

**LAPORAN KEGIATAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
SMP N 3 Kalasan**

Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban  
Magang III / PraktikPengalamanLapangan (PPL) S-1 Semester Khusus  
Tahun Ajaran 2016-2017



**Disusun oleh:  
DIVA FIORENTINA  
13601241019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**



**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2016  
SMP N 3 KALASAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Pengesahan Laporan Individu kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016 di SMP Negeri 3 Kalasan

Nama : Diva Fiorentina  
NIM : 13601241019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Kalasan sejak tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam laporan berikut ini.

Yogyakarta, 21 September 2016

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing PPL

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19581008 198703 1 001

Drs. Hadi Purnama  
NIP. 1950101 199803 1 008

Mengetahui,

Kepala Sekolah  
SMP N 3 Kalasan

Koordinator PPL  
SMP N 3 Kalasan

Moh. Tarom, S.Pd  
NIP. 19620610 198412 1 006

Dra. Setyarini  
NIP. 19680828 199512 2 005

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat Nya kami dapat melaksanakan PPL yang diselenggarakan pada semester khusus Tahun Ajaran 2016/2017 di SMP Negeri 3 Kalasan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan PPL ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis kami atas keterlaksanaannya kegiatan PPL selama kurang lebih 2 bulan terhitung mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL yang telah kami lakukan di SMP Negeri 3 Kalasan ini tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah ikut serta berperan dalam terlaksananya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih pada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga kami dapat melaksanakan PPL di SMP N 3 Kalasan tanpa halangan yang berarti.
2. Prof. Dr. RochmatWahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL di semester khusus ini.
3. Ketua LPPMP beserta para staf yang telah memberikan arahan, informasi, dan bekal dalam melaksanakan PPL.
4. Bapak Moh. Tarom S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kalasan yang telah mengizinkan pelaksanaan PPL di SMP N 3 Kalasan dan menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran kegiatan PPL.
5. Bapak Drs. Amat Komari. M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
6. Ibu Dra. Setyarini Koordinator PPL Sekolah yang telah mengurus segala keperluan yang dibutuhkan mahasiswa PPL.
7. Bapak Drs. Hadi Purnama selaku guru pembimbing yang telah membimbing saya selama kegiatan PPL di SMA PIRI 1 Yogyakarta.
8. Seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Kalasan yang telah bekerjasama dengan baik selama pelaksanaan PPL.
9. Teman-teman PPL SMP Negeri 3 Kalasan yang telah memberikan dukungan moril dengan kebersamaan kita.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan PPL dan penyusunan laporan ini.

Kami menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saya memohon maaf kepada semua pihak bila terdapat kesalahan-kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Saran dan kritik membangun selalu kami harapkan agar kegiatan kami selanjutnya menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 21 September 2016

Mahasiswa PPL

Diva Fiorentina

NIM.13601241019

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Abstrak .....	vii
<b>BAB I Pendahuluan .....</b>	
A. Analisis Situasi .....	1
B. Perumusan Program Kegiatan .....	6
<b>BAB II Persiapan, Pelaksanaan, dan Analisis Hasil Kegiatan PPL.....</b>	
A. Persiapan .....	7
B. Pelaksanaan PPL .....	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	17
<b>BAB III Penutup .....</b>	
A. Kesimpulan .....	18
B. Saran .....	18
Daftar Pustaka .....	21
Lampiran .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Pelajaran SMP Negeri 3 Kalasan
2. Matriks Program Kerja PPL
3. Perangkat Pembelajaran
  - A. RPP
  - B. Hasil Penilaian
4. Laporan Observasi
5. Laporan Mingguan
6. Kartu Bimbingan
7. Dokumentasi Kegiatan

## **ABSTRAK**

### **LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) DI SMP N 3 KALASAN**

**Diva Fiorentina (13601241019)  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/FIK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memiliki misi yaitu untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan (guru) yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan secara profesional, maka pelaksanaan PPL ini akan sangat membantu mahasiswa dalam memasuki dunia kependidikan dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperolehnya selama mengikuti perkuliahan. Salah satu tempat yang menjadi lokasi PPL UNY 2016 adalah SMP Negeri 3 Kalasan.

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016 - 15 September 2016. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL dilaksanakan di 4 kelas yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D dan 3 kelas peer teaching yaitu kelas IX B, IX C, IX D. Selain itu, praktikan juga berperan dalam kegiatan persekolahan lainnya seperti piket sekolah ramah anak, pendampingan kegiatan siswa, pendampingan kegiatan ekstrakurikuler, inventarisasi buku-buku perpustakaan, dan lain-lain. Dengan adanya pengalaman tentang penyelenggaraan sekolah ini diharapkan praktikan mempunyai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional.

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMP N 3 Kalasan ini dapat dirasakan hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan di bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang diperoleh di bangku perkuliahan. Dalam pelaksanaan program-program tersebut tidak pernah terlepas dari hambatan-hambatan. Akan tetapi hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya semangat dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak yang terkait.

Kata Kunci :

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), SMP Negeri 3 Kalasan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) per tanggal 15 Juli - 15 September 2016, yang masuk dalam mata kuliah maupun masuk dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengajaran atau pendidikan. PPL merupakan usaha peningkatan kualitas dan efisiensi proses pembelajaran terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PPL merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu diberikan bekal yaitu pembekalan mikro, pembelajaran mikro, kegiatan observasi di sekolah, dan pembekalan PPL. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya dan didampingi oleh DPL. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di kelas beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran. Pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional.

### **A. ANALISIS SITUASI**

SMP Negeri 3 Kalasan berlokasi di Dusun Sidokerto, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

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

##### **a. Ruang Kelas**

Jika dilihat dari kondisi fisik atau bangunan SMP Negeri 3 Kalasan ini memiliki 12 ruangan kelas 4 ruang kelas VII, 4 ruang kelas VIII, 4 ruang kelas IX. Adapun fasilitas-fasilitas yang tersedia di setiap kelasnya adalah sebagai berikut:

1. Kursi siswa sejumlah 32
2. Meja siswa sejumlah 16
3. Kursi guru sejumlah 1
4. Meja guru sejumlah 1
5. LCD
6. Layar Proyektor
7. Lemari

8. Kipas Angin
9. Ruang mading kelas atau pengumuman
10. Papan tulis
11. Dispenser
12. Tempat sampah dan peralatan kebersihan
13. Westafel dan kaca yang berada di depan kelas

Adapun ruangan-ruangan lain, diantaranya:

**b. Tempat Parkir**

Ruang parkir terdiri dari ruang parkir sepeda motor dan mobil untuk kepala sekolah, guru, karyawan dan tamu yang terletak di depan gedung sekolah. Ruang parkir sepeda disediakan untuk peserta didik yang sudah diatur sesuai dengan kelas yang berada di samping gedung sekolah.

**c. Ruang Kantor**

Ruang kantor yang terdapat di SMP N 3 Kalasan terdiri dari ruang guru, ruang kepala sekolah dan ruang tata usaha.

Ruang guru terletak di sebelah barat, tepatnya di sebelah barat ruang lobby guru piket. Ruang guru ini digunakan untuk administrasi dan tempat kerja untuk wakil kepala sekolah dan semua guru yang ada di SMP N 3 Kalasan. Fasilitasnya, terdapat meja kursi dan perlengkapan pendukung lainnya.

Ruang kepala sekolah terletak di antara ruang guru dan ruang TU. Ruang ini terpisah dengan ruang guru. Di depan ruang kepala sekolah, terdapat ruang tamu.

Ruang Tata Usaha (TU) terletak di timur ruang kepala sekolah. Ruangan ini terdapat fasilitas-fasilitas yang berhubungan dengan administrasi sekolah, seperti data siswa, data kepegawaian, data perlengkapan sekolah, dan lain sebagainya. Ruang ini juga memfasilitasi pembayaran sekolah siswa.

**d. Ruang Penunjang**

Ruang penunjang yang terdapat di SMP N 3 Kalasan adalah sebagai berikut:

- Lobby sebagai tempat jaga guru piket
- Ruang penerima tamu
- Ruang OSIS
- Kantin yang menyediakan makanan dan minuman yang memenuhi syarat kebersihan dan kesehatan
- Koperasi yang menjual makanan dengan sistem kantin kejujuran selain itu koperasi juga menjual peralatan serta perlengkapan sekolah baik itu alat tulis maupun seragam sekolah
- Ruang UKS yang dilengkapi kasur serta obat-obatan yang lazim dibutuhkan

- Ruang perpustakaan, sebagai ruang baca siswa-siswi SMP N 3 Kalasan. Ruang perpustakaan dilengkapi dengan berbagai koleksi buku, mesin Fotocopy serta Printer
- Masjid yang dilengkapi tempat wudhu putra dan putri. Serta disediakan mukena, buku agama, Al- Quran
- Ruang ketrampilan tari
- Ruang ketrampilan elektronika
- Ruang BK
- Toilet putra putri, yang ditempatkan di berbagai sisi sekolah.

**e. Ruang Laboratorium**

Terdapat tiga ruang laboratorium di SMP N 3 Kalasan yaitu: laboratorium Fisika, laboratorium Biologi, laboratorium komputer (TIK).

**f. Lapangan**

Terdapat empat lapangan yang terdapat di SMP N 3 Kalasan yaitu: lapangan badminton terletak di depan gedung sekolah, lapangan basket, lapangan volly yang terletak di tengah gedung sekolah, dan lapangan sepak bola yang terletak di belakang ruang perpustakaan.

**2. Kondisi Non Fisik**

Warga SMP N 3 Kalasan terdapat dari:

**a. Kepala Sekolah**

Kepala sekolah SMP N 3 Kalasan yang dipimpin oleh bapak Moh. Tarom, S.Pd

**b. Guru**

Guru di SMP N 3 Kalasan terdapat dari 28 tenaga pengajar dengan daftar nama sebagai berikut:

**Tabel 1 Daftar Nama Guru SMP N 3 Kalasan**

No	Nama	Jabatan	Jenis guru	Bidang Tugas
1.	Moh Tarom, S. Pd.	Kepala Sekolah	Gr mata pelajaran	Kepala Sekolah Seni Budaya
2.	Syafrudin , N.BA	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Pend. Agama Islam
3.	Sri Maryanti, S.Ag.	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Pend. Agama Islam
4.	Parmono, A.Md.Pd	Gr Dewasa TK. I	Gr matapelajaran	Pend. Agama Kristen
5.	P. Suwarjo	-	Gr matapelajaran	Pend. Ag. Khatolik

6.	Kiryati , S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	PKn
7.	KhiswatulJannah, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Bhs. Indonesia
8.	Dra. DwiPratiwiHandayani	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Bhs. Indonesia
9.	Mujiyati, S.Pd	Gr Pembina TK.I	Gr matapelajaran	Matematika
10.	Drs.AgusSupriyanto	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Matematika
11.	DiyahMarsiswi L S. Pd.Si	Gr Pembina	Gr matapelajaran	IPA
12.	Dra. Setyarini	Gr Pembina	Gr matapelajaran	IPA
13.	Marinah, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	IPS
14.	Sri Lestari, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	IPS
15.	Sri Widiastuti, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Bhs .Inggris
16.	Helena Eva, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Bhs .Inggris
17.	Drs. HadiPurnama	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Pend. Jas .Kes
18.	Tri Budi Hastuti, S.Pd	Gr Pembina TK.I	Gr matapelajaran	SeniBudaya
19.	Susanti, S.Pd	Gr madya TK.I	Gr matapelajaran	SeniBudaya
20.	Istiarti, S.Pd	Gr Pembina	Gr matapelajaran	Bhs. Jawa
21.	Muhoro, A.Md.Pd	Gr Pembina TK.I	Gr matapelajaran	Ket. Elektronika Prakarya
22.	Drs. Akhyari	Gr Pembina	Gr matapelajaran	BP / BK
23.	NuriYuharyanti, S.Pd	Gr Pertama	Gr matapelajaran	BP/BK
24.	PujiSuroyo, S.Pd		Gr matapelajaran	PKn
25.	V. Sri haryati, S.Pd		Gr matapelajaran	Bhs. Indonesia
26.	Drs. GiftiarIsniadi H.S		Gr matapelajaran	IPA
27.	KuntariEnipurwanti, S. Pd		Gr matapelajaran	Bhs. Indonesia
28.	AnasHanifuddin, S.Pd		Gr Mata pelajaran	Pend. Jas Kes

**c. Karyawan**

Warga SMP N 3 Kalasanterdiri 11 karyawan yang meliputi, koordinator TU dan staff TU, satpam, pesuruh, dan penjaga malam.

**d. Siswa**

Siswa SMP N 3 Kalasan berjumlah 384 yang terdiri dari 128 peserta didik kelas VII, 128 peserta didik kelas VIII, 128 peserta didik kelas IX. Masing-masing kelas berjumlah 32 peserta didik.

