

LAPORAN INDIVIDU

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

LOKASI :

SMP NEGERI 2 BERBAH

(Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman)

15 Juli 2016 – 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan : Nurhadi Santoso, M.Pd



Disusun Oleh :

Poernomo

13601244073

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016



**LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL SMP Negeri 2 Berbah, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Poernomo
NIM : 13601244073
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

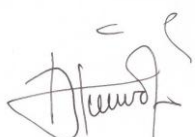
telah melaksanakan kegiatan PPL 2016 di SMP Negeri 2 Berbah dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

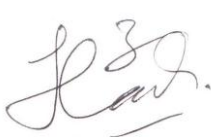
Yogyakarta, 15 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Dosen Pembimbing Lapangan PPL,


Sudarmi, S.Pd
NIP. 19610601 198403 2 010


Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 200812 1 003

Menyetujui,

Kepala Sekolah
SMP Negeri 2 Berbah,

Koordinator PPL UNY
SMP Negeri 2 Berbah,


Nursidi Winarta, S.Pd.
NIP. 19611219 198412 1 001


Mujiyono
NIP. 19661018 20051 1 004



**LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP NEGERI 2 BERBAH serta dapat menyelesaikan laporan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan UNY tahun 2016.

Dalam pelaksanaan PPL sampai dengan penyusunan laporan ini tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, nasehat dan bimbingan yang sangat besar manfaatnya. Maka dari itu penyusun menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rachmat Wahab MA, selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program PPL.
2. Drs. Ngatman Soewito, M.Pd., selaku kepala PP PPL & PKL UNY yang telah memberi bimbingan kepada mahasiswa terkait prosedur PPL.
3. Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.
4. Nursidi Winarta, S.Pd., selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal pelaksanaan kegiatan PPL, pelaksanaan kegiatan PPL, sampai penyusunan laporan.
5. Mujiyono, S.Pd. selaku koordinator PPL di sekolah yang memberikan bantuannya dalam penyusunan proposal pelaksanaan PPL, pelaksanaan kegiatan PPL sampai dengan penyusunan laporan.
6. Sudarmi, S.Pd., selaku guru pembimbing yang senantiasa penuh kesabaran selalu memberikan arahan-arahan guna perbaikan-perbaikan pada saat pelaksanaan kegiatan PPL.
7. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMP N 2 Berbah yang telah membantu pada saat pelaksanaan kegiatan PPL.
8. Kedua orang tua yang telah memberi dukungan, semangat serta motivasi sehingga dapat melaksanakan PPL dengan rasa senang.
9. Semua mahasiswa PPL SMP N 2 Berbah yang telah memberikan semangat serta dukungan.



LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta

10. Sdri. Erani Saraswati, yang menjadi partner dalam kegiatan belajar mengajar.
11. OSIS dan seluruh siswa-siswi SMP N 2 Berbah yang telah bersedia bekerjasama dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan praktik belajar mengajar.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan masih ada banyak hal kekurangan yang saat ini mungkin belum dapat disempurnakan. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk menjadi suatu kelengkapan laporan ini di masa yang akan datang.

Penyusun berharap semoga laporan ini berguna dan mendatangkan banyak manfaat bagi pembaca. Semoga dengan laporan ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai pendidikan serta pembaca bisa lebih terpacu untuk mengembangkan diri yang ada.

Yogyakarta, 15 September 2016

Penyusun

Poernomo

NIM. 13601244073



LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis situasi	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	9
BAB II. KEGIATAN PPL	
A. Perisipan	12
B. Pelaksanaan PPL	16
C. Analisis Hasil Kegiatan	17
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan	21
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	



LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matrik Program Kerja dan Pelaksanaan PPL

Lampiran 2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL

Lampiran 3. Laporan Dana Pelaksanaan PPL

Lampiran 4. Kartu Bimbingan PPL

Lampiran 5. Kalender Pendidikan

Lampiran 6. Jadwal Pelajaran

Lampiran 7. Presensi Siswa

Lampiran 8. Daftar Nilai Siswa

Lampiran 9. Silabus

Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Lampiran 11. Media

Lampiran 12. Dokumentasi



LAPORAN INDIVIDU PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 2 BERBAH
Alamat: Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

SMP NEGERI 2 BERBAH

Oleh : Poernomo

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar mengenal serta menghayati seluk beluk lembaga pendidikan dengan segenap permasalahannya. Baik yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun kegiatan administrasi pendidikan. Melalui PPL mahasiswa dapat menerapkan disiplin ilmu yang diperoleh di universitas untuk diterapkan kedalam lingkungan pendidikan. PPL juga berfungsi sebagai salah satu cara melatih mental mahasiswa didepan dan diluar kelas. Selain itu, PPL dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam proses KBM, agar nantinya mahasiswa mempunyai bekal untuk terjun kedalam dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik.

Praktik Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta semester khusus 2016 yang berlokasi di SMP Negeri 2 Berbah telah dilaksanakan oleh mahasiswa pada tanggal 15 juli sampai 15 september 2016. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 14 mahasiswa dari program Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Pendidikan Bahasa Inggris dan Bahasa Jawa, Pendidikan Seni Budaya (seni tari), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan.

Selama kegiatan PPL, praktikan melakukan praktik mengajar secara kelompok (*team teaching*) dengan mengajar di kelas VII VIII dan IX. Praktikan melakukan praktik mengajar dari hari senin hingga jum'at. Dari keseluruhan praktik mengajar praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 8 kali. Selama PPL, praktikan menyusun program- program pelaksanaan PPL berjalan dengan lancar dan membantu administrasi guru serta akreditasi sekolah.

Secara umum, program-program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Praktikan telah berusaha untuk menekan semua hambatan yang terjadi selama melaksanakan program kerja, sehingga program tersebut akhirnya berhasil dilaksanakan. Munculnya hambatan selama pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Praktikan berharap, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait

Yogyakarta, 15 September 2016

Penyusun



Poernomo

NIM. 13601244073

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa yang melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Berbah harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Berbah. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapat gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 2 Berbah.

SMP Negeri 2 Berbah yang beralamatkan di Desa Tegaltirto Berbah adalah sekolah yang telah mendapatkan gelar sebagai Sekolah Standar Nasional atau SSN. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016 dengan beranggotakan 10 orang.

Lokasi SMP Negeri 2 Berbah cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena terletak di tepi jalan raya dan sangat mudah dijangkau dengan menggunakan kendaraan bermotor.

Sekolah ini sudah mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari 12 ruang kelas yang terbagi atas 4 ruangan untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan kelas IX. Dilengkapi dengan 2 laboratorium IPA, laboratorium komputer, Ruang Kesenian, Ruang UKS, Ruang BK, Ruang TU, Ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kepala sekolah, mushola, gudang, ruang koperasi, kantin, WC, serta ruang kegiatan ekstrakurikuler yang masing-masing kegiatan menempati ruang sendiri. Halaman tengah dimanfaatkan sebagai lapangan upacara merangkap lapangan olah raga.

Untuk menampung minat dan kreatifitas siswa maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler bagi para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada antara lain: Bola Volly, Sepak Bola, Seni budaya dan Pramuka.

Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, demi lancarnya pendidikan SMP Negeri 2 Berbah juga menerapkan tata tertib yang berlaku dan memiliki Visi **“UNGGUL DALAM PRESTASI BERDASARKAN IMTAQ DAN BERWAWASAN BUDAYA**

BANGSA” dengan indikator : (1) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dibidang pengembangan kurikulum, proses pembelajaran dan kelulusan serta prestasi akademik dan non-akademik. (2) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dalam sarana dan sarana pendidik dan Sumber Daya Manusianya. (3) Terwujudnya Sekolah Standar Nasional yang unggul dalam manajemen sekolah yang berwawasan imtaq.

Adapun misi dari SMP Negeri 2 Berbah ini adalah (1) Melaksanakan pengembangan KBM secara menyeluruh, sistematis dan berkesinambungan. (2) Menentukan model kurikulum, berikut pelaksanaan dan pengembangannya. (3) Memantapkan manajemen sekolah dan pengembangan fasilitas pendidikan serta penggalangan partisipasi dan kerjasama antar stake holder dalam pembiayaan pendidikan. (4) Melaksanakan kegiatan pengembangan diri dalam berbagai jenis aktifitas sekolah berdasarkan minat, bakat dan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra - PPL di peroleh data sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik

SMP Negeri 2 Berbah yang didirikan pada tahun 1983 memiliki luas tanah sebanyak 8730 m². Gedung sekolah ini terbilang sudah cukup tua. Akan tetapi, terlihat masih kokoh berdiri, sebagian gedung pun sedang dalam proses renovasi. Kondisi gedung sekolah yang beralamat di Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta ini cukup rapi.

Sekolah ini dilengkapi dengan berbagai ruangan, seperti ruang akademik, ruang nonakademik, ruang perlengkapan, furniture, dan audio visual aid untuk pendidikan.

a) Ruang akademik

Ruang akademik yang dimiliki oleh sekolah ini adalah 12 ruang KBM dengan perincian sebagai berikut :

- a. 4 Ruang untuk kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D.
- b. 4 Ruang untuk kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.
- c. 4 Ruang untuk kelas IX A, IX B, IX C, dan IX D.

b) Laboratorium

Laboratorium memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran, sehingga kelengkapan dan pengelolaan yang baik sangat diperlukan. SMP N 2 Berbah memiliki 5 laboratorium, yaitu 2

Laboratorium IPA (Laboratorium Biologi dan Fisika), Laboratorium Bahasa, Laboratorium Komputer, dan Laboratorium Multimedia.

1. Laboratorium IPA

Kepala laboratorium Fisika adalah Bapak Suhartono, S.Pd., dan Ibu Retno Widayati, S.Pd. Ukuran laboratorium IPA adalah 12x8 meter, berlantai keramik. Pada laboratorium IPA memiliki ruang persiapan, ruang penyimpanan, dan ruangan ini laboratorium. Pada dinding-dinding ruang laboratorium terdapat banyak poster, media pembelajaran, dll. Pada sekeliling dinding laboratorium, juga terdapat beberapa wastafel untuk mencuci tangan atau kebutuhan lain dalam pembelajaran.

2. Laboratorium Bahasa

Laboratorium ini berukuran 9x8 meter. Terdapat 40 buah komputer untuk siswa dan 1 buah komputer untuk guru. Setiap komputer dilengkapi dengan *earphone* dan *digital language repeater*. Ditambah dengan adanya AC, *cctv*, LCD proyektor dan layar LCD. Kepala laboratorium bahasa adalah Ibu Ardaniyah, S.Pd. yang merupakan guru mata pelajaran bahasa Inggris.

3. Laboratorium komputer

Laboratorium ini sering disebut laboratorium Teknologi Informasi dan Komunikasi, berukuran 12 x 7 meter. Terdapat 20 LCD komputer dengan 10 *voltage regulator* dan 10 CPU *core 2 duo* yang mengontrol semua komputer yang tersedia dengan sistem *cloning*. Ruangan ini dilengkapi dengan 1 buah AC, 1 buah LCD proyektor, speaker, dan beberapa layar proyektor. Komputer guru diletakkan paling belakang dan proses belajar mengajar dilakukan dengan menggunakan LCD Proyektor. Kepala laboratorium komputer adalah Bapak Suhartono.

4. Laboratorium Multimedia

Laboratorium ini digunakan untuk proses pembelajaran dalam semua mata pelajaran yang ingin menggunakan fasilitas multimedia. Laboratorium ini memiliki ukuran 8 x 7 meter. Di dalam ruangan ini terdapat 20 buah komputer dekstop, proyektor, UPS, *earphone* dan 1 unit komputer sebagai kontrol. Selain itu, di bagian depan terdapat rak kaca. Kepala laboratorium multimedia adalah Bapak Mujiyono, S.Pd.

c) Perpustakaan Sekolah

1. Daftar buku yang terdapat di perpustakaan SMP Negeri 2 Berbah, antara lain: Buku Kimia, Buku Fisika, Buku Biologi, Buku Bahasa Indonesia, Buku Matematika, Buku Agama, Buku Bahasa Inggris, Buku Bahasa Jawa, Buku Kesenian, Buku Sejarah, Buku Olahraga, Buku-buku Umum, Novel, dan kamus.
2. Sistem peminjaman buku di perpustakaan SMP N 2 Berbah adalah: (1) Siswa diwajibkan mempunyai kartu peminjaman buku perpus. (2) Siswa yang meminjam menunjukkan kartu dan mencatat buku-buku yang dipinjam. (3) Siswa yang menghilangkan buku wajib mengganti buku atau denda uang. (4) Siswa meminjam buku paling banyak 2 buah buku selama 1 minggu.
3. Kondisi perpustakaan di SMP N 2 Berbah cukup baik. Luasnya ruang perpustakaan diharapkan mampu membuat pengunjung nyaman untuk berkunjung. Koleksi buku-bukunya pun cukup lengkap, selain buku paket juga terdapat beberapa buku umum dan sastra. Perpustakaan menyediakan petugas untuk memudahkan pengunjung dalam administrasi peminjaman buku.

d) Ruang nonakademik

Ruang nonakademik di SMP N 2 Berbah terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru dan Ruang Bimbingan dan Konseling (BK).

e) Ruang UKS, Koperasi Sekolah dan Tempat Ibadah.

Ruang UKS berada di barat pintu masuk utama SMP Negeri 2 Berbah. Ruangan UKS terpisah antara kamar putra dan putri. Kamar putra lebih luas daripada kamar putri. Kamar putra berukuran 4x6 meter, sedangkan kamar putri berukuran 3x3 meter. UKS untuk putra terdapat 3 tempat tidur, 1 *draagbar*, 1 meja, dan 3 kursi. Pada ruang UKS putra juga terdapat poster kesehatan gigi dan 1 kotak P3K. UKS diurus oleh 3 orang guru yakni Ibu Sudarmi, S.Pd., Ibu Elisabeth Yuliawati, S.Pd., dan Ibu Dra. Widaryati, serta pengurus inti OSIS. Untuk UKS putri hanya terdapat 2 tempat tidur, 1 kotak P3K, 1 meja, dan 1 kursi. Kondisi ruang UKS belum sepenuhnya kondusif serta kebersihannya dan kerapiannya perlu mendapat perhatian.

Koperasi sekolah berfingsi untuk menyediakan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan oleh semua warga di sekolah. Di koperasi

sekolah dijual berbagai jenis makanan, minuman, peralatan dan kelengkapan tulis, serta di sediakan juga fotocopy.

Tempat ibadah yang terdapat di dalam kawasan SMP Negeri 2 Berbah ini berupa Musholla bernama “Subulus-Salam”, dimana fasilitasnya sudah lengkap yaitu berbagai macam alat ibadah, seperti : Rukuh, Sarung, sajadah, Al-Qur’an, iqro’, dll. Bagian dalam musholla kira-kira dapat menampung sekitar 50 orang jama’ah. Tempat wudhu pada musholla terpisah antara putra dan putri.

f) Ruang Penunjang Pembelajaran

Ruang ini terdiri dari ruang perpustakaan, ruang kesenian, lapangan basket, dan lapangan volley.

g) Fasilitas dan Media Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

Fasilitas media penunjang KBM yang tersedian di SMP N 2 Berbah diantaranya LCD, Laboratorium (Biologi, Fisika dan Komputer), lapangan olahraga (Futsalbasket, dan volley), alat-alat olahraga, perpustakaan, dan ruang kesenian.

2. Kondisi Non Fisik SMP N 2 Berbah (Potensi Sekolah)

a) Potensi Siswa

Siswa di SMP Negeri 2 Berbah mempunyai kemampuan akademik yang baik. Hal ini dikarenakan cukup ketatnya seleksi yang dilakukan sekolah dalam memperoleh siswa baru. Hal ini bisa dilihat dari NEM dalam penerimaan siswa baru pada tahun ajaran 2015/2016, sekolah ini hanya menerima siswa dengan NEM tertinggi 28,40 dan terendah 25,55. Selain itu, siswa SMP N 2 Berbah diunggulkan kemampuannya dalam membaca Al-Qur’an, didukung dengan adanya kegiatan tadarus di setiap harinya, sebelu jam pertama dimulai. Siswa-siswi sekolah ini pun telah banyak memenangkan perlombaan baik dari segi akademis maupun nonakademis.

Pada tiap kelas terdiri 32 siswa per kelas VII, VIII maupun IX. Penampilan siswa baik, pakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. SMP N 2 Berbah memiliki potensi siswa yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus.

b) Potensi Guru

Sebagai sekolah berlabel SSN (Sekolah Standar nasional), SMP Negeri 2 Berbah memiliki tenaga pengajar yang berpotensi dalam

bidangnya. Tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Berbah berjumlah 28 orang. Masing-masing terdiri atas 24 PNS dan 4 orang yang masih honorer. Dari semua tenaga pengajar tersebut terhitung sebanyak 1 orang telah menempuh pendidikan S2, 25 orang S1, 1 orang D3, dan 2 orang lulusan SMA. Data tersebut membuktikan bahwa kualitas tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Berbah cukup tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya pengajar yang telah menempuh pendidikan setara S1. Mengingat saat ini standar minimal bagi seorang guru untuk mengajar harus menempuh jenjang pendidikan S1.

Tenaga pengajar yang ada di antaranya juga memiliki tugas tambahan, yaitu mulai dari wali kelas hingga wakil kepala sekolah. Misalnya saja Slamet Waryanto sebagai guru prakarya, beliau juga merangkap jabatan sebagai wakil kepala sekolah, Sudarmi, S.Pd., selain sebagai guru penjas juga merangkap sebagai wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan lain sebagainya. Jumlah guru di SMP Negeri 2 Berbah ini dapat dikatakan sudah sesuai dengan siswa yang ada.

c) Potensi Karyawan

1. Tingkat pendidikan

Karyawan TU SMP Negeri 2 Berbah berjumlah 10 orang dengan pegawai negeri sipil sebanyak 4 orang dan honorer 6 orang. Dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 1 orang, SMA sebanyak 7 orang, dan SMP 2 orang. Kepala TU SMP Negeri 2 Berbah yaitu Sutanto, S.Pd.

2. Karyawan telah mempunyai rincian tugas masing-masing., yaitu:

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| <i>a.</i> Koordinator | : Sutanto, S.Pd. |
| <i>b.</i> Bendahara | : Parjana |
| <i>c.</i> Kesiswaan dan inventaris | : Sunarti |
| <i>d.</i> Perpustakaan | : Tuginem |
| <i>e.</i> Persuratan | : Reni |

3. Pembagian tugas jelas menurut kompetensi yang dimiliki.

4. Jumlah staff dan karyawan cukup dan memungkinkan satu karyawan tidak merangkap tugas.

5. Manajemen sekolah secara umum baik.

d) Bimbingan dan Konseling

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di ampu oleh 2 orang guru dan telah berjalan dengan baik, yaitu Dra. Widaryati dan Mujiyono, S.Pd. Bimbingan konseling di sekolah ini memiliki program

kerja harian, mingguan, bulanan, semesteran, dan tahunan. Program kerja tersebut meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, dan alih tangan kasus. Bimbingan yang dilayani meliputi bimbingan karir, bimbingan belajar, bimbingan pribadi, dan bimbingan sosial.

Jenis layanannya berupa layanan informasi dan layanan konsultasi. Dalam melaksanakan tugasnya, guru BK memang diusahakan bertemu langsung dengan siswa. Tatap muka di kelas tidak dilakukan karena jam pelajaran yang sudah padat, namun jika dirasa perlu, guru BK akan bekerjasama dengan guru kelas untuk mendapat waktu bertemu siswa di kelas.

e) Bimbingan Belajar

Sistem bimbingan belajar yang ditetapkan adalah Bimbingan Belajar Intensif atau sering disebut dengan BBI. BBI merupakan bimbingan belajar yang diperuntukkan wajib bagi siswa kelas IX yang akan menempuh ujian nasional. Mekanisme BBI berupa pembahasan soal ujian melalui buku-buku sesuai mata mata pelajaran yang diujikan. Buku-buku tersebut merupakan terbitan dari sekolah sendiri. Selama program BBI berlangsung, tidak ada sanksi yang tegas dari guru yang mengampu, hanya berupa teguran. Selain program BBI, terdapat pula program layanan klinis yaitu program bimbingan belajar bagi siswa yang merasa ingin menambah jam bimbingan di luar jam BBI, biasanya program ini dilaksanakan setelah jam pelajaran sekolah usai.

f) Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisir dengan baik dan bersifat wajib bagi kelas VII dan VIII, diantaranya adalah sebagai berikut.

No	Hari/jam	Ekstrakurikuler	Tempat	Pembimbing
1.	Senin / 13.00-17.30	Bulutangkis	Gedung Serbaguna	Sudarmi, S.Pd. Mujiyono, S.Pd
2.	Selasa / 14.00-17.00	Tari	Ruang Ketrampilan	Hj. Suharti, S.Pd.
3.	Rabu /	Voli putri	Lapangan	Sudarmi, S.Pd.

	15.30-17.00	Basket putra		Rusti W, S.Pd.
4.	Kamis / 14.00-16.00	IQRO'	Mushola	Siti Ngaisyah, S.Pd.,M.Si.
5.	Jum'at / 13.30-15.30	Pramuka Karawitan	Lapangan Tegaltirto	Rusti W, S.Pd. Mujiyono, S.Pd
6.	Sabtu / 15.30-17.00	Voli putra Basket putri	Lapangan	Sudarmi, S.Pd.
		Mading	Kelas	Ganjar W, BA

g) Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)

1. Struktur OSIS SMP Negeri 2 Berbah

Pembina OSIS : Sudarmi, S.Pd.

Pengurus Harian OSIS : Mujiyono, S.Pd.

Ketua OSIS : Hanun Priyo Wicaksono

Sekretaris umum : Arfian Nur Junianto

Bendahara Umum : Aulia Isna Fadila

2. Sub Bidang OSIS SMP Negeri 2 Berbah

Sekbid Ketaqwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa

Sekbid Kehidupan Berbangsa dan Bernegara

Sekbid Pendidikan Pendahuluan Bela Negara

Sekbid Kepribadian dan Budi pekerti Luhur

Sekbid Berorganisasi Pendidikan Politik dan Kepemimpinan

Sekbid Keterampilan dan Kewirausahaan

Sekbid Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi

Sekbid Presepsi Apresiasi dan kreasi Seni

h) Karya Tulis Ilmiah Remaja

---tidak ada---

i) Karya Ilmiah Guru

---tidak ada---

j) Kesehatan Lingkungan

1) Kondisi lingkungan sekolah secara umum sehat dan bersih

2) Kebersihan kelas ditangani oleh warga kelas dan sebulan sekali diadakan Jum'at bersih.

3) Kebersihan lingkungan ditangani oleh para pegawai.

k) Keamanan

1) Akses masuk SMP Negeri 2 Berbah terdiri dari dua pintu, yakni gerbang utama barat dan gerbang utama timur. Gerbang dibuka

mulai pukul 06.00 WIB lalu ditutup setelah bel masuk sekolah yakni pukul 07.00. dibuka kembali pukul 08.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB.

- 2) Tempat parkir siswa, guru, karyawan, dan tamu berada di dalam sekolah untuk masuk melewati pintu gerbang kedua setelah gerbang utama.
- 3) Jika siswa hendak keluar sekolah pada waktu jam pelajaran, maka harus menyertakan surat izin dari BP/BK.
- 4) Sistem penjagaan dilakukan oleh 2 orang satpam, secara bergantian.

B. Proses Belajar Mengajar

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua tahap, yaitu kegiatan pra PPL dan pelaksanaan PPL di sekolah.

1. Kegiatan Pra PPL

a. Tahap persiapan

Pada tahap yang pertama dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta terutama dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melaksanakan observasi. Penyerahan dilakukan pada tanggal 27 Februari 2016. Penyerahan ini dihadiri oleh dosen pembimbing lapangan bapak Mujiyono, S.Pd selaku koordinator PPL SMP Negeri 2 Berbah, Kepala Sekolah bapak Nursidi Winarta, S.Pd serta bapak ibu guru pembimbing PPL.

Tahap pengajaran mikro dilaksanakan pada semester VI oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL dibimbing oleh dosen mikro dan dilaksanakan pada masing-masing jurusan. Dosen pembimbing mikro praktikan bapak Nurhadi Santoso, M.Pd.

b. Tahap pembekalan

Pembekalan PPL dilaksanakan secara khusus oleh jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tanggal 20 Juni 2016 bertempat di GPLA Dekanat FIK UNY. Pembekalan ini diikuti oleh semua mahasiswa Pendidikan Olahraga baik PJKR maupun PGSD Penjas

c. Tahap observasi

1) Observasi lapangan

Tahap observasi awal meliputi observasi situasi dan kondisi sekolah.

Adapun hal-hal yang diobservasi adalah :

- a) Kondisi sekolah
- b) Proses pembelajaran
- c) Administrasi sekolah
- d) Fasilitas sekolah

2) Observasi kelas

Dalam hal ini mahasiswa mengikuti dan mengamati kelas dimana guru pembimbingnya sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman serta pengetahuan serta bekal yang cukup mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya. Kegiatan observasi dilakukan dengan diskusi antara mahasiswa dengan guru pembimbing.

3) Kegiatan pelaksanaan PPL

Konsultasi dengan guru pembimbing pendidikan jasmani terkait pembagian jadwal mengajar dan konsultasi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Menyusun rencana pembelajaran dan mempersiapkan materi pelajaran.

4) Pelaksanaan praktik mengajar di kelas

Pelaksanaan praktik mengajar meliputi praktik mengajar kelompok (*team teaching*). Dalam mengajar kami membagi tugas-tugas penyampaian materi secara bergantian.

5) Pembuatan perangkat persiapan pembelajaran

Sebelum mengajar, praktikan membuat perangkat pembelajaran antara lain membuat media pembelajaran untuk memudahkan dalam menjelaskan dan sebagai sarana mengamati bagi siswa.

6) Penyusunan laporan PPL

Laporan PPL disusun sebagai syarat kelulusan mata kuliah dan pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL. Laporan ini berisi tentang berbagai kegiatan yang dilakukan selama PPL di SMP Negeri 2 Berbah.

7) Penarikan mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Berbah dilaksanakan pada 15 September 2016 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

8) Penyerahan laporan PPL kepada dosen pembimbing lapangan PPL

BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN PROGRAM DAN KEGIATAN PPL

1. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro, dengan nilai minimal B. Pengajaran mikro dilaksanakan pada bulan Februari 2016 sampai dengan bulan Juni 2016.

Pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok-kelompok kecil, salah satu orang sebagai guru dan mahasiswa lainnya sebagai siswa dengan didampingi oleh satu orang dosen pembimbing. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta KKN-PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Praktik pengajaran mikro meliputi:

- a. Latihan penyusunan RPP, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar terbatas, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar secara terpadu, dan latihan penguasaan kompetensi kepribadian dan sosial.
- b. Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa memiliki profil dan penampilan yang mencerminkan penguasaan empat kompetensi, yakni: pedagogik, kepribadian, professional, dan sosial. Banyaknya latihan atau praktik bagi mahasiswa minimal 8 kali dengan memperhatikan tingkat kualitas pencapaian kompetensi yang dikuasai mahasiswa.

Pengajaran mikro dibatasi dalam aspek meliputi jumlah perkelompok, materi pembelajaran, waktu tampil dan kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus, dalam bentuk *peer teaching*.

Pengajaran mikro berlangsung pada saat semester 6, dengan tiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa dan 1 orang dosen pembimbing mikro. Dengan pembelajaran tersebut, diharapkan mahasiswa mendapat gambaran kecil mengenai proses pembelajaran di kelas dan memiliki gambaran profil dan penampilan yang mencerminkan empat penguasaan kompetensi guru, yang nanti akan diterapkan dalam pembelajaran yang berlangsung pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

2. Pembekalan PPL

Pembekalan Praktik pengalaman lapangan (PPL) diselenggarakan secara general di tingkat Universitas. Pembekalan dilaksanakan dalam 2 tahap. Pembekalan pertama dilaksanakan di masing-masing jurusan, dalam hal ini praktikan melaksanakan pembekalan di fakultas masing-masing. Pembekalan kedua dilaksanakan tiap-tiap kelompok pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama.

Pembekalan PPL ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menguasai kompetensi sebagai berikut:

- a) Memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi PPL.
- b) Mendapatkan informasi tentang situasi, kondisi, potensi, dan permasalahan sekolah/lembaga yang akan dijadikan lokasi PPL
- c) Memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan di sekolah/lembaga.
- d) Memiliki wawasan tentang pengelolaan dan pengembangan lembaga pendidikan
- e) Memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis agar dapat melaksanakan program dan tugas-tugasnya di sekolah/lembaga.
- f) Memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL

3. Observasi Sekolah

Selain itu, mahasiswa PPL juga melakukan tahap pra-PPL dimana mahasiswa melakukan observasi ke sekolah. Observasi tersebut terdiri dari dua kegiatan yaitu observasi keadaan sekolah secara keseluruhan dan observasi kelas. Kegiatan observasi diawali dengan penyerahan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing KKN-PPL kepada pihak sekolah. Pihak sekolah memberitahukan kepada mahasiswa mengenai guru pembimbing selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah mengetahui pembimbing masing-masing, mahasiswa melakukan konsultasi pada guru pembimbing untuk melakukan observasi kelas. Observasi mulai dilakukan satu minggu setelah penyerahan, yakni pada tanggal 04 Maret 2016. Adapun yang menjadi obyek dari observasi kelas adalah:

- a. *Perangkat pembelajaran*
 - 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
 - 2) Silabus

- 3) Buku referensi untuk kegiatan belajar mengajar
- 4) Perhitungan jam efektif
- 5) Penentuan ketuntasan

b. Proses Pembelajaran

1) Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan suasana kelas agar siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, baik secara fisik maupun mental.

Membuka pelajaran meliputi:

- a) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.
- b) Mengecek persiapan buku.
- c) Mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
- d) Mengemukakan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

2) Penyajian materi pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah dan tanya jawab.

3) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam PJKR menurut KTSP 2006 dan Kurikulum 2013 adalah menggunakan pendekatan saintifik dan metode komando serta latihan.

4) Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan oleh guru, selama observasi adalah Bahasa Indonesia yang baik dan benar, dengan diselingi bahasa Jawa, baik ngoko alus, maupun kromo.

5) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu cukup disiplin. Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

6) Gerak

Selama didalam kelas, guru berusaha untuk selalu bergerak di depan kelas dan berjalan ke arah siswa dan memeriksa

pekerjaan mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham tentang materi yang sudah disampaikan

7) Cara memotivasi siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

8) Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Tetapi, jika belum ada yang menjawab maka guru menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

9) Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh guru adalah dengan berjalan berkeliling kerumunan siswa. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa itu memperhatikan dan bisa memahami apa yang sedang dipelajari.

10) Penggunaan media pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran sejauh observasi praktikan, guru sudah menggunakan berbagai media pembelajara, seperti gambar alat, lapangan, serta bagaimana cara melakukan teknik.

11) Bentuk dan cara evaluasi

Guru memberikan penugasan di dalam kelas dan tugas rumah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi secara keseluruhan berupa soal essay yang dikerjakan secara kelompok.

12) Menutup pembelajaran

Pembelajaran ditutup dengan kesimpulan, dan pemberitahuan materi untuk pertemuan berikutnya.

c. *Perilaku siswa*

1) Perilaku siswa di dalam kelas

Kebanyakan siswa cukup antusias dalam mengikuti pelajaran. Akan tetapi, ada juga siswa yang mencari kesempatan untuk mengobrol dengan teman.

2) Perilaku siswa di luar kelas

Siswa tetap sopan ketika bertemu guru di luar kelas.

Melalui kegiatan observasi di kelas, mahasiswa praktikan mendapatkan :

- 1) Mengetahui situasi pembelajaran yang sedang berlangsung
- 2) Mengetahui kesiapan dan kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran
- 3) Mengetahui metode, media dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran

4. Penerjunan Mahasiswa ke Sekolah

Penerjunan mahasiswa ke sekolah dilakukan pada hari Sabtu. Kegiatan ini bertujuan untuk menyerahkan mahasiswa PPL UNY ke pihak sekolah untuk selanjutnya dibimbing pihak sekolah menjadi guru yang profesional, sesuai empat kompetensi yang dibekali dalam pembelajaran mikro. Penyerahan dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan KKN-PPL UNY, Drs Prihadi M.Hum. dan diserahkan kepada pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Berbah, Nursidi winarta, S.Pd. yang didampingi Koordinator KKN-PPL SMP Negeri 2 Berbah, Mujiyono, S.Pd. serta masing-masing guru pendamping mata pelajaran.

B. PELAKSANAAN PPL (PRAