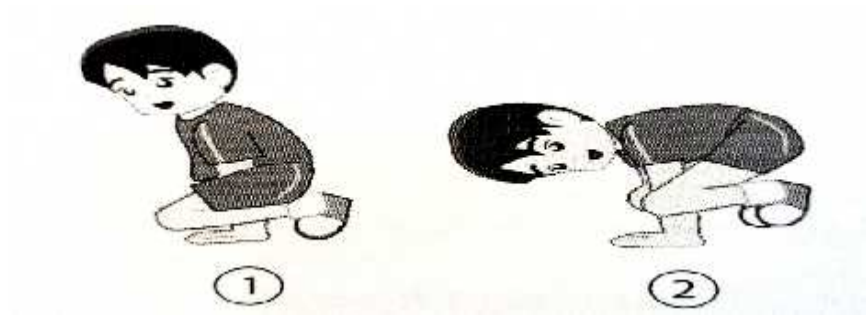
Gambar. Latihan kekuatan otot perut



Gambar. Latihan otot kedua lengan



Gambar. Latihan kekuatan otot punggung



Gambar. Latihan kekuatan otot lengan



Gambar. Latihan kekuatan otot tungkai

- 2) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).
 - 3) Peserta didik melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani dibantu temannya dalam kelompok.
 - 4) Saat mencoba, salah satu peserta didik dalam kelompok mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani saat melakukan gerakan.
- d. Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)
- 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.
 - 2) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh temannya.
 - 3) Menemukan cara untuk melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.
 - 4) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Semua peserta didik dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan mengenai macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (dari apa yang ditemukan saat kegiatan mengasosiasi).
- 2) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.
- 3) Setelah setiap kelompok presentasi (dari apa yang telah ditemukan saat kegiatan mengasosiasi) dilanjutkan berdiskusi.
- 4) Setelah semua peserta didik presentasi dan berdiskusi (macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani).

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (cooling down) dengan menggunakan pendinginan permainan hipnotis.

Aturan permainan :

- o Peserta didik membuat lingkaran kecil.
- o Peserta didik harus memperhatikan apa yang disebutkan guru
- o Peserta didik harus memegang apa yang disebutkan oleh guru. Misal, apabila guru menyebutkan telinga maka peserta didik segera memegang telinganya.
- o Apabila peserta didik salah memegang salah satu yang disebutkan oleh guru maka peserta didik akan mendapatkan hukuman ringan.
- o Hukumannya adalah bernyanyi, goyang, dan lain sebagainya.

- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajurkan kepada peserta didik pertanyaan :

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?
- 2) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani ?
- 3) Bagaimana perasaan kalian setelah dan sebelum melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani ?
- 4) Bagaimana perasaan kalian ketika melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani ?
- 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani ?

- c. Peserta didik bersama guru menyebutkan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

- d. Peserta didik menerima tugas latihan untuk mempelajari dan memahami macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

- e. Peserta didik bersama-sama berdoa dengan guru.

H. Penilaian

1. Kompetensi Sikap Spiritual
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indikator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indikator 2)	1

- d. Instrumen : lihat Lampiran 1A
- e. Pedoman Penskoran : Lihat Lampiran 1B

2. Kompetensi Sikap Sosial
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi

No.	Butir Nilai (Sikap Sosoal)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indikator 1)	1, 2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indikator 2)	3, 4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati gambar yang diperlihatkan datau didemonstrasikan oleh guru (indikator 3)	5, 6
		Bersama kelompok merumuskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (indikator 4)	7, 8

- d. Instrumen : lihat Lampiran 2A
- e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 2B

3. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian : tes tertulis
 - b. Bentuk instrumen : daftar pertanyaan
 - c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan	1	1

	kekuatan otot perut)		
2.	Mengurutkan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua)	1	2
3.	Mengurutkan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	1	3
4.	Mengurutkan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	1	4
5.	Mengurutkan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)	1	6
7.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)	1	7
8.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	1	8
9.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	1	9
10.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	1	10
	JUMLAH	10	

d. Instrumen : lihat Lampiran 3A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 3B

4. Kompetensi Keterampilan

a. Teknik Penilaian : Observasi

b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)	1, 2, 3
2.	Melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)	4, 5, 6
3.	Melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	7, 8, 9
4.	Melakukan bentuk kegiatan latihan	10, 11, 12

	aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	
5.	Melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	13, 14, 15

d. Instrumen : lihat Lampiran 4A

e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

Menyetujui :

Guru Pembimbing PLL SMPN 3 Depok
Depok

Mahasiswa PPL SMPN 3

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

Anjar Putra Gumelar

NIM : 11601244042

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain,

dan lingkungan sekitar.

Indikator Sikap : Tanggung jawab

1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Butir Nilai : Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

Indikator Sikap : Kerjasama

1. Bersama-sama kelompok mengamati gambar yang diperlihatkan guru.
2. Bersama kelompok merumuskan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

(DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Urutkan tahapan melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)
2.	Urutkan tahapan melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)
3.	Urutkan tahapan melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)
4.	Urutkan tahapan melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)
5.	Urutkan tahapan melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)
6.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)
7.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)
8.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)
9.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)
10.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Urutan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)	Latihan kekuatan otot perut Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut. a. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang. b. Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada dibelakang kepala. c. Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik yang melakukan.
2.	Urutan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)	Latihan kekuatan otot kedua lengan a. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus kebelakang, ujung kaki bertumpu pada lantai. b. Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk. c. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus. d. Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai, lakukan latihan ini berulang-ulang.
3.	Urutan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	Latihan kekuatan otot punggung Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut. a. Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala. b. Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai. c. Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.

		d. Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.
4.	Urutan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	<p>Latihan kekuatan otot lengan</p> <p>Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut. Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai. Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai. Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha, pertahankan sikap seperti ini selama 5-8 detik dan lakukan berulang-ulang.
5.	Urutan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	<p>Latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)</p> <p>Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik. Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali. Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah. Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.
6.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)	<ol style="list-style-type: none"> Kedua lutut tidak ditekek dan kedua tangan tidak diletakan dibelakang. Saat mengangkat badan ke atas tidak hingga duduk Kedua tangan tidak berada dibelakang kepala.
7.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)	<ol style="list-style-type: none"> Posisi kedua kaki tidak rapat lurus kebelakang. Jari-jari tangan tidak menunjuk ke depan. Ketika mengangkat badan ke atas kedua tangan tidak lurus. Badan dan kedua kaki tidak tetap lurus dan tidak tetap

		menyentuh lantai.
8.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	<ul style="list-style-type: none"> a. Kaki tidak rapat saat melakukan. b. Saat melakukan dada masih menyentuh lantai. c. Kaki masih tetap bergerak saat melakukan.
9.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Kedua tangan tidak lurus saat berada di antara kedua paha dekat lutut. b. Telapak tangan tidak terbuka. c. Tidak menyetuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan.
10.	Sebutkan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	<ul style="list-style-type: none"> a. Pandangan tidak lurus kedepan. b. Saat berada di atas bangku badan tidak lurus. c. Banyak yang melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 100
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 100$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 67

Sumber :

Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kemntrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal Agustus 2014
Butir Nilai : Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

Indikator Sikap :

1. Melakukan macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut, otot kedua lengan, otot punggung, otot lengan, dan otot tungkai).

No.	Aspek yang dinilai pada macam-macam bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)				
2.	Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)				
3.	Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)				
4.	Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)				
5.	Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

1) Latihan kekuatan otot perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- (a) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang.
- (b) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada dibelakang kepala.
- (c) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik yang melakukan.

2) Latihan kekuatan otot kedua lengan

- (a) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus kebelakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (b) Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- (c) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- (d) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai, lakukan latihan ini berulang-ulang.

3) Latihan kekuatan otot punggung

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- (a) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala.
- (b) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
- (c) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- (d) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

4) Latihan kekuatan otot lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.

- (a) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- (b) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- (c) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- (d) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha, pertahankan sikap seperti ini selama 5-8 detik dan lakukan berulang-ulang.

5) Latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- (a) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- (b) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- (c) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- (d) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot perut)	Latihan kekuatan otot perut	1. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk	1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4
		2. Kedua tangan diletakan dibelakang.	2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3
		3. Angkat badan ke atas hingga duduk	3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2
		4. Kedua tangan tetap berada dibelakang kepala.	4. 1 jika memenuhi kriteria 1
Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot kedua lengan)	Latihan kekuatan otot kedua lengan	1. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus kebelakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.	1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4
		2. Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.	2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3
		3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.	3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2
		4. Kemudian badan	4. 1 jika memenuhi kriteria 1

		diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai, lakukan latihan ini berulang-ulang.	
Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot punggung)	Latihan kekuatan otot punggung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala. 2. Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai. 3. Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman. 4. Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan, dan latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2 4. 1 jika memenuhi kriteria 1
Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot lengan)	Latihan kekuatan otot lengan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut. 2. Telapak tangan terbuka 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4 2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3 3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2

		<p>dan menumpu pada lantai.</p> <p>3. Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.</p> <p>4. Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha, pertahankan sikap seperti ini selama 5-8 detik dan lakukan berulang-ulang.</p>	4. 1 jika memenuhi kriteria 1
Bentuk kegiatan latihan aktivitas kebugaran jasmani (latihan kekuatan otot tungkai)	Latihan kekuatan otot tungkai	<p>1. Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.</p> <p>2. Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.</p> <p>3. Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai</p> <p>4. Tidak melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.</p>	<p>1. 4 jika memenuhi kriteria 1,2,3,4</p> <p>2. 3 jika memenuhi kriteria 1,2,3</p> <p>3. 2 jika memenuhi kriteria 1,2</p> <p>4. 1 jika memenuhi kriteria 1</p>

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Sumber :

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama. 2014. *Model RPP Kelas VII Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Mahasiswa PPL SMN 3 Depok

Anjar Putra Gumelar

NIM. 11601244042

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : VII D

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	11	18	25	1	8	S	I	A	%
1	5592	AAQILAH ARUM SEKARWATI		L				
2	5593	ABDUL LATIF AL-ANSHORI		L				
3	5594	ACANI MERYANA HUTAPEA		P				
4	5595	ANGGA DIAN SAPUTRA		L				
5	5596	ANNISA NUR RAHMAWATI		L				
6	5597	ARDA AJI SETIAWAN		L				
7	5598	ARRIEL HILMAR FEBRIANO		P	A			1	
8	5599	ARYA DHARMA SANJAYA		P				
9	5600	AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER		P	A			1	
10	5601	BAGAS DEWANTORO IBRAHIM		L				
11	5602	EKA WASKITO UTOMO		L				
12	5603	FADHILA SYIFA KHAIRUNNISA		P	A			1	
13	5604	FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU		P				
14	5605	GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA		L				
15	5606	HUSNA VANNISA SUNANDAR		P				
16	5607	LA ODE MUHAMAD MAULUDDIN ALI		P				
17	5608	LAELY RAHMA TIA ANWAR		P				
18	5609	MARITZA NADINE		L				
19	5610	METRI AYUNIKA PAVARI		P				
20	5611	MUHAMMAD MIRZA ALMADANIY		P				
21	5612	NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH		P				
22	5613	RACHMA LATIFA		P				
23	5614	RADEN IBNU ADHA PUTRA KUSUMA		L				
24	5615	RANGGA DAFFA ADILA		L				
25	5616	RHEGA KHALILOU FADIGA		P				
26	5617	RIZKY SETYAWAN PUTRANTO		L				
27	5618	SINTA AULYA PRATIWI		P				
28	5619	SISKA TRIWIDIASTUTI		P				
29	5620	SYARIEF NUR HIDAYAT		P				
30	5621	TAFAH ABIANSAHRUL PUTRA		L				
31	5622	TAZKIA INDAH CAHYANI		P				
32	5623	YUSUF RIDHO DWI SAPUTRO		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : VII A

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1 12	2 19	3 26	4 2	5 9	Absen			
			Tanggal	L/P						S	I	A	%
1	5499	AGUNG JOKO PRASETYO		L				
2	5500	ALAIKA FIKRIL AULIYA MUFTI		L				
3	5501	ALYA ZAHRA		P				
4	5502	AMELIA NUR DIANA		P				
5	5503	ANGGI DWI SEPTIANINGRUM		P				
6	5504	ANNISA AYU PRATITA		P				
7	5505	ANNISA PRAJNA FAIRYANTO		P				
8	5506	ARDIFA DWI AFRIANI		P				
9	5507	ARYANANDA PRATAMA		L				
10	5508	AULIA PUTRI FIRDHAUSYA		P				
11	5509	DAFFA LUCIANO AMINTAS		L				
12	5510	DIKA ARDIYANTO		L				
13	5511	DZAKY AMMAR CAESARYAN		L				
14	5512	FRIDA DWI RAHAYU		P				
15	5513	GLORY AMALIA YESWITA HAPSARI		P				
16	5514	HUSNA NA'IMAH		P				
17	5515	JATI NUGROHO NUR CAHYO		L				
18	5516	KAULAN KARIMA		P				
19	5517	LESTARI		P				
20	5518	MUFIDA SALMA		P				
21	5519	MUHAMAD NUR ALVIAN		L				
22	5520	MUHAMMAD ADITYA KUSUMA WIBAWA		L				
23	5521	MUHAMMAD IQBAL FAJRI		L				
24	5522	MUTIARA NURUL IZZATI		P				
25	5523	NINDI PUTRI DWI WARDANI		P				
26	5524	NUR KHOFIFAH		P				
27	5525	RANA ALFIYYAH TUFFAHATI		P				
28	5526	RIKO HARMAWAN ALFIANSYAH		L				
29	5527	RIZKY GITA PUTRA PRATAMA		L				
30	5528	SITA NUR ISNAINI		P				
31	5529	SYAHRUL FITRI HARYANTO		L				
32	5530	VINGKI ADHITAMA		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : VII C

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	8	15	22	29	5	S	I	A	%
1	5563	ALIYA DIKKA ALVI ONITA		P				
2	5564	ALVIN DAMARJATI PUTRA		L				
3	5565	ANDIKA PUJI PANGESTU		L				
4	5566	ANNISA NURUL AMANAH		P				
5	5567	ANNISA WIDIASARI		P				
6	5568	BAGUS PRASETYO		L				
7	5569	CHOIRUL YAHYA		L				
8	5570	DEFA BRAMANTYA DWI ATMAJA PUTRA		L				
9	5571	ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI		P				
10	5572	FIRMANSYAH IQBAL SAPUTRA		L				
11	5573	HABIB FEMBRIANTA		L				
12	5574	INNOENTZIA ANGELICA R		P				
13	5575	KENDATU HANNON SAGOTO		L				
14	5576	MUHAMMAD RAZAAN DWIKY SAPUTRA		L				
15	5577	NESYA PRAMITASARI		P				
16	5578	NEVITA KHUSNUL KHATIMAH		P				
17	5579	NISA RAHMAWATI		P				
18	5580	NOVITA DWI AGGRAENI		P				
19	5581	NUR FITRIYANI		P				
20	5582	NURUL AULIA ISKANDAR		P				
21	5583	RADIKA DHEYAN PRADANA		L				
22	5584	RUDY ALDY FITRADIAZ		L				
23	5585	RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI		P				
24	5586	SHODIQ FAJRULISTIAWAN		L				
25	5587	VIVIAN GOMAR		P				
26	5588	WAHYU SEJATI		L				
27	5589	WISNU SOTYA RAMADHAN		L				
28	5590	ZAHRA AZKIA RAZZAK		P				
29	5591	ZULHAM YAHYA PASARIBU		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas : VII B

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	9	16	23	30	6	S	I	A	%
1	5531	AFIFA PUTRI AYUNINGTYAS		P				
2	5532	ALVARA SALMA DHINI		P				
3	5533	AMALIA DWI KURNIASARI		P				
4	5534	AMELIA DEVINA AZ-ZAHRA		P				
5	5535	ANNISA MUNINGGAR KARTIKASARI		P				
6	5536	ASA BIJAK ISWARA		P				
7	5537	BIMA YUDHA PRIAMBODO HENGKI		L				
8	5538	DWI SEPTIANINGSIH		P				
9	5539	GILANG PRIAMBARA		L				
10	5540	JIHAN CINDY RACHMAWATI		P				
11	5541	LAELA MAULIDA FAUZIA		P				
12	5542	LUKI ARYA KURNIAWAN		L				
13	5543	MARCELLA AULIA DHEWI TANTRI		P				
14	5544	MAUDY SULISTYO ANDINI		P				
15	5545	MUHAMMAD IRFAN ABDUL GANI		L				
16	5546	MUHAMMAD SURYA BHASKARA		L				
17	5547	MUHMAMMAD KHARIS ALFITO		L				
18	5548	NOVANGGORO FATHU FILDZAHDI		L				
19	5549	NUR ROCHMAD HUSAINI		L				
20	5550	OKTA MAHASTUTI MARTONO PUTRI		P				
21	5551	PRADATA AKHMAD WIKASWARA		P				
22	5552	RISKY KURNIAWAN		L				
23	5553	SATWIKA FAJAR WICAKSI		L				
24	5554	SEPTIAN DWI NUGROHO		L				
25	5555	SOFIA AZIZIAH FITRI		P				
26	5556	TAUFIK DIAN SETIYAWAN		L				
27	5557	TIAS YULY ASTUTI		P				
28	5558	TRI OKTASARI		P				
29	5559	WAHYU VIVACIOUS NURALLAH		L				
30	5560	YULITA FARIZKI NUGROHO		P				
31	5561	YUNITA MUSTIKANINGRUM		P				
32	5562	ZENAS ORLANDO SHARKY		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas : VIII A

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	6	13	20	27	3	S	I	A	%
1	5370	AHMAD SHOLIKIN		L				
2	5371	AJENG ROSIYANI DEWI		P				
3	5372	ALBIMA BAGUS PANGESTU		L				
4	5373	ALFAN WAHYU VIRAJATI KUSUMO		L				
5	5374	AMANDA FADIA AMIR		P				
6	5375	ANNISA RISQI RAFISYA		P				
7	5376	ARNANDA SURYA ARGA		L				
8	5377	DAMAR AJI EKA CANDRA		L				
9	5378	DHIAN AYU SUSANTI		P				
10	5379	DWINDA SEKAR INDAH M		P				
11	5380	FEBRIANA RAHMAWATI		P				
12	5381	GALUH ANNISA FITRIANI		P				
13	5382	HIDAYAH NUR FATHIMAH		P				
14	5383	INAS AFANIN		P				
15	5384	JASMINE FARADINA		P				
16	5385	KEVIN ADITYA		L				
17	5386	KUN AMIN HASANAH		P				
18	5387	MAURA SILVI DINARI		P				
19	5388	MUHAMMAD ADILIO SUKARNO		L				
20	5389	MUHAMMAD RAFIQ ABDULLAH		L				
21	5390	MUHAMMAD RAFLI RAMADHAN		L				
22	5391	NOTI NURFATIHAH		P				
23	5392	RIZAL DARMA PRAYOGI		L				
24	5393	SARAH SAFHIRA		P				
25	5394	SEFIA INTAN PRATIWI		P				
26	5395	SITI FATIMAH		P				
27	5396	VIVIN ANDRIANINGSIH		P				
28	5397	VIYA RISKA SAFITRI		P				
29	5398	WAHDINIYATI		P				
30	5399	WAHYU MAULANA		L				
31	5400	WINDA AYU STIANINGSIH		P				
32	5401	YONGA EKY RAMADHAN		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas : VIII B

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	7	14	21	28	4	S	I	A	%
1	5403	AKBAR PRIMAHINDRA		L				
2	5404	ALDYTIA WAHYU WARDHANA		L				
3	5405	ALFATH KHARISMA MARDIANA		L				
4	5406	ANDHIKA AZRIEL PUTRA		L				
5	5407	ANGGUN PERTIWI		P				
6	5408	ANI GUSTI AYU		P				
7	5409	AYA YUVIRA NOVA ALHUMAIRA		P				
8	5410	DEWI AYU NINGTYAS		P				
9	5411	DILA SILVIA		P				
10	5412	DYAH PUTRI UTAMI		P				
11	5413	EDRA JAYENG KATON		L				
12	5414	EVI DINI SUBEKTI		P				
13	5415	FAHRI SETIAWAN		L				
14	5416	FAISAL ARDIANSYAH		L				
15	5417	FATIKA NUR HASANAH		P				
16	5418	FEBRINA NURANISA ISWARI		P				
17	5419	FEBRIYANTI RIZKA NASUTION		P				
18	5420	FEBY DWIYANTO		L				
19	5421	HANINDYA NUGRAHA		L				
20	5422	IKHWAN DUTA PRATAMA		L				
21	5423	JIHAN INSIYATURROHMAH		P				
22	5424	NURUSMAWATI SHOLEKHAH PERDANASARI		P				
23	5425	REFFINA PRIMA HARDIYANTI		P				
24	5426	RIZQI RAMADHAN		L				
25	5427	RIZQY RAMAKRISNA GUSTIARTO		L				
26	5428	SYAHIRA AYUNANDINI		P				
27	5429	SYIFA SALSABILA PUTRI PRIAMBODO		P				
28	5430	TAZKIYA ALIFATUL HANAN		P				
29	5431	VENI NUR AVIANI		P				
30	5432	WIGO SUMAHAR		L				
31	5433	WULAN PUTERI KUSUMANINGTYAS		P				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas : VIII C

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	6	13	20	27	3	S	I	A	%
1	5434	ADI PUTRA PRASETYA		L				
2	5435	AHMAD FARIS FAHRUDIN		L				
3	5436	AJENG DWI ANGGITA		P				
4	5437	ALFIF ANNAS NAUFAL		L				
5	5438	AWANG HERLAMBANG		L				
6	5439	BAGUS WIJANARKO		L				
7	5440	CINTYA DEWI		P				
8	5441	DHIA MEGA AYU MUSTIKA		P				
9	5442	DHINDA AYU HAJATI		P				
10	5443	DIMAS DONNY OCTADEVA		L				
11	5444	HARJUNA DWI ATMAJA		L				
12	5445	ISMI NURRAHMA		P				
13	5446	KAMALIA PUTRI		P				
14	5447	KENTSA DERPITA PUTRA PRADANA		L				
15	5448	KUSNA WULAN RAMADHANI		P				
16	5449	LELITA FATIKHA TARIGAN		P				
17	5451	MUH ABDULLAH AMAR ROSULY		L				
18	5452	MUTIARA HAFILLAH SARI		P				
19	5453	NABILA NURFITRIA ALIFA		P				
20	5454	NADIA ARDIANA ISNAINI		P				
21	5455	NISRINA NUR AINI WAHYUNINGSIH		P				
22	5456	NORBERTUS NATHANIEL TRI SETYA		L	S	1			
23	5457	OKTA KRISNA ISNAWAN		L				
24	5458	RINDIA KANOFI		P				
25	5459	RINO ALFIAN		L				
26	5460	RISA SEPTIANA		P				
27	5461	SHAFIRA DEA MONICA		P				
28	5462	SYERINA MAHARANI		P				
29	5463	YOGHA NAGATA PUTRA		L				
30	5464	ZALFAA FADHILLA PUTRI MUSTIKA J		P				
31	5465	ZULFANDY RIDHO SYAHPUTRA		L				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

DAFTAR HADIR
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN AJARAN 2014/2015

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas : VIII D

Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	Pertemuan ke		1	2	3	4	5	Absen			
			Tanggal	L/P	7	14	21	28	4	S	I	A	%
1	5466	ABIM FATTAHUL RIDHO		L				
2	5467	AISYAH NURUL IZAH		P				
3	5468	ALLIFERSA NAUFAL GUSZA		L				
4	5469	ALYA JAYONE SINESI		P				
5	5470	ANANDA LINTANG PUTRI RAMADHANI		P				
6	5471	ANISA VIONI PUTRI		P				
7	5472	ANNISAUL MARDHIYAH		P				
8	5473	AULIA ROSADA SALSABILA		P				
9	5474	DESNA DINDA NATALIA		P				
10	5475	EGI MAGHROBIANTIKA		L				
11	5476	EKO FEBRY WAHYUDI		L				
12	5477	ENI FEBRIANI		P				
13	5478	ERDI PUTRO		L				
14	5479	FAHRIZAL KURNIAWAN		L				
15	5480	FATIMAH		P				
16	5481	FATUROCHIM PUTRA		L				
17	5482	FIKI SETIAWAN		L				
18	5483	HAIDAR ALI HIZBULLAH		L				
19	5484	HESTAFANI FARAH ASTUTI		P				
20	5485	LIA INDAH SETYOWATI		P				
21	5486	LUHUR OKTANIAN NUGROHO		L				
22	5487	MANUELA VISAKHA		P				
23	5488	RAMADHAN DWI SETIAWAN		L				
24	5489	RETNO WAHYUNINGTYAS		P				
25	5490	ROBBANI BAYU PUTRA		L				
26	5491	SCHUMACHER JEALF JAN A M		L				
27	5492	TAFIS ALI AJDAR		L				
28	5493	TITANIA RIEFCHA AZ ZAHRA		P				
29	5494	TRI VIKA OKTAVIANISARI		P				
30	5495	UTARI KUSUMAHWATI		P				
31	5496	WENI SAVITRI		P				
32	5497	YULIANA DIYAH SAVITRI		P				

Depok,
Guru Mata Pelajaran

Rismanto, M. Or

NIP : 19721220 1999 031 003

LAMPIRAN FOTO

Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kegiatan Pendahuluan



Kegiatan Pemanasan Statis Dinamis dan Pemanasan Permainan





Pembelajaran Permainan Bola Besar





Pembelajaran Permainan Bola Kecil



Pembelajaran Atletik



Kegiatan Pendinginan (collig down)





Kegiatan Penutup



Setelah Selesai Pembelajaran