Adapun kegiatan pengembangan diri untuk meningkatkan potensi siswa yaitu antara lain :

a. Pramuka

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstra yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas VII dan VIII yang diadakan seminggu 1x. Pramuka dibimbing oleh pelatih dari luar sekolah.

b. Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dibagi menjadi beberapa bidang yaitu Basket dan voli. Masing-masing bidang diadakan seminggu 1x. Dibimbing oleh pelatih dari luar sesuai dengan bidangnya masing-masing.

c. Elektronika

Ekstrakurikuler elektronika memiliki tujuan yaitu melatih kemampuan siswa dalam menciptakan suatu alat elektronika. Kegiatan ekstrakurikuler ini dibimbing oleh guru pengampu mata pelajaran keterampilan elektronika

d. TBTQ

TBTQ adalah kegiatan ekstrakurikuler agama Islam dengan materi baca tulis Al-Quran. Dibimbing oleh guru mata pelajaran yang mengampu Agama Islam.

SMP N 3 Kalasan juga memiliki organisasi yaitu OSIS dan IRMAS.

e. Tari

Ekstrakurikuler tari diadakan seminggu 1x yang diisi dengan materi tari nusantara. Dibimbing oleh guru pengampu mata pelajaran Seni Budaya khususnya Tari.

Peserta ekstrakurikuler diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII. Ekstrakurikuler tari memiliki tujuan untuk menanamkan sikap cinta budaya Indonesia di sini.

Pembelajaran yang berlangsung di SMP N 3 Kalasan menggunakan kurikulum yaitu kurikulum 2013. 'Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Kalasan berlangsung mulai pukul 07.00 – 13.20 untuk hari Senin & Rabu, sedangkan Selasa, Kamis dan Sabtu berlangsung mulai 07.00-12.40 dengan pembagian waktu sebagai berikut:

**Tabel 2 Pembagian Jam**

Pembagian Jam	Pukul
Tadarus	07.00-07.15
Jam pelajaran ke-1	07.15-07.55

Jam pelajaran ke-2	07.55-08.35
Jam pelajaran ke-3	08.35-09.15
Istirahat	09.15-09.30
Jam pelajaran ke-4	09.30-10.10
Jam pelajaran ke-5	10.10-10.50
Jam pelajaran ke-6	10.50-11.30
Istirahat	11.30-11.45
Jam pelajaran ke-7	11.45-12.25
Jam pelajaran ke-8	12.25-13.05

Pembagian waktu belajar untuk hari Jum'at adalah sebagai berikut:

**Tabel 3 Pembagian Jam**

Pembagian Jam	Pukul
Senam/Pend. Karakter/Pemeliharaan lingkungan	07.00-07.40
Jam pelajaran ke-2	07.40-08.20
Jam pelajaran ke-3	08.20-09.00
Istirahat	09.00-09.15
Jam pelajaran ke-4	09.15-09.55
Jam pelajaran ke-5	09.55-10.35
Jam pelajaran ke-6	10.35-11.15

Pembagian jam untuk kegiatan pengembangan diri ataupun bimbingan belajar dilakukan setelah jam pelajaran terakhir usai.

Berdasarkan hasil analisis situasi dari observasi yang telah dilaksanakan, maka kelompok PPL SMP N 3 Kalasan berusaha untuk memberikan stimulus awal untuk mengoptimalkan potensi dan mengembangkan fasilitas di SMP Negeri 3 Kalasan yang diwujudkan dalam berbagai program yang telah direncanakan. Mengingat kontribusi yang diberikan oleh mahasiswa PPL bersifat sementara, maka diperlukan bantuan dan dukungan dari pihak sekolah untuk melanjutkan program yang direncanakan.

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

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan suatu kesempatan bagi mahasiswa kependidikan untuk memperoleh pengalaman nyata di dunia sekolah. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa siap menghadapi dunia sekolah setelah dinyatakan lulus sebagai sarjana kependidikan.

ndapatkan menjadi guru yang profesional. Oleh karena itu, pada kegiatan PPL mahasiswa melaksanakan program-program sebagai orang guru, antara lain:

1. Mempersiapkan administrasi pembelajaran.
2. Menyampaikan materi di kelas.
3. Mengadakan evaluasi hasil pembelajaran.
4. Menganalisis hasil evaluasi.

Selain itu mahasiswa juga melaksanakan tugas-tugas sebagai orang guru dan melaksanakan beberapa tugas yang dapat memberikan pengalaman tentang kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, misalnya melaksanakan tugas sebagai guru piket, menjaga perpustakaan, membantu tugas di TU, membantu di ruang BK dan membantu di ruang guru.

## **1. Kegiatan Pra-Mengajar**

### **a. Observasi Lapangan**

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, kebudayaan dan norma yang berlaku di SMP Negeri 3 Kalasan. Pengamatan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa, dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

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

Aspek yang diamati antara lain :

1. Perangkat pembelajaran
  - a. Kurikulum yang digunakan
  - b. Silabus
  - c. RPP
  - d. Contoh penilaian
  - e. Buku panduan atau buku pedoman
  - f. Materi ajar
2. Proses pembelajaran
  - a. Membuka pelajaran
  - b. Penyajian materi
  - c. Metode pembelajaran
  - d. Penggunaan bahasa
  - e. Teknik penguasaan kelas

- f. Penggunaan media
  - g. Bentuk dan cara evaluasi
  - h. Menutup pelajaran
3. Perilaku siswa
    - a. Perilaku siswa di dalam kelas
  4. Saran dan prasarana yang ada

**b. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan**

**1. Persiapan Mengajar**

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan, seperti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan media pembelajaran menggunakan media interaktif *Power Point*, video dan gambar. Selain itu di setiap pembelajaran juga di selipkan metode pembelajaran yang di kolaborasi dengan pendekatan *saintifik* sertadengan melakukan konsultasi dengan guru pembimbing.

**2. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar mata pelajaran Penjas di kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D .

**3. Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa PPL konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan diajarkan. Selain itu dilakukan pula konsultasi dan evaluasi praktik mengajar di akhir pembelajaran.

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

**1. Persiapan PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan adalah kegiatan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa S1 program kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan yang dilaksanakan sehubungan dengan pelaksanaan PPL melalui beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

a. Pengajaran mikro

Praktik pengajaran mikro yang dilaksanakan dalam rentang waktu antara bulan Februari hingga Juni 2016 ditujukan untuk memberikan gambaran mengenai praktik pengajaran di kelas. Dalam kegiatan ini, setiap mahasiswa praktik mengajar dengan sesama mahasiswa.

Praktek Pembelajaran Mikro meliputi :

1. Praktek menyusun perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran.
2. Praktek membuka pelajaran.
3. Praktek mengajar dengan metode yang dianggap sesuai dengan materi yang disampaikan.
4. Praktek menyampaikan materi yang berbeda-beda.
5. Praktek keterampilan mengajar.
6. Teknik bertanya kepada siswa.
7. Praktek efisiensi alokasi waktu dan penguasaan kelas.
8. Praktek mengajar teori di kelas dengan bahasa baku dan jelas.
9. Praktek menggunakan media pembelajaran (OHP dan transparansi, LCD).
10. Praktek menutup pelajaran

Setiap kali melaksanakan pembelajaran mikro mahasiswa diberi kesempatan selama 20 menit. Setelah selesai melaksanakan praktek pembelajaran mikro, mahasiswa diberi pengarahan atau koreksi mengenai kesalahan atau kekurangan dan kelebihan mahasiswa dalam mengajar. Sehingga, dengan pembelajaran mikro mahasiswa dapat mempersiapkan dirinya untuk dapat mengajar dengan baik dan benar.

b. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan dua kali untuk seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah PPL di semester khusus, yaitu di tingkat Jurusan, pembekalan dilaksanakan oleh Kepala Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen-dosen lainnya. Selain itu pembekalan juga dilaksanakan oleh LPPMP selaku lembaga yang menaungi kegiatan PPL ini. Untuk pembekalan dengan DPL PPL dilaksanakan sebelum dan selama PPL berjalan, artinya pembekalan tidak hanya dilaksanakan sebelum PPL berjalan tapi juga selama PPL, mahasiswa berhak untuk tetap berkonsultasi dengan DPL PPL masing-masing.

c. Observasi Pembelajaran Di Kelas Peserta Didik

Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan pada bulan Juli dengan guru pembimbing Drs. Hadi Purnama. Kegiatan ini bertujuan untuk mengamati bagaimana proses pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik sebagai persiapan bagi mahasiswa PPL dalam melaksanakan kegiatan PPL serta mengamati perilaku peserta didik.

Kegiatan observasi ini di bagi menjadi 2 macam:

a) Observasi lingkungan sekolah

Observasi ini meliputi kegiatan pengamatan terhadap situasi dan kondisi fisik sekolah serta sarana dan prasarana.

b) Observasi kelas

Observasi proses pembelajaran di kelas dilakukan oleh masing-masing mahasiswa PPL dengan guru pembimbing guna membekali para mahasiswa PPL tentang pelaksanaan proses belajar mengajar (KBM) di kelas. Hal ini berkaitan dengan tugas guru dalam kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing, dimulai dari persiapan mengajar sampai pada saat mengajar di depan kelas.

Dalam kegiatan observasi proses pembelajaran di kelas ini mahasiswa PPL secara langsung mengamati bagaimana proses belajar mengajar di dalam kelas. Proses tersebut meliputi :

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Silabus	Ada
	2. Satuan Pelajaran (SP)	Kurikulum 2013

	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	Ada
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Pembelajaran dimulai dengan berdoa bersama, kemudian guru sedikit mengulas materi pertemuan yang lalu dan menanyakan materi selanjutnya yang akan dibahas dengan memancing pengetahuan siswa agar tergugah.
	2. Penyajian materi	Penyajian materi sesuai dengan silabus dan RPP yang telah dibuat. Guru menyampaikan materi dengan jelas dan mampu mengaitkan materi dengan keadaan lingkungan sekitar.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Murid dijelaskan mengenai materi yang akan dilaksanakan, guru memberikan contoh kemudian murid melakukan yang diperintahkan oleh guru.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan selama proses KBM dikelas cukup lugas dan tegas, dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan mudah dimengerti. Terkadang guru menggunakan bahasa Jawa untuk menarik perhatian murid dan memudahkan pemahamannya.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu sudah sesuai dengan yang dialokasikan. Penggunaan waktu cukup efektif dan efisien. Peserta didik diberi kesempatan untuk belajar dan bereksplorasi dengan pemahaman masing-masing.
	6. Gerak	Gerak dari guru tidak monoton karena tidak hanya duduk atau berpaku berdiri satu tempat saja namun turun langsung mengamati murid dan membantu murid yang membutuhkan bantuan atau yang belum memahami materi dengan baik.
	7. Cara memotivasi peserta didik	Memotivasi peserta didik dengan teknik verbal, seperti memberikan kata pujian dan memberikan applause kepada peserta didik yang berani maju

		mengemukakan pendapatnya.
	8. Teknik bertanya	Guru memberikan pertanyaan untuk seluruh peserta didik kemudian selang beberapa waktu guru menanyakan jawabannya kepada peserta didik dengan memanggil namanya. Terkadang guru juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berinisiatif menjawab pertanyaan tanpa dipanggil namanya.
	9. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan kelas oleh guru baik, dilakukan melalui peserta didik yang lebih aktif. Suara guru dapat didengar sampai barisan paling belakang sehingga peserta didik mampu menangkap keterangan yang diberikan guru. Guru mampu memfokuskan perhatian siswa pada guru dan mampu mengkondisikan kelas menjadi menyenangkan dan tidak membosankan.
	10. Penggunaan media	Media pembelajaran yang digunakan saat kegiatan pembelajaran diluar kelas berupa perlengkapan tergantung dengan materi yang akan diberikan pada hari tersebut. Media pembelajaran yang ada saat pelaksanaan pembelajaran didalam kelas berupa presentasi power point ataupun video pembelajaran materi hari tersebut.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Cara evaluasi yang dilakukan memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang materi yang baru saja disampaikan, terkadang sedikit mengulas materi sebelumnya untuk mengecek apakah peserta didik masih ingat dengan materi yang telah lalu dan masih berkaitan dengan materi yang disampaikan.
	12. Menutup pelajaran	Guru mengajak siswa untuk <i>me-review</i> materi yang telah dipelajari pada pertemuan tersebut dan menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya. Guru menutup pembelajaran dengan do'a dan salam.
<b>C</b>	<b>Perilaku peserta didik</b>	
	1. Perilaku peserta didik di	Selama pembelajaran berlangsung peserta didik ada

dalam kelas	yang aktif bertanya, perilaku peserta didik ada yang kurang bagus terkadang cemplang cemplong dalam berbicara dan tidak sesuai dengan materi yang dibicarakan, teknik belajar peserta didik yang digunakan biasanya mencatat setelah guru menjelaskan materi.
2. Perilaku peserta didik di luar kelas	Peserta didik berkelakuan sopan, ramah, berpakaian rapi, dan ada juga peserta didik yang keluar kelas ketika pergantian jam pelajaran sebelum guru datang. Pada saat kegiatan pembelajaran PJOK diluar kelas peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan tertib, beberapa siswa memberikan umpan balik yang baik. Terdapat beberapa siswa yang kurang memperhatikan guru, namun setelah diberi peringatan peserta didik kembali fokus pada guru.

#### d. Persiapan Mengajar

Mahasiswa PPL melakukan persiapan sebelum praktik mengajar di kelas dengan cara berkonsultasi dengan Bapak Hadi Purnama selaku guru pembimbing mengenai perangkat pembelajaran, pembuatan media pembelajaran, evaluasi belajar, hingga teknik pembelajaran di kelas.

## 2. Pelaksanaan PPL

### A. Pembuatan RPP

Persiapan yang dilakukan dalam menyusun RPP yaitu konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi yang akan diajarkan. Format RPP yang digunakan yaitu sesuai dengan format RPP yang sudah ada disekolah, yaitu menggunakan RPP kurikulum 2013, mahasiswa mencontoh RPP dari Guru pembimbing sesuai dengan silabus dan memodifikasinya.

Hal yang tercantum dalam RPP terdiri dari: standar kompetensi, kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, materi inti, langkah-langkah pembelajaran, alat dan bahan pembelajaran, penilaian, soal remedial , dan lampiran materi.

### B. Praktik Mengajar

Secara formal, mahasiswa PPL diberikan kesempatan oleh guru pembimbing untuk melakukan praktik mengajar di 8kelas yaitu VIII A ,

VIII B, VIII C, VIII D dan mengajar peer teaching kelas IX A, IX B, IX C, IX D.

Adapun kegiatan dan hasil pelaksanaan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

**a) Praktik Mengajar Kelas VIII**

**Materi 1**

**Minggu II dan III**

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Hasil Kegiatan : - Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar passing dan dribbling dalam sepak bola (secara individu berpasangan ataupun berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik

- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan dribbling sepak bola (secara individual ,berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

- Siswa bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

Evaluasi : Siswa kurang tertarik pada proses pembelajaran setelah pemanasan melalui permainan , dikarenakan materi sepakbola dianggap kurang menyenangkan.

**Materi 2**

**Minggu IV dan V**

Kompetensi Dasar	: 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar 4.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai keterampilan permainan bola besar dengan koordinasi yang benar
Hasil Kegiatan	: - Siswa dapat memahami teknik passing atas , passing bawah dan servis bola voli - Siswa dapat mempraktikan teknik passing atas , passing bawah, dan servis dengan koordinasi yang baik dan benar - Siswa bermain permainan bola voli dengan aturan yang telah dimodifikasi untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama antar tim , toleransi ,dan menghargai teman
Evaluasi	: Proses pembelajaran berlangsung kondusif , sebagian besar siswa dapat memahami dan mempraktikan passing dan servis dengan baik

### **Materi 3**

#### **Minggu VI**

Kompetensi Dasar	: 1. Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok. 2. Mempraktikkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek (Sprint)
Hasil Kegiatan	: - Siswa menguasai materi atletik jarak pendek (start , sikap saat lari , dan finish ) yang telah di berikan oleh guru - Melakukan berbagai macam latihan lari jarak pendek menggunakan start jongkok dengan teknik yang baik dan benar. - Melakukan penilaian dengan melakukan perlombaan lari jarak 60 meter untuk meningkatkan rasa sportifitas , toleransi , dan menghargai teman .
Evaluasi	: Pembelajaran berlangsung lancar, siswa

mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik hingga penilaian . Siswa nampak sangat bersemangat.

#### **Materi 4**

##### **Minggu VII**

- Kompetensi Dasar : 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
- 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
- Hasil Kegiatan : - Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar senam lantai roll depan dan sikap lilin dengan koordinasi yang baik
- Siswa dapat menguasai materi senam lantai roll depan dan sikap lilin
- Evaluasi : Pembelajaran berjalan lancar. Namun ada beberapa siswa yang sedikit kesulitan dalam melakukan dikarenakan ragu-ragu dan tidak berani.

#### **Materi 5**

##### **Minggu VIII**

- Kompetensi Dasar : 1. Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- Hasil Kegiatan : - Siswa melakukan variasi bentuk latihan kebugaran yang meliputi aspek kekuatan , reaksi , kelentukan dan keseimbangan dengan baik
- Siswa dapat menguasai materi kebugaran jasmani mengenai aspek-aspek kebugaran ( strength, flexibility, balance, reaction)
- Siswa dapat membuat bentuk latihan sirkuit training secara berkelompok
- Evaluasi : Pembelajaran berjalan baik, peserta didik tertib

mengikuti kegiatan pembelajaran.

**b. Mencari referensi/ sumber buku untuk mengajar**

Untuk mendukung materi yang akan disampaikan di kelas perlu adanya referensi-referensi yang berhubungan dengan materi. Dalam pelaksanaan PPL terdapat pencarian sumber referensi dari buku Siswa dan buku Guru K13, LKS, Silabus, jurnal, internet dll.

**c. Mencari bahan/ alat untuk mengajar**

Dalam mempersiapkan materi yang akan disampaikan ke kelas, mahasiswa memerlukan waktu untuk mencari bahan dan alat yang mendukung pembelajaran.

**d. Mengikuti kegiatan belajar mengajar guru**

Untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajar dikelas dan melihat situasi dikelas, mahasiswa perlu mengikuti kegiatan belajar mengajar guru. Sehingga nantinya kita dapat mencontoh hal-hal yang bermanfaat dalam mengajar, baik cara mengajar, memberikan nasihat, bagaimana penilaian, dan lain sebagainya.

**e. Diskusi dengan teman sejawat dalam membuat rpp**

Untuk mempermudah memecahkan masalah dalam pembelajaran kita berdiskusi mengenai materi, dan masalah yang nantinya kita terapkan dikelas, bertukar pengalaman dalam mengajar, berdiskusi RPP dan lain sebagainya.

**f. Membuat media pembelajaran**

Media pengajaran merupakan hal yang pokok dalam mengajar karena media sangat bermanfaat sebagai perantara kita menyampaikan materi. Media pembelajaran merupakan faktor penting dalam proses belajar mengajar. Selain kurikulum, guru, dan alat pelajaran, media sangat penting digunakan. Media digunakan agar pesan (materi) dari sumber (guru) dapat diterima dengan baik oleh siswa. Untuk itu mahasiswa PPL membutuhkan waktu untuk membuat media tersebut.

**g. Membuat penilaian hasil pembelajaran**

Tugas guru yang lain adalah memberikan nilai kepada siswa untuk menilai kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.

**h. Bimbingan dengan DPL**

Bimbingan dengan dosen pembimbing lapangan dilakukan ketika dosen pembimbing lapangan datang di sekolah. DPL mengecek bagaimana keadaan mahasiswa dalam melakukan PPL di sekolah, menanyakan kesulitan yang dialami dalam pelaksanaan PPL, dan memberikan saran bila terdapat kendala yang dihadapi mahasiswa dalam melakukan pengajaran.

**i. Refleksi dengan guru pascamengajar**

Refleksi dengan guru pasca pengajaran dilakukan untuk mengevaluasi pembelajaran yang dilakukan mahasiswa pada saat jam mengajar sudah selesai. Guru pembimbing memberikan saran dan juga evaluasi pembelajaran yang dilakukan.

**Kegiatan Nonmengajar**

**a. Penerjunan**

Penerjunan dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2016, pukul 07.00 WIB saat upacara hari senin berlangsung.

**b. Upacara bendera hari Senin**

Upacara bendera hari senin di SMP N 3 Kalasan dilakukan setiap hari senin dengan petugas upacaranya dilakukan oleh siswa-siswi SMP N 3 Kalasan dilakukan secara bergiliran perkelas. Pembina upacara pada saat upacara juga bergantian antara guru satu dengan yang lainnya.

**c. Pendampingan latihan tonti**

Latihan tonti dilaksanakan dalam rangka persiapan lomba gerak jalan pada peringatan HUT RI di Kecamatan Kalasan serta pemilihan anggota tonti inti baru SMP 3 Kalasan yang diikuti seluruh siswa kelas 7 dan anggota tonti inti kelas 8 serta pengurus OSIS .

**d. Pendampingan lomba gerak jalan kec.Kalasan**

Mahasiswa PPL UNY mendampingi tim tontu inti putra dan putri SMP N 3 Kalasan dalam acara lomba gerak jalan dan karnaval se kecamatan Kalasan dan berhasil mendapatkan juara 1 dan juara 3.

**e. Upacara bendera 17 Agustus**

Upacara bendera 17 Agustus dilaksanakan untuk memperingati hari kemerdekaan Indonesia, upacara dilakukan di halaman sekolah. Mahasiswa PPL ikut serta dalam pendampingan upacara bendera 17 Agustus.

**f. Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler Bola Voly**

Kegiatan ekstrakurikuler Bola Voly SMP N 3 Kalasan dilaksanakan pada hari jumat setiap minggunya. Ekstrakurikuler Bola Voly merupakan jenis ekstra pilihan yang diwajibkan selain ekstrakurikuler pramuka untuk siswa siswi SMP N 3 Kalasan kelas VII dan kelas VIII.

**g. Rapat dengan UIN (rekan KKN PPL smp n 3 Kalasan)**

Selain mahasiswa UNY terdapat juga mahasiswa UIN SUKA yang sedang melakukan PPL di SMP N 3 Kalasan . Rapat yang dilakukan dengan mahasiswa KKN PPL UIN SUKA membahas lomba 17 Agustus yang dilaksanakan oleh PPL UNY dan KKN PPL UIN SUKA, dengan ikut serta membantu dalam proses pelaksanaan.

**h. Pelaksanaan Lomba 17 an**

Pelaksanaan lomba 17 an di SMP N 3 Kalasan berlangsung selama dua hari. Di hari pertama rabu, tanggal 19 Agustus 2016 pukul 13.00-16.00, cabang lomba yang dipertandingkan diantaranya penyisihan bola voli, tampuk air, poster dan giring bola. Di hari kekedua kamis 20 Agustus 2016 pukul 10.00-16.00 cabang lomba yang dipertandingkan diantaranya final bola voli, tari, dan penulisan puisi.

**i. Piket sapa pagi**

Piket sapa pagi merupakan kegiatan yang dilakukan mahasiswa dan juga guru ketika pagi dengan bersalaman dengan siswa-siswi SMP N 3 Kalasan.

**j. Tadarus**

Kegiatan ini dilakukan setiap harinya kecuali hari jumat sebelum pembelajaran dimulai, waktunya pukul 07.00-07.15 WIB.

**k. Mural**

Kegiatan mural dilaksanakan setelah kegiatan pembelajaran selesai atau setelah bel pulang. Kegiatan ini berupa mengecat tembok dengan gambar-gambar yang bernilai pesan moral maupun bermaksud tertentu. Kegiatan mural semacam ini di SMP N 3 Kalasan bukan yang pertama dilaksanakan akan tetapi sudah berlangsung setiap tahunnya ketika ada mahasiswa UNY khususnya yang melaksanakan PPL di SMP N 3 Kalasan.

**l. Penarikan**

Penarikan PPL UNY 2016 dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 September 2016, sesuai dengan jadwal dari LPPMP. Penarikan ini dihadiri oleh DPL Pamong, Kepala Sekolah SMP N 3 Kalasan, yaitu Moh. Tarom S.Pd., Koordinator PPL UNY, yaitu Dr. Sri Winarni, M.Pd, dan seluruh guru pembimbing lapangan tim PPL UNY. Pada penarikan mahasiswa PPL juga memberikan pesan dan kesan tentang pembelajaran yang dilalui bersama selama masa PPL.

**m. Pembuatan laporan PPL**

Pembuatan laporan PPL dimulai sejak minggu terakhir sebelum mahasiswa ditarik dari pihak kampus. Pada tahap awal mahasiswa melakukan pencarian data mengenai profil sekolah, data kepegawaian, dan data inventaris sekolah. Setelah itu mahasiswa membuat laporan sesuai dengan sistematika dan ketentuan dari LPPMP.

**3. Analisis Hasil**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)/ Magang III memberikan pembelajaran yang berharga untuk mahasiswa. Ilmu yang diperoleh pada saat kuliah mampu diterapkan secara nyata lewat pembelajaran di kelas dan praktik menjadi guru mata pelajaran. Ilmu yang dipelajari secara teoritis maupun pada saat praktik pengajaran mikro/ Magang III pasti ada perbedaannya. Kegiatan ini lebih difokuskan pada persiapan dan kemampuan mengajar. Selain itu, juga menerapkan profesionalisme guru ketika berada di sekolah, menjaga kepribadian, dan berlatih sosial dengan warga sekolah.

Pelaksanaan PPL terdiri dari kegiatan mengajar dan nonmengajar. Kegiatan mengajar penting kaitannya dengan kemampuan praktik mengajar yang dibutuhkan jika menjadi guru kelak. Namun demikian, kemampuan nonmengajar juga bermanfaat untuk melatih kepribadian dan sosial mahasiswa karena tugas guru selain mengajar juga berinteraksi dengan kegiatan sekolah lainnya. Keduanya memang sangat penting, tetapi porsi kegiatan nonmengajar diharapkan tidak mengganggu berlangsungnya kegiatan mengajar.

#### **4. Refleksi**

Dari rancangan program PPL, secara umum berjalan dengan baik dan lancar. Meskipun ada beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, baik itu dari faktor intern maupun faktor ekstern. Akan tetapi hambatan tersebut dapat diatasi sehingga program terlaksana dengan baik.

##### **a. Hambatan yang Dialami Selama Kegiatan PPL**

- a) Ada sebagian siswa yang sering membuat kegaduhan di kelas sehingga mengganggu pembelajaran yang sedang berlangsung.
- b) Siswa sering tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi dan tidak mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru.
- c) Kemampuan mahasiswa PPL dalam mengelola kelas masih kurang baik, sehingga suasana kelas masih kurang kondusif bagi peserta didik untuk menerima pelajaran.
- d) Persiapan materi Mahasiswa PPL masih kurang. Sehingga terkadang Mahasiswa sulit menyampaikan sesuai kebutuhan dan pemahaman siswa.
- e) Mahasiswa belum menguasai materi secara keseluruhan, sehingga dalam pembelajaran belum maksimal.

##### **b. Solusi Untuk Mengatasi Hambatan PPL**

- a) Kegaduhan yang ditimbulkan oleh sebagian peserta didik dapat diatasi dengan terus melakukan pendekatan pada peserta didik yang sering membuat kegaduhan.
- b) Ketegasan dalam pengondisian kelas harus ada agar siswa dapat dikendalikan dan pembelajaran berjalan dengan kondusif. Bila perlu siswa yang sulit dikondisikan diberikan sanksi ringan agar siswa dapat lebih menyadari dan menghargai guru.

**c. Manfaat Pelaksanaan PPL**

Melalui pelaksanaan PPL di SMP N 3 Kalasan, mahasiswa PPL sebagai calon pendidik dapat memperoleh pengalaman yang bermanfaat untuk mempersiapkan diri menjadi tenaga pendidik yang profesional di masa yang akan datang. Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan PPL, antara lain:

- a) Mahasiswa PPL memperoleh gambaran tentang peserta didik, bahwa setiap pesertadidik mempunyai karakter masing-masing dan harus disikapi dengan cara yang berbeda pula.
- b) Mahasiswa PPL lebih memahami bahwa profesi guru yang akan dijalani merupakan profesi yang membutuhkan berbagai persiapan baik mental maupun intelektual.
- c) MahasiswaPPL memperoleh gambaran tentang hal-hal apa saja yang dilaksanakan guru selain mengajar di dalam kelas.
- d) Mahasiswa PPL memperoleh pengalaman tentang cara bersikap dengan peserta didik, guru lain, karyawan dan warga lain di sekolah.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Program Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu bentuk pengabdian diri mahasiswa atas apa yang telah didapatkannya di bangku kuliah kepada masyarakat, yakni institusi pendidikan. Kegiatan PPL lebih menekankan kepada pembelajaran dan peningkatan profesionalitas seorang guru.

Kegiatan PPL terdiri dari praktik mengajar di kelas, menyusun RPP, membuat media pembelajaran, melakukan evaluasi belajar, melakukan analisis hasil ulangan siswa serta berkonsultasi dengan DPL PPL dan guru pembimbing untuk mendapatkan saran dan masukan.

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil mahasiswa praktikan dari hasil PPL adalah sebagai berikut:

1. Budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun) serta tata karma antar warga sekolah begitu terasa sehingga menciptakan suasana sekolah yang nyaman dan tenang.
2. Kegiatan belajar dan mengajar di SMP N 3 Kalasan secara umum sudah berlangsung dengan baik. Guru dan peserta didik dapat saling mendukung dan membantu sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif. Bahkan tidak sedikit peserta didik yang akrab dengan guru saat di luar kelas sehingga tercipta suasana kekeluargaan.
3. Metode pembelajaran yang digunakan perlu dilakukan penyesuaian lagi dengan kondisi peserta didik serta perlu ditingkatkan lagi variasi dalam pemanfaatan media pembelajaran.
4. Mahasiswa PPL mendapatkan berbagai pengalaman tentang kemandirian dan tanggungjawab serta manajemen waktu yang tepat dalam bekerja.

Selama kurang lebih dua bulan melaksanakan PPL di SMP N 3 Kalasan, mahasiswa PPL mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman baru sebagai bekal untuk hidup bermasyarakat serta menjadi seorang pendidik yang profesional nantinya.

#### **B. Saran**

- 1. Untuk SMP Negeri 3 Kalasan:**

- a. Menjaga dan meningkatkan kualitas sarana dan prasarana pembelajaran yang sudah ada.
- b. Membina dan meningkatkan kompetensi peserta didik, dalam bidang akademik maupun non akademik agar lebih berprestasi.
- c. Penghargaan dan penghormatan adalah segalanya untuk kepentingan bersama, sehingga agar mahasiswa PPL dapat berkoordinasi dengan baik dengan berbagai pihak selama kegiatan PPL berlangsung.
- d. Pihak sekolah hendaknya memberi masukan atau kritikan yang membangun bagi mahasiswa yang kurang baik. Alangkah baiknya kekurangan atau kesalahan mahasiswa itu langsung disampaikan ke mahasiswa, agar mahasiswa tahu kesalahan yang telah diperbuat dan berusaha memperbaikinya. Dengan cara seperti itu hubungan sosial yang harmonis akan tercipta. Nama baik sekolah atau lembaga yang terkait akan terjaga dan mahasiswa yang bersangkutan akan mendapat pelajaran atau pengalaman yang akan membantu mahasiswa dalam menemukan jati diri yang sebenarnya sebagai seorang calon guru.

## **2. Untuk LPPMP:**

- a. Penyelenggaraan kegiatan PPL cukup singkat, yaitu dua bulan. Namun waktu tersebut cukup untuk mengasah ketrampilan mahasiswa dalam mengajar karena jam dan waktu yang lumayan lama.
- b. Meningkatkan keterbukaan informasi bagi mahasiswa sehingga informasi yang didapatkan mahasiswa tidak parsial.
- c. Pembaharuan *website* lebih ditingkatkan sehingga informasi yang dibutuhkan mahasiswa dapat diakses dengan mudah.
- d. Meningkatkan kinerja personalia.
- e. Meningkatkan komunikasi yang baik dengan pihak sekolah agar tidak terjadi kesalahfahaman terkait jumlah mahasiswa yang diterjunkan, maupun kesesuaian program studi mahasiswa yang diterjunkan dengan bidang studi yang dibutuhkan dari sekolah.
- f. Pelaksanaan PPL yang bersamaan dengan KKN dirasa kurang maksimal

## **3. Untuk Guru Pembimbing:**

- a. Meningkatkan kreativitas dan semangat dalam kegiatan pembelajaran agar semakin berkualitas.
- b. Sudah sangat baik.

#### **4. Untuk Mahasiswa:**

- a. Mempersiapkan kemampuan dalam mengelola kelas sebelum kegiatan PPL dimulai karena apa yang terjadi di PPL 1 (*Micro Teaching*) berbeda dengan keadaan di Lapangan.
- b. Mahasiswa PPL harus lebih mempertimbangkan bahasa dan metode yang digunakan dalam pembelajaran dengan memperhatikan daya tangkap anak SMP yang berbeda dengan mahasiswa.
- c. Mempersiapkan perangkat pembelajaran dengan baik serta kompetensi yang akan diajarkan.
- d. Menjalinkan hubungan yang baik dan aktif berkonsultasi dengan guru pembimbing.
- e. Menjaga sopan santun dan keramahan dengan warga sekolah.
- f. Persiapan spiritual, fisik, fikiran dan materi sangat dibutuhkan mahasiswa untuk mengawali kegiatan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

LPPMP-UNY. 2013. *Panduan PPL*. Yogyakarta: Pusat Layanan PPL dan PKL UNY.

Tim penyusun. 2012. *Panduan KKN-PPL*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim pembekalan KKN-PPL. 2012. *Materi Pembekalan KKN-PPL tahun 2012*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim penyusun. 2012. *101 Tips Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim penyusun. 2012. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim pembekalan. 2012. *Materi Pembekalan Pengajaran mikro/ PPL 1 tahun 2012*. Yogyakarta: UPPL UNY

# **LAMPIRAN**





<b>7</b>	<b>Kegiatan Insidental</b>										
	<b>a. Mural</b>		4		7	1		2	4	7	25
	<b>b. Pengecatan garis lapangan voli dan basket</b>				6						6
	<b>c. Perpisahan PPL</b>							15			15
	<b>d. Pelaksanaan Idul Adha</b>									4	4
	<b>JUMLAH JAM</b>										<b>367</b>

Kepala Sekolah/ Pimpinan Lembaga

Mengetahui  
Dosen Pembimbing Lapangan

Kalasan, 22 September 2016

Mahasiswa PPL Penjas

Moh. Tarom, S.Pd  
NIP. 19620610 198412 1 006

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19581008 198703 1 001

Diva Fiorentina  
NIM . 13601241019

# *SILABUS*

*Pendidikan Jasmani. Olahraga & Kesehatan*

*Kelas : VIII*



*SMP NEGERI 3 KALASAN*

*GURU MATA PELAJARAN : Drs. HADI PURNAMA*

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <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</p>	<b>Sepak Bola</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak</li> </ul>	<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:</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Tiang gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p> <p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>		<p>bola?, keterampilan apa saya dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan-an secara wajar selama melakukan permainan.</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<b>Bola Voli</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi</li> </ul>	<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:</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolavoli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring bolavoli</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Bola Basket</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolabasket</li> <li>• Lapangan bolabasket</li> <li>• Ring bolabasket</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> </ul>	<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>		<p>Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 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	Softball	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glove</li> <li>• Bola softball</li> <li>• Stik</li> <li>• Lapangan softball</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>		<p>peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>keterampilan gerak</p>		<p>•</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Bulutangkis	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance))</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama,</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tenis Meja</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>	<p>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>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Lapangan bulutangkis</li> <li>• Net/jarring bulutangkis</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola ping-pong</li> <li>• Meja ping-pong</li> <li>• Net/jarring tenis meja</li> <li>• Peluit</li> </ul>

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdo'a 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	<b>Jalan Cepat</b>	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki? ,</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan/track atletik</li> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>		<p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<p><b>Lari Cepat</b></p>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>		<p>6 JP</p>	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</li> <li>• Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan-an secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Lompat Jauh</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor	6 JP	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mendarat) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	<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>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tolak Peluru</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<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</p>	6 JP	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluar (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkominikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga</li> </ul>	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		atletiktolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 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	Beladiri (Pencak Silat)	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</li> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruang atau halaman sekolah</li> <li>• Arena pencak silat</li> <li>• Goong</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p>		<p>silat.</p> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 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	Senam Lantai	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 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	Aktivitas Berirama	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Tipe recorder</li> <li>• Kaset senam ritmik</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenang-an secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 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	Aktivitas Kebugaran	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p>		<p>bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p> <p>4.8 mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara keterampilan renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang</li> <li>Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan renang gaya dada me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenang-an secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<b>Renang Gaya Punggung</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<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>	6 JP	

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung</li> <li>• Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk per-lombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 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.	Seks Bebas dan Narkoba	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja</li> <li>• Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindari diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</li> <li>• Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan</li> </ul>	<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>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>		<p>narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Gizi Makanan	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</li> <li>• Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.</li> </ul>	<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>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang 4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang		<b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</li> </ul> <b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalasan  
 Kelas : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung 4.12 Menghitung denyut jantung		<b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghitung denyut jantung secara individual</li> <li>Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok</li> </ul>	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MOH TAROM, S.Pd  
NIP. 19620610 198412 1 006

Kalasan, .....Juli 201  
Guru Mata Pelajaran

Drs. HADI PURNAMA  
NIP. 1965 0101 199803 1 008

# *SILABUS*

*Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*

*Kelas : VIII*



*SMP NEGERI 3 KALASAN*

*GURU MATA PELAJARAN : Drs. HADI PURNAMA*

# *SILABUS*

*Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*

*Kelas : IX*



*SMP NEGERI 3 KALASAN*

*GURU MATA PELAJARAN : Drs. HADI PURNAMA*



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 KALASAN  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Sidokerto, Kel. Purwomartani, Kec. Kalasan  
GURU PEMBIMBING : Drs.Hadi Purnama

NAMA MAHASISWA : Diva Fiorentina  
NO. MAHASISWA : 13601241019  
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING:Drs. Amat Komari, M.Si

No.	Hari, Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 Juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3s( senyum , sapa , salam ) kepada siswa siswi yang berangkat kesekolah.		
		Upacara bendera	Melakukan upacara bendera di sertai penerimaan siswa baru smpn 3 kalasan bersama bapak ibu guru serta orang tua wali murid		

		Pembinaan karakter	Menyampaikan materi pembinaan karakter kepada siswa kelas 9B		
		Pembinaan karakter	Menyampaikan materi pembinaan karakter kepada siswa kelas 8B		
		Nomorisasi Buku Perpustakaan	Menulis nomor dan memberikan stempel pada buku baru yang ada di perpustakaan		

No.	Hari, Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa 19 juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum , salam , sapa kepada siswa siswi yang berangkat kesekolah.		
		Halal bihalal	Melakukan halal bihalal dengan seluruh keluarga besar SMPN 3 kalasan.		

		Memberi motivasi	Memberikan motivasi serta di selingi game di kelas 8C dan 8D		
		Membantu perpustakaan	Memberi sampul buku di perpus		
		Memberi motivasi	Memberikan motivasi dan game pada kelas 9c dan 9D		
3.	Rabu, 20 juli 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam dan sapa		
		Apel pagi	Mengikuti apel pagi bersama bapa ibu guru dan seluruh siswa siswi		
		Kerja bakti	Memebersihkan basecham ppl dengan menyapu dan mengepel.		
		Administrasi seragam	Membantu mengemas seragam untuk murid baru.		
4.	Kamis, 21 juli 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing bersama guru di kelas 8A		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing berssama guru di kelas 8D		
5.	Jum'at,22 juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senym salam sapa		
		Jalan santai	Melakukan jalan santai bersama siswa		

			siswi di sekitaran smpn 3 kalasan.		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing bersama guru di kelas 9B		
6.	Senin, 25 juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S , Senyum salam sapa ..		
		Upacara bendera	Melakukan upacara bendera rutin hari senin.		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing bersama guru si kelas 8C		
		Menyampul di perpustakaan	Membantu memberikan sampul buku di perpustakaan		
7.	Selasa, 26 juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam , sapa		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing di kelas 9D		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing kelas 8B		
8.	Rabu, 27 juli 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa .		
		Mengajar terbimbing	Mengajar terbimbing bersama guru di kelas 9C		
9.	Kamis, 28 juli 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa .		

		Mengajar 8A	Mengajar dengan materi pokok sepak bola dribbling dan passing di kelas 8A	Siswa sulit untuk di kendalikan	Dengan menggunakan pendekatan bermain yang menjerumus ke konsentrasi
		Mengajar 8B	Mengajar dengan materi pokok sepak bola dribbling dan passing di kelas 8A	Siswa sulit untuk di kondisikan	Memberikan suatu pendektan dengan bermain
10.	Jum'at,29 juli 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Kerja bakti	Membersihkan lingkungan sekolah .		
		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar di kelas 9B dengan materi kekompakan	Siswa sulit untuk dikondisikan	Melakukan pendekatan dengan berdiskusi supaya lebih akrab
11.	Senin, 1 Agustus 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Upacara bendera	Melakukan upacara rutin hari senin		
		Mengajar 8C	Mengajar dengan materi pokok sepak bola dribbling dan passing di kelas 8C	Siswa sulit undtuk di kondsikan	Mencoba memberikan refleksi kepada siswa
12.	Selasa , 2 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		

		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar di kelas 9D dengan materi bola voli	Siswi putri masih kesulitan melakukan service	Memberikan pengarahannya serta pekekaan pada bola
		Mengajar 8B	Mengajar dengan materi pokok sepak bola dribbling dan passing di kelas 8A	Siswa dan siswi masih kurang bisa diatur dan banyak mengeluh	Dengan membuat konsep pembelajaran dengan permainan agar menarik perhatian siswa dan siswi
		Mendampingi latihan tont	Mendampingi dan membantu latihan tont untuk kelas 7 dan di bantu oleh osis.		
13.	Rabu, 3 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar kelas 9c dengan materi bola voli	Siswi masih kesulitan untuk melakukan passing dan service	Melakukan pembenaahan dan membentulkan serta memberitahu gerakan yang benar
		Pelatihan tont	Melakukan pelatihan tont untuk persiapan lomba gera jalan .		
14.	Kamis, 4 agustus	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		

	2016				
		Mengajar 8A	Melanjutkan pembelajaran sepakbola dengan agenda penilaian passing dan dribbling	Banyak siswi yang takut tidak bisa	Memberi penguatan
		Mengajar 8D	Melanjutkan pembelajaran sepakbola dengan agenda penilaian passing dan dribbling	Banyak siswi yang takut tidak bisa	Memberi penguatan
		Pelatihan tonti	Melakukan pelatihan tonti untuk persiapan lomba gerak jalan.		
15.	Jum'at, 5 agustus 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Olahraga gembira	Bermain voli dengan bapak dan ibu guru sebagai kegiatan olahraga rutin di SMP N 3 Kalasan		
		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar kelas 9B dengan materi bola voli		
16.	Sabtu, 6 agustus 2016	Pelatihan tonti	Melakukan penyelksian tonti untuk mewakili smpn 3 kalasan.		
17.	Senin ,8 agustus 2016	Salaman pagi	Melakkan 3S senyum salam sapa		
		Upacara bendera	Melakukan upacara bendera tia hari		

			senin		
		Mengajar 8C	Melanjutkan pembelajaran sepakbola dengan agenda penilaian passing dan dribbling		
		Pelatihan tonti	Melakukan seleksi tonti untuk persiapan lomba gerak jalan.		
		Ngecat lapangan	Memperbaharui dan memperbaiki sarana olahraga sekolah dengan mengecat garis lapangan bola voli.		
18.	Selasa, 9 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa .		
		Team Teaching	Mendampingi teman melakukan penilaian bola voli kepada kelas 9D	Siswa takut untuk mencoba	Melakukan penguatan kepada siswa
		Mengajar 8B	Melanjutkan pembelajaran sepakbola dengan agenda penilaian passing dan dribbling	Siswa mengeluhkan cuaca yang sangat panas dan banyak siswi yang mengeluh tidak dapat mempraktikannya	Memberikan motivasi dan pengarahan
		Mendampingi tonti	Mendampingi latihan tonti siswa yang terpilih dalam seleksi kemaren		
		Mengecat	Mengecat garis lapangan bola basket		

19.	Rabu, 10 agustus 2016	Salam pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Tean Teaching	Mendampingi teman melakukan penilaian bola voli kepada siswa kelas 9C	Siswa putri takut untuk melakukan	Melakukan penguatan
		Mengecat	Melakukan pengecatan lapangan bola voli .		
		Ekstra bola voli	Membantu melakukan ekstra voli puta putri		
20.	Kamis, 11 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Mengajar 8A	Mengajar dengan materi permainan bola voli passing atas, passing bawah, dan servis		
		Mengajar 8D	Mengajar dengan materi permainan bola voli passing atas, passing bawah, dan servis		
		Pelatihan tonti	Mendampingi siswa siswi latihan tonti persiapan lomba gerak jalan.		
21.	Jum'at, 12 agustus	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		

		Mendampingi tonti	Mendampingan Itihan tonti		
		Team Teaching	Mendampingi teman melakukan penilaian bola voli di kelas 9B		
22.	Sabtu, 13 agustus 2016	Upacara Hari Pramuka	Mengikuti dan mendampingi kelas 8A dan 8B mengikuti upacara bersama dengan sekolahan-sekolahan se kecamatan Kalasan di lapangan bayen.		
		Lomba tonti	Mendampingi siswa dan siswi lomba tonti yang bertemat di lapangan bayen .		
23.	Senin, 15 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Apel pagi	Melakukan apel pagi bersama bapak ibu guru dan siswa siswi		
		Mengajar 8C	Mengajar dengan materi permainan bola voli passing atas, passing bawah, dan servis		
24.	Selasa, 16 agustus 2016	Salaman pagi	Melaukan 3S senyum salam sapa		

		Team Teaching	Melakukan pembelajaran senam lantai di kelas 9D namun sebelum senam lantai melakukan tes kebugaran jasmani 2.4km	Siswa mengeluh capek	Meskipun mengeluh namun tetap atusias melakukan senam lantai yang merupakan uji diri.
		Mengajar 8B	Mengajar dengan materi permainan bola voli passing atas, passing bawah, dan servis		
25.	Rabu, 17 agustus 2016	Upacara HUT RI	Melakukan dan mendampingi siswa kelas 8C dan 8D upacara HUT RI di lapangan raden ronggo kalasan bersama dengan sekolah sekolah di Kecamatan Kalasan dilanjutkan pengumuman pemenang lomba gerak jalan dan tonti .		
26.	Kamis, 18 agustus 2016	Mengajar 8A	Melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola voli dengan agenda penilaian keterampilan teknik passing atas, passing bawah, dan servis		
		Mengajar 8D	Melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola voli dengan agenda penilaian keterampilan teknik passing		

			atas, passing bawah, dan servis		
27.	Jum'at 19 agustus 2016	Kerja bakti	Melakukan kerjabakti membersihkan lingkungan sekolah		
		Team Teaching	Mendampingi teman melakukan pembelajaran senam lantai dan pengambilan tes kebugaran jasmani lari 2.4km	Siswa banyak mengeluh kelelahan	Meskipun mengeluh siswa tetap atusias melakukan pembelajaran.
28.	Senin, 22 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Upacara bendera	Melakukan upacara bendera hari senin		
		Mengajar 8C	Melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola voli dengan agenda penilaian keterampilan teknik passing atas, passing bawah, dan servis		
		Mural tembok depan	Melakukan mural di tembok depan sekolahan dengan tema ragam jenis bantik yang ada di nusantara.		
29.	Selasa, 23 agustus 2016	Team Teaching	Mendampingi teman mengajar penilaian senam lantai yang meliputi roll depan dan belakang di kelas 9D	Siswa takut untuk melakukan gerak roll belakang	Memberi pengutan dan memberikan contoh gerakan roll belakang
		Mengajar 8B	Melanjutkan pembelajaran permainan		

			bola voli dengan agenda penilaian passing atas, passing bawah dan servis		
30.	Rabu, 24 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Team Teaching	Melakukan pengambilan data kebugaran jasmani lari 2.4km dan di lanjutkan penilaian senam lantai	Siswa banyak mengeluh capek	Meskipun mengeluh siswa tetap atusias melakukan pembelajaran
31.	Kamis,25 agustus 2016	Mengajar 8A	Melakukan pembelajaran dengan materi atletik lari jarak pendek di kelas 8B		
		Mengajar 8D	Melakukan pembelajaran dengan materi atletik lari jarak pendek di kelas 8D		
32.	Jum'at ,26 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam , sapa		
		Olahraga gembira	Melakukan olahraga gembira voli futsal dan joget bersama sama		
		Team teaching	Melakukan penilaian roll depan dan roll belakang	Siswa putri takut untuk melakukan roll belakang	Memberi motivasi dan memberikan contoh gerakan roll belakang

		Mural tembok depan	Melanjutkan mural tembok yang belum selesai.		
33.	Senin, 29 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Upacara bendera	Melakukan upacara rutin hari senin.		
		Mengajar 8C	Melakukan pembelajaran dengan materi atletik lari jarak pendek di kelas 8B		
34.	Selasa,30 agustus 2016	Salaman pagi	Melakukan 3S senyum salam sapa		
		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar di kelas 9D dengan materi lempar lembing		
		Mengajar 8B	Melakukan pembelajaran dengan materi atletik lari jarak pendek di kelas 8B		
35.	Rabu,31 agustus 2016	Team Teaching	Mendampingi teman mengajar materi lempar lembing di kelas 9C		
		Ekstra bola voli	Mendampingi dan membantu ekstra bola voli .		
36.	Kamis,1	Mengajar 8A	Mengajar dengan materi pokok senam		

	september 2016		lantai roll depan dan sikap lilin di kelas 8D		
		Mengajar 8D	Mengajar dengan materi pokok senam lantai roll depan dan sikap lilin di kelas 8D		
37.	Jum'at,2 september 2016	Senam pagi	Melakukan senam pagi dengan bapak ibu guru serta siswa siswa smpn 3 kalasan.		
		Team Teaching	Mendampingi teman mengajar di kelas 9B dengan materi lempar lembing		
38.	Sabtu, 3 september 2016		Mendampingi teman mengajar di kelas 9A dengan materi lempar lembing		
39.	Senin, 5 september 2016	Upacara bendera	Melakukan upacara rutin hari senin.		
		Mengajar 8C	Mengajar dengan materi pokok Senam Lantai Roll depan dan sikap lilin di kelas 8C		
40.	Selasa,6 september 2016	Team Teaching	Mendampingi teman mengajar di kelas 9D dngan materi permainan bola basket.		
		Mengajar 8B	Mengajar dengan materi pokok Senam		

			Lantai Roll depan dan sikap lilin di kelas 8B		
		Class meeting	Menyelenggarakan lomba futsal untuk putra dan basket untuk putri .	Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan kegiatan	Diputuskan untuk melaksanakan kegiatan setiap sore hari se usai kegiatan belajar mengajar usai dan les sekolahan juga usai sesuai dengan yang telah di konsultasikan dengan guru bagian kesiswaan.
41.	Rabu, 7 september 2016	Class meeting	Melanjutkan lomba /class meeting dengan lomba futsal dan basket yang diikuti oleh seluruh siswa kelas 7,8,9		
42.	Kamis, 8 september 2016	Mengajar kelas 8A	Mengajar dengan materi pokok Kebugaran Jasmani di kelas 8A		
		Mengajar kelas 8D	Mengajar dengan materi pokok Kebugaran Jasmani di kelas 8D		
		Class meeting	Melanjutkan kegiatan clas meeting dengan agenda babak semifinal futsal		

			dan basket.		
43.	Jum'at, 9 september 2016	Class meeting	Acara final class meeting basket dan futsal		
		Perpisahan PPL	Acara perpisahan di isi dengan pentas seni dari siswa siswi , bapak ibu guru dan masiswa uny sendiri.		
44.	Selasa ,13 september 2016	Qurban	Penyembelihan hewan qurban dan seluruh bapak ibu guru serta siswa siswi melakukan masak bersama		
		Mural	Melanjutkan mural tembok depan .		
45.	Rabu, 14 september 2016	Penarikan	Penarikan mahasiswa PPL oleh Kepala sekolah , DPL dan GPL		

Kalasan,20 September 2016

Mengetahui/ Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP 196204221990011001

Drs. Hadi Purnama  
NIP. 196501011998031008

Diva Fiorentina  
NIM 13601241019



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 3 KALASAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VIII/ 1  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

## **A. Kompetensi Inti**

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

## **B. Kompetensi Dasar**

1. Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok.
2. Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek (Sprint)

## **C. Materi Pembelajaran**

Lari jarak pendek atau sprint adalah suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

Start jongkok :

1. Short start
  2. Medium start
  3. Long start
- a. Start Jongkok
    - Sikap jongkok rilek
    - Lutut kaki belakang menempel tanah
    - Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepala
    - Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
    - Pandangan rilek ke depan
  - b. Sikap Saat Lari
    - Lari dengan tumpuan ujung kaki
    - Badan condong, titik berat badan di depan
    - Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan
  - c. Sikap Memasuki Garis Finish
    - Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
    - Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang
    - Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

#### **D. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Demonstrasi, latihan dan Penugasan

#### **E. Sumber Belajar**

1. Buku kurikulum 13 guru dan siswa
2. Audio/video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek

#### **Alat dan Bahan dalam pembelajaran**


Lapangan yang aman dan rata

Peluit


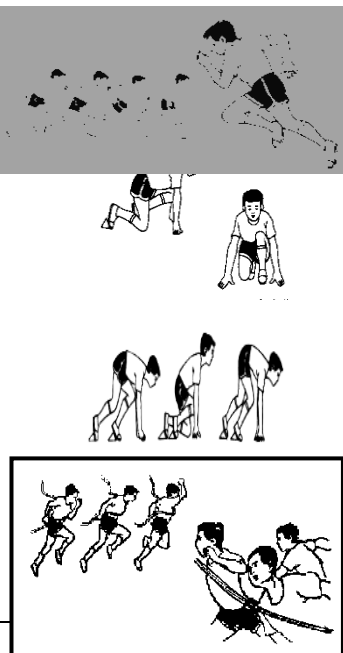
Cones

Stopwatch


#### **F. Kegiatan Pembelajaran**

Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris 2 bersaf, Berhitung, Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li> <li>• Apersepsi, Selamat pagi anak anak? Apa kabar kalian pada hari ini? Sudah sarapan? Untuk yang pagi ini belum sarapan,lain kali dibiasakan untuk bangun lebih pagi,jadi tidak buru buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Oke. Ini sangat penting untuk kita,agar tubuh kita memiliki tegana yang cukup untuk beraktifitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah, hari ini kita akan belajar Lari jarak pendek / sprint. Apa sudah ada yang pernah melakukan sprint? Penerapan dalam kehidupan sehari hari seperti apa hayoo?dan jika dalam olah raga seperti apa?ada yang sudah punya gambaran? Nanti kita pelajari bersama,sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cidera.</li> </ul> <p><i>Melakukan pemanasan umum statis dan dinamis</i></p>	

	<p><i>Pemanasan dengan permainan</i></p> <p>Siswa diinstruksikan untuk berdiri di depan cone yang disediakan , salah satu siswa diinstruksikan untuk menjadi pemberi instruksi . Jumlah cone adalah kurang satu dari keseluruhan jumlah siswa . Siswa yang jaga harus member instruksi yang harus membuat teman yang mendapat cone berpindah . Tetapi harus ada minimal 2 siswa sebagai sasaran . contohnya “ yang tidak memakai jilbab pindah “ kemudian siswa yang tidak memakai jilbab harus berpindah . Siswa yang tidak mendapatkan cone maka bertugas jaga untuk member instruksi temannya . Permainan ini dapat melatih kemampuan afektif , kognitif , dan psikomotor siswa .</p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berbaris 1 banjar. Siswa dihadapkan membelakangi arah lari. Untuk yang pertama siswa akan lari satu persatu dimulai dari posisi berbalik, yang kedua dimulai dari posisi duduk</p>	
--	--	--

	<p>membelakangi, dan yang terakhir dari posisi push up dengan lari sekencang-kencangnya.</p>	
  	<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar teknik lari jarak pendek yang sudah diberikan diberikan.</li> </ul> <p><b>d. Start Jongkok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sikap jongkok rilek</li> <li>▪ Lutut kaki belakang menempel tanah</li> <li>▪ Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li> <li>▪ Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li> <li>▪ Pandangan rilek ke depan</li> </ul> <p><b>e. Sikap Saat Lari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lari dengan tumpuan ujung kaki</li> <li>▪ Badan condong, titik berat badan di depan</li> <li>▪ Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan</li> </ul> <p><b>f. Sikap Memasuki Garis Finish (Garis Akhir)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan</li> </ul>	

	<p>sampai melewati garis finish</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang</li><li>▪ Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental lari jarak pendek :</li><li>• Bagaimana posisi tangan saat melakukan lari pada lari jarak pendek?</li><li>• Bagaimana sikap badan saat memasuki finish agar efektif dan mempersingkat waktu perolehan?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan gerak fundamental lari jarak pendek mulai dari start jongkok, sikap lari dan sikap saat memasuki garis finish.</li><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) dengan benar.</li><li>• Mendiskusikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari jarak pendek dengan benar dan membuat</li></ul>	
--	---	--

	<p>kesimpulan.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menemukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Siswa mencari hubungan antara lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	
	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li> <li>• Pendinginan dengan permainan estafet holahop dengan siswa dibagi menjadi 4 tim.</li> <li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari</li> <li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke</li> </ul>	

	kelas dengan penuh disiplin.	
--	------------------------------	--

## G. Prosedur Penilaian

### a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	$\Sigma$	
1.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan start jongkok!						
2.	Jelaskan sikap saat berlari dimulai dari tangan, lengan dan kaki!						
3.	Jelaskan cara memasuki garis finish yang baik dan banar!						

Kunci Jawaban :

#### 1. Start Jongkok

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

#### 2. Sikap Saat Lari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong, titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan

#### 3. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang

- Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

#### Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

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

#### b. Penilaian Psikomotor

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: start, sikap lari dan finishing melakukan suatu proses gerak dasar lari jarak pendek.

No.	Aspek yang diUjikan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Sikap Awal (start)						
2.	Sikap saat melakukan (saat lari)						
3.	Sikap memasuki garis finish (akhir)						
4.	Prestasi						

Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak pendek (proses)

- Sikap Awal

Nilai 4 jika:

1. Sikap jongkok rilek
2. Lutut kaki belakang menempel tanah

3. Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepala
4. Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”

Nilai 3 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan Gerak

Nilai 3 jika:

1. Lari dengan tumpuan ujung kaki
2. Badan condong, titik berat badan di depan
3. Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (finishing)

Nilai 3 jika:

1. Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
2. Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang
3. Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Prestasi

Nilai 3 Jika waktu tempuh 5-7 dtk/50m

Nilai 2 jika waktu tempuh 8-9 dtk/50m

Nilai 1 jika waktu tempuh 10-12 dtk/50m

Nilai 0 jika waktu tempuh >13

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

**c. Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek

yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

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

Perilaku Yang Dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

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

### Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

Guru Pembimbing

Drs. HADI PURNAMA  
NIP. 10650101 199803 1 008

Kalasan , 24 Agustus 2016

Mahasiswa

DIVA FIORENTINA  
NIM. 13601241019

yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

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

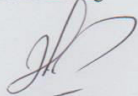
Perilaku Yang Dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

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

#### Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

Guru Pembimbing



Drs. HADI PURNAMA  
NIP. 10650101 199803 1 008

Kalasan , 24 Agustus 2016

Mahasiswa



DIVA FIORENTINA  
NIM. 13601241019

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**SEKOLAH** : SMP N 3 KALASAN  
**MATA PELAJARAN** : PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
**KELAS/SEMESTER/PROG.** : VIII / I  
**ALOKASI WAKTU** : 2 X PERTEMUAN (2 X 120 MENIT)

**A. KOMPETENSI**

**INTI (KI)**

- KI 1 : MENGHAYATI DAN MENGAMALKAN AJARAN AGAMA YANG DIANUTNYA.
- KI 2 : MENGEMBANGKAN PERILAKU (JUJUR, DISIPLIN, TANGGUNG JAWAB, PEDULI, SANTUN, RAMAH LINGKUNGAN, GOTONG ROYONG, KERJASAMA, CINTA DAMAI, RESPONSIF DAN PROAKTIF) DAN MENUNJUKAN SIKAP SEBAGAI BAGIAN DARI SOLUSI ATAS BERBAGAI PERMASALAHAN BANGSA DALAM BERINTERAKSI SECARA EFEKTIF DENGAN LINGKUNGAN SOSIAL DAN ALAM SERTA DALAM MENEMPATKAN DIRI SEBAGAI CERMINAN BANGSA DALAM PERGAULAN DUNIA.
- KI 3 : MEMAHAMI DAN MENERAPKAN PENGETAHUAN FAKTUAL, KONSEPTUAL, PROSEDURAL DALAM ILMU PENGETAHUAN, TEKNOLOGI, SENI, BUDAYA, DAN HUMANIORA DENGAN WAWASAN KEMANUSIAAN, KEBANGSAAN, KENEGARAAN, DAN PERADABAN TERKAIT FENOMENA DAN KEJADIAN, SERTA MENERAPKAN PENGETAHUAN PROSEDURAL PADA BIDANG KAJIAN YANG SPESIFIK SESUAI DENGAN BAKAT DAN MINATNYA UNTUK MEMECAHKAN MASALAH.
- KI 4 : MENGOLAH, MENALAR, DAN MENYAJI DALAM RANAH KONKRET DAN RANAH ABSTRAK TERKAIT DENGAN PENGEMBANGAN DARI

YANG DIPELAJARINYA DI SEKOLAH SECARA MANDIRI, DAN MAMPU MENGGUNAKAN METODA SESUAI Kaidah Keilmuan.

## **B. KOMPETENSI**

### **DASAR**

- 1.1 MENGHARGAI TUBUH DENGAN SELURUH PERANGKAT GERAK DAN KEMAMPUANNYA SEBAGAI ANUGRAH TUHAN YANG TIDAK TERNILAI.
- 1.2 TUMBUHNYA KESADARAN BAHWA TUBUH HARUS DIPELIHARA DAN DIBINA, SEBAGAI WUJUD SYUKUR KEPADA SANG PENCIPTA.
- 2.1 BERPERILAKU SPORTIF DALAM BERMAIN.
- 2.2 BERTANGGUNG JAWAB TERHADAP KESELAMATAN DAN KEMAJUAN DIRI SENDIRI, ORANG LAIN, DAN LINGKUNGAN SEKITAR, SERTA DALAM PENGGUNAAN SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN.
- 2.3 MENGHARGAI PERBEDAAN KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DALAM MELAKUKAN BERBAGAI AKTIVITAS FISIK.
- 2.4 MENUNJUKKAN KEMAUAN BEKERJASAMA DALAM MELAKUKAN BERBAGAI AKTIVITAS FISIK.
- 2.5 TOLERANSI DAN MAU BERBAGI DENGAN TEMAN DALAM PENGGUNAAN PERALATAN DAN KESEMPATAN.
- 2.6 DISIPLIN SELAMA MELAKUKAN BERBAGAI AKTIVITAS FISIK.
- 2.7 BELAJAR MENERIMA KEKALAHAN DAN KEMENANGAN DARI SUATU PERMAINAN.
- 3.1 MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK SALAH SATU PERMAINAN BOLA BESAR UNTUK MENGHASILKAN KOORDINASI GERAK YANG BAIK.
- 4.1 MEMPRAKTIKKAN VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN DALAM MEMAINKAN SALAH SATU PERMAINAN BOLA BESAR DENGAN KOORDINASI GERAK YANG BAIK.

## **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI\*)**

1. SIKAP

- ✚ MAMPU MENUNJUKAN SIKAP KERJASAMA,SALING MENGHARGAI DAN SPORTIFITAS DALAM BERAMAIN OLAHRAGA
  - ✚ MAMPU MENUNJUKAN SIKAP SOPAN SANTUN,JUJUR,TANGGUNGJAWAB, DISIPLIN TOLERANSI, BERBAGI,DAN BEKERJASAMA DALAM MELAKUKAN BERBAGAI AKTIFITAS FISIK
  - ✚ MAMPU MENERIMA SUATU KEKALAHAN DAN KEMENANGAN DALAM SUATU PERTANDINGAN
2. PENGETAHUAN
- ✚ MAMPU MENGANALISIS DAN MENKATEGORIKAN KETERAMPILAN GERAK SALAH SATU PERMAINAN BOLA BESAR
  - ✚ MAMPU MENENTUKAN BERBAGAI JENIS KETERAMPILAN BERBAGAI GERAK PERMAINAN BOLA BESAR
3. KETRAMPILAN
- ✚ MAMPU MENGUASAI KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA VOLI TEKNIK PASSING ATAS, PASSING BAWAH, DAN SERVIS DENGAN MENGGUNAKAN KOORDINASI YANG BAIK DAN BENAR

#### **D. MATERI PEMBELAJARAN**

##### ***PERMAINAN BOLAVOLI***

TEKNIK DASAR PASSING BAWAH, PASSING ATAS, SERVIS (SECARA INDIVIDUAL, BERPA

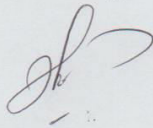
Pembelajaran remedial dilakukan segera setelah kegiatan penilaian.

No	Pembelajaran Remedial	Keterangan
1	Pemberian tugas Buat laporan kegiatan berupa kegiatan club bola voli yang ada di daerah. Isinya tentang : a. Sejarah / profil b. Program latihan c. Kejuaraan yang di ikuti d. Perolehan medali	
2	Membuat tugas presentasi tentang materi teknik gerakan permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya.	

#### G. Media

1. Media Pembelajaran
  - a. Bola voli atau sejenisnya
  - b. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya
  - c. Peluit
  - d. Lapangan yang modifikasi
  - e.

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL



**Drs. Hadi Purnama**  
NIP 1950101 199803 1 008

Kalasan, 31 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL



**Diva Fiorentina**  
NIM 13601241019

#### Lampiran Materi

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

Olahraga Bola Voli dinaungi **FIVB** (Federation Internationale de Volleyball)

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Kalasan  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester/Prog.** : VIII / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit

## **D. Kompetensi Inti (KI)**

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

## **E. Kompetensi Dasar**

- 1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

- 2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.5 mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.

#### **F. Indikator Pencapaian Kompetensi\*)**

##### 4. Sikap

- ✚ Mampu menunjukan sikap kerjasama, saling menghargai dan sportifitas dalam bermain olahraga
- ✚ Mampu menunjukan sikap sopan santun, jujur, tanggungjawab, disiplin toleransi, berbagi, dan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik
- ✚ Mampu menerima suatu kekalahan dan kemenangan dalam suatu pertandingan

##### 5. Pengetahuan

- ✚ Mampu menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru / daya tahan pernapasan, kelenturan.
- ✚ Mampu menentukan berbagai jenis keterampilan berbagai gerak keterampilan kebugaran jasmani

##### 6. Keterampilan

- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.

- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- ✚ Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

## D. Materi Pembelajaran

### *Kebugaran Jasmani*

1. Latihan kekuatan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kecepatan dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan daya tahan dengan koordinasi yang baik.
4. Latihan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan salam</li> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Menanyakan kabar peserta didik (kenyamanan dan kesiapan peserta didik dalam belajar)</li> <li>▪ Menanyakan kehadiran siswa.</li> <li>▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ul>	15 menit
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta</li> </ul>	90 menit

didik lainnya yang berkompeten.

**Menanya**

- Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok
- Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**Mengeksplor**

- Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
- Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
- Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan

	<p>keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>• Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>• Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> </ul> <p><b>Mengasosiai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padangan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya.</li> <li>• Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klarifikasi/kesimpulan peserta didik dibantu oleh guru menyimpulkan mengenai bahan, media dan teknik mengacu model pembelajaran kebugaran jasmani</li> <li>• Evaluasi untuk mengukur ketercapaian</li> </ul>	20 menit

	<p>tujuan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran</li> <li>• peserta didik diberi informasi mengenai materi yang akan dibahas minggu berikutnya</li> <li>• Mengucapkan salam</li> </ul>	
--	---	--

## F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Teknik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Bentuk /Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	<p>Sikap</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berprilaku sportif dalam bermain</li> <li>Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana prasarana pembelajaran</li> <li>Pandai memanfaatkan gerak tubuh sebagai anugrah Tuhan</li> </ol>	Non tes / Pengamatan	Selama pembelajaran dan saat diskusi serta saat ulangan.
2.	<p>Pengetahuan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</li> <li>Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> </ol>	Tes dan tes tertulis	Penyelesaian tugas individu kelompok dan ulangan.
3.	<p>Keterampilan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> </ol>	Non tes / Pengamatan	Penyelesaian tugas (baik individu maupun kelompok), saat diskusi dan saat ulangan.

No	Aspek yang dinilai	Bentuk /Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
	c. Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.		

### 1. Instrumen Penilaian

#### a. Penilaian Pengetahuan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \quad 4$$

#### b. Penilaian sikap

N O	NAMA SISWA	KEA KTIF AN	JUJUR	KERJA SAMA	TANG GUNG JAWA B	TOLE RANS I	PR EDI KA T
1							
2							
3							

#### c. Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
....	....	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan / Mempraktikkan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan / Mempraktikkan dua indikator.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan / mempraktikkan salah satu indikator.



4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \times 4$$

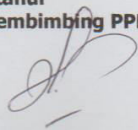
2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan  
Pembelajaran remedial dilakukan segera setelah kegiatan penilaian.

No	Pembelajaran Remedial	Keterangan
1	Pemberian tugas Buat laporan kegiatan berupa kegiatan club kebugaran jasmani yang ada di daerah. Isinya tentang : a. Sejarah / profil b. Program latihan c. Kejuaraaan yang di ikuti d. Perolehan medali	
2	Membuat tugas presentasi tentang materi teknik kebugaran jasmani (latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan) dengan benar dan membuat kesimpulannya.	

#### G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

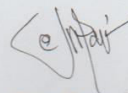
1. Media Pembelajaran
- Cone
  - Lapangan sejenisnya
  - Peluit
  - Lapangan yang modifikasi

Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL



Drs. Hadi Purnama  
NIP 1950101 199803 1 008

Kalasan, 3 September 2016  
Mahasiswa PPL



Divia Fiorentina  
NIM 13601241019

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Sekolah</b>	: SMP Negeri 3 Kalasan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / I
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit

## **G. Kompetensi Inti (KI)**

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

## **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

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

- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
- 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

#### **A. Indikator Pencapaian Kompetensi\*)**

##### 7. Sikap

- ✚ Mampu menunjukan sikap kerjasama,saling menghargai dan sportifitas dalam bermain olahraga
- ✚ Mampu menunjukan sikap sopan santun,jujur,tanggungjawab, disiplin toleransi, berbagi,dan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik
- ✚ Mampu menerima suatu kekalahan dan kemenangan dalam suatu pertandingan

##### 8. Pengetahuan

- ✚ Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai ( sikap lilin dan guling depan ) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok
- ✚ Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai (sikap lilin dan guling depan) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- ✚ Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan

gerakan senam lantai (sikap lilin dan guling depan) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

#### 9. Ketrampilan

- ✚ Peserta didik memperagakan senam lantai ( sikap lilin, berdiri dengan dan berguling ke depan berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### D. Materi Pembelajaran

senam lantai sikap lilin dan rol depan

### G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	deskripsi	Alokasi waktu	Pendidikan Karakter
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan salam</li> <li>▪ Berhitung</li> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Menanyakan kabar peserta didik (kenyamanan dan kesiapan peserta didik dalam belajar)</li> <li>▪ Menanyakan kehadiran siswa.</li> <li>▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>▪ Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan senam lantai sikap lilin dan guling depan melalui video pembelajaran yang telah disiapkan oleh guru atau yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau guru.</li> </ul> <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan senam lantai sikap lilin dan guling depan berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi koordinasi gerakan senam lantai ( sikap lilin dan guling ke depan )</li> <li>• Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam lantai.</li> </ul>	90 menit	

	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai sikap lilin dan guling depan.</li> <li>Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dan guling ke depan sesuai hasil evaluasi.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan gerakan senam lantai ; sikap lilin, dan guling ke depan secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baik dan benar dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</li> </ul>		
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klarifikasi/kesimpulan peserta didik dibantu oleh guru menyimpulkan mengenai bahan, media dan teknik mengacu model pembelajaran senam lantai</li> <li>Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran</li> <li>peserta didik melakukan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran</li> <li>peserta didik diberi informasi mengenai materi yang akan dibahas minggu berikutnya</li> <li>berbaris</li> <li>berhitung</li> <li>Mengucapkan salam</li> </ul>	15 menit	

## H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 2. Teknik Penilaian

#### a. Penilaian Sikap

SIKAP		Nilai			
		SB	B	C	K
1	Berprilaku sportif dalam bermain				
2	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana prasarana pembelajaran				
3	Pandai memanfaatkan gerak tubuh sebagai anugrah Tuhan				

SB = sangat baik      B = baik      C = cukup      K = kurang

#### b. Penilaian Pengetahuan

<b>PENGETAHUAN</b>		<b>Nilai</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai ; sikap lilin dan guling depan selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok				
2	Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai sikap lilin dan guling depan dan membuat kesimpulannya.				
3	Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai sikap lilin dan guling depan dengan benar dan membuat kesimpulannya.				

c. Penilaian Ketrampilan

<b>KETRAMPILAN</b>		<b>Nilai</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Peserta didik memperagakan gerakan senam lantai sikap lilin dengan menggunakan koordinasi yang baik dan benar dengan menunjukkan sikap percaya diri , bertanggung jawab dan menghargai teman .				
2	Peserta didik memperagakan gerakan roll depan / guling kedepan secara perorangan dengan menggunakan koordinasi yang benar ( sikap awal , pelaksanaan , akhiran ) dengan menunjukkan sikap percaya diri , bertanggung jawab dan menghargai teman				

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan  
Pembelajaran remedial dilakukan segera setelah kegiatan penilaian.

<b>No</b>	<b>Pembelajaran Remedial</b>	<b>Keterangan</b>
1	Pemberian tugas Buat laporan kegiatan berupa kegiatan club senam yang ada di daerah. Isinya tentang : a. Sejarah / profil b. Program latihan c. Kejuaraan yang di ikuti d. Perolehan medali	
2	Membuat tugas presentasi tentang materi teknik senam	

	lantai (guling belakang dan meroda) dengan benar dan membuat kesimpulannya.	
--	---	--

**G. Media/alat,**

2. Media Pembelajaran
  - e. Matras
  - f. Peluit
  - g. Lapangan yang modifikasi

**Mengetahui  
Guru Pembimbing PPL**

**2016**

**Kalasan, 31 Agustus**

**Mahasiswa PPL**

**Drs. Hadi Purnama  
NIP 1950101 199803 1 008**

**Diva Fiorentina  
NIM 13601241019**

Lampiran materi  
Menurut FIG (FEDERATION INTERNATIONALE DE  
GYMNASTIQUE) senam dibagi menjadi :

1. SENAM ARTISTIK (ARTISTIC GYMNASTICS)
2. SENAM RITMIK (RITMIC GYMNASTICS)
3. SENAM AKROBATIK (ACROBATIC GYMNASTICS)
4. SENAM AEROBIK ( AEROBIC GYMNASTICS)
5. SENAM TRAMPOLIN (TRAMPOLINE GYMNASTICS)
6. SENAM UMUM ( GENERAL GYMNASTICS)

### **Senam Artistik**

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana setiap artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, untuk ini perlu dibentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas prakarsa dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Promotornya dapat diketengahkan tokoh-tokoh dari daerah seperti : Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Wadah inilah kemudian telah membina dan

menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan Internasional. Kegiatan selanjutnya adalah mengikut sertakan tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, dimana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC, maka dengan demikian Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.

Usaha untuk mengejar ketinggalan ini maka pada tahun 1967 dikirim seorang pelatih Indonesia yaitu : Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian sebagai titik tolak yang kedua adalah dimasukkannya cabang olahraga senam artistik yang pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan kemudian untuk seterusnya dimasukkan dalam setiap penyelenggaraan PON.

### **Peralatan Senam Artistik**

Ukuran alat

#### **Untuk putra**

- floor exercise (lantai) : ukuran 12×12 m
- pommel horse (kuda-kuda pelana) ; panjang 1.60 m dan tinggi 1.10 m
- parallelbar (palang sejajar) : panjang 3.50 m, jarak 0.48 s/d 0.52 m, tinggi 1.75 m
- rings (gelang-gelang) : tinggi 2.55 m dan jarak 0.50 m
- horse vault (kuda-kuda lompat) ; panjang 1.60 m dan tinggi 1.35 m
- horizontal bar (palang tunggal) : panjang 2.40 m dan tinggi 2.55 m

#### **Untuk putri**

- horse vault (kuda-kuda lompat) : panjang 1.60 dan tinggi 1.20 m
- uneven bars (palang bertingkat) : panjang 2.40 m, tinggi palang bawah 1.50 m, tinggi palang atas 2.30 m
- balance beam (balok keseimbangan) : panjang 5.00 m dan tinggi 1.20 m
- floor exercise (lantai) : ukuran 12×12 m

### **Senam Lantai**

Senam lantai pada umumnya disebut floor exercise, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat,

berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dll. Pesenam pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita tampil diiringi music dalam waktu 90 detik.

Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu.

**Macam-macam bentuk gerakan senam lantai antara lain:**

Guling ke depan

Guling ke belakang

Lompat harimau

Keseimbangan kepala

Keseimbangan tangan

Handspring

Back handspring

Meroda

Stut

Round off

Kep

Neck kip

Head kip

Kayang

Sikap lilin

Sikap kayang

Salto

dll

**Sikap lilin** merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas

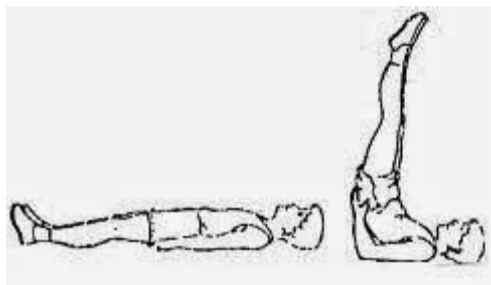
(rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada

lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan

menopang pinggang.

Cara melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut:

- Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- Pertahankan sikap ini beberapa saat.



### Langkah langkah dalam melakukan roll depan / guling depan

- Posisi badan siap
- Badan tegak, kemudian tangan kanan di julurkan lurus ke atas
- Badan dibungkukkan dan kedua tangan menyentuh/menempel pada matras
- Posisi jongkok, dagu ditempelkan pada dada
- Saat posisi mengguling, tengkuk dijadikan sebagai tumpuan
- Saat mengguling lutut ditekuk, tangan lurus kedepan kemudian dagu masih tetap menempel di dada
- Setelah selesai mengguling (masih dalam posisi jongkok) kedua tangan diluruskan ke depan kemudian berdiri dengan kedua tangan diangkat ke atas



## **Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan Roll Depan**

**Ada beberapa kesalahan yang sering sekali terjadi saat melakukan gerakan Roll Depan, misalnya :**

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 di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(RPP)

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Kalasan

**Mata Pelajaran** : PJOK

**Kelas/Semester/Prog.** : VIII / I

**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit

**A. Kompetensi Inti :**

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

**H. Kompetensi Dasar**

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

- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

**I. Indikator Pencapaian Kompetensi\*)**

**10. Sikap**

- ✚ Mampu menunjukkan sikap kerjasama,saling menghargai dan sportifitas dalam bermain olahraga
- ✚ Mampu menunjukkan sikap sopan santun,jujur,tanggungjawab, disiplin toleransi, berbagi,dan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik
- ✚ Mampu menerima suatu kekalahan dan kemenangan dalam suatu pertandingan

**11. Pengetahuan**

- Mampu Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar
- Mampu menentukan berbagai jenis keterampilan berbagai gerak permainan bola besar

**3. Ketrampilan**

- Mempraktikkan berbagai macam cara menendang bola untuk mencetak gol .
- Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok

menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

#### **D. Materi Pembelajaran**

**Passing dan dribbling menggunakan kaki bagian luar , bagian dalam dan punggung kaki .**

#### **I. Kegiatan**

##### **Pembelajaran**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Alokasi waktu</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memberikan salam</li><li>▪ Berdoa</li><li>▪ Menanyakan kabar peserta didik (kenyamanan dan kesiapan peserta didik dalam belajar)</li><li>▪ Menanyakan kehadiran siswa.</li><li>▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran</li></ul>	25 menit
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li><li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul</li></ul>	70 menit

	<p>bola)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola?, keterampilan apa saya dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li><li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li></ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li></ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Mengontrol/menghentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri</li></ul>	
--	---	--

	<p>dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (passing dan dribbling) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring,</li> </ul>	
--	---	--

	<p>menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan untuk mendinginkan dan pelepasan</li> <li>• Klarifikasi/kesimpulan peserta didik dibantu oleh guru menyimpulkan mengenai bahan, media dan teknik mengacu model pembelajaran teknik formasi, menumpukan, menendang dan menembak ke arah gawang dalam permainan sepakbola.</li> <li>• Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran</li> <li>• peserta didik melakukan refleksi tentang</li> </ul>	25 menit

	<p>pelaksanaan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik membuat tugas untuk menyiapkan alat bahan, media didalam lanjutan pembelajaran teknik formasi, menendang, mengontrol, mengumpan dan menembak kearah gawang dalam permainan olahraga sepakbola yang akan di laksanakan minggu berikutnya.</li> <li>• peserta didik diberi informasi mengenai materi yang akan dibahas minggu berikutnya</li> <li>• Mengucapkan salam</li> </ul>	
--	---	--

## J. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 3. Teknik Penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (  $\surd$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			

2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

SIKAP		Nilai			
		SB	B	C	K
1	Berprilaku sportif dalam bermain				
2	Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana prasarana pembelajaran				
3	Pandai memanfaatkan gerak tubuh sebagai anugrah Tuhan				

SB = sangat baik      B = baik      C = cukup      K = kurang

b. Penilaian Pengetahuan

PENGETAHUAN		Nilai			
		1	2	3	4
1	Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.				
2	Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat				

	melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan permainan sepakbola dengan benar dan membuat kesimpulannya				
3	Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan permainan sepakbola dengan benar dan membuat kesimpulannya.				

c. Penilaian Ketrampilan

<b>KETRAMPILAN</b>		<b>Nilai</b>			
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Mempraktikkan gerak menendang dan menahan bola dengan berbagai variasi dan kombinasi dengan koordinasi gerak yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain				
2	Mempraktikkan gerak menendang, menahan dan menggiring bola dengan berbagai variasi dan kombinasi dengan koordinasi gerak yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.				
3	Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menggunakan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.				

**K. Media/alat**

- h. Bola sepak atau sejenisnya
- i. Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- j. Tiang gawang atau sejenisnya

k. Stopwatch dan peluit

**Mengetahui**  
**Guru Pembimbing PPL**

**2016**

**Kalasan, 31 Agustus**

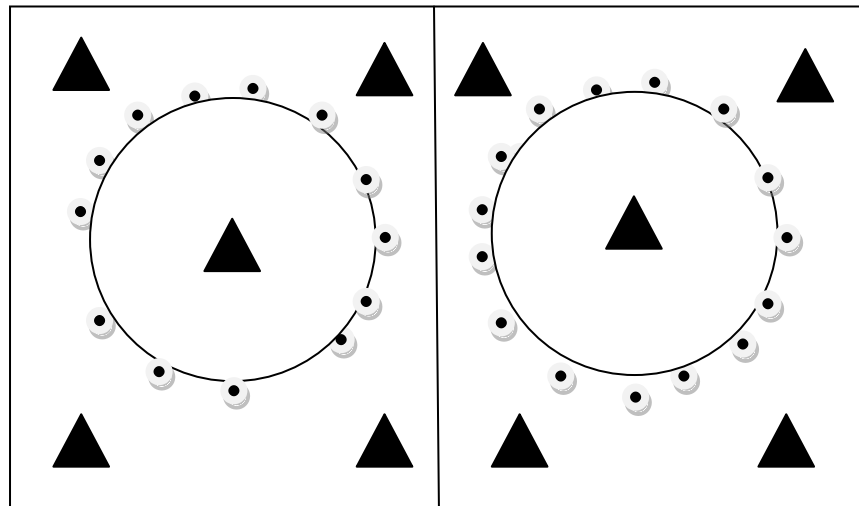
**Mahasiswa PPL**



**Drs. Hadi Purnama**  
**NIP 1950101 199803 1 008**

**Diva Fiorentina**  
**NIM 13601241019**

### Pemanasan

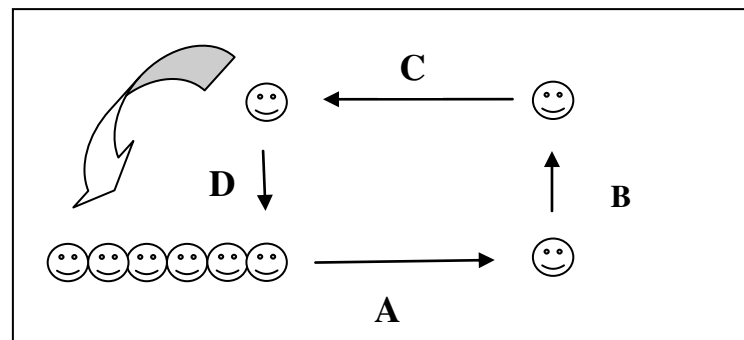
1. Diawali dengan pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh salah satu siswa.
2. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan. Permainan yang dilakukan adalah permainan "teman cepat". Cara bermainnya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok diinstruksikan untuk membuat sebuah lingkaran. Siswa akan berjalan searah jarum jam sambil berkonsentrasi untuk mendengarkan instruksi dari guru. Apabila guru mengatakan '5' maka siswa harus sesegera mungkin berkumpul di sebelah cone dengan jumlah siswa 5. Apabila guru mengatakan 4, maka satu cone hanya boleh ditempati oleh 4 siswa. Apabila ada siswa yang jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah yang diinstruksikan atau terlambat menempatkan diri ke cone, maka akan dihukum lompat 3 x.



Keterangan :  = siswa  
 = cone

### Pendekatan Teknik

Pendekatan teknik dilakukan dengan menggunakan sirkuit training . Ada 3 pos yang harus dilakukan . Pos A siswa harus melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian dalam . Di pos B siswa harus melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian luar . Di pos c siswa harus melakukan passing dengan menggunakan punggung kaki . Di pos D siswa harus mendribble bola keteman selanjutnya yang ada dibarisan paling depan untuk melakukan sirkuit training kemudian kembali kebarisan paling belakang .



### **Permainan Sepakbola**

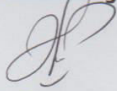
Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Permainan tidak boleh menggunakan heading ataupun bola melambung bola harus selaluberada ditanah .

### **Pendinginan**

Pendinginan dilakukan dengan melakukan permainan Hijau Hitam . Siswa di instruksikan untuk membuat lingkaran sambil bergandeng tangan . Kemudian siswa menyebutkan "hijau" dan "hitam" berurutan . Siswa yang menyebutkan "hijau" menjadi tim hijau , siswa yang menyebutkan "hitam" menjadi tim hitam . Siswa harus mendengarkan instruksi guru . Apabila guru berkata "hiiitam" maka tim hitam harus segera berjongkok . Apa bila ada yang terlambat ataupun salah , maka harus memimpin pendinginan dan pelepasan .

- b. Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- c. Tiang gawang atau sejenisnya
- d. Stopwatch dan peluit

**Mengetahui**  
**Guru Pembimbing PPL**



**Drs. Hadi Purnama**  
**NIP 1950101 199803 1 008**

**Kalasan, 31 Agustus 2016**  
**Mahasiswa PPL**



**Diva Fiorentina**  
**NIM 13601241019**

## LAMPIRAN FOTO



Kegiatan halal bi halal



Pengenalan lingkungan sekolah



Mural



Upacara Hari Pramuka



Upacara HUT RI



Lomba Gerak Jalan



Pelaksanaan Qurban : Lomba Masak



Pengecatan Lapangan



Kegiatan Pembelajaran



Kegiatan Pembelajaran



Kegiatan Pembelajaran



Kegiatan Pembelajaran



Pendampingan PBB



Penyerahan Mahasiswa PPL



Penarikan PPL



Olah Raga Bersama



Perpisahan PPL



Peringatan hari keistimewaan Yogyakarta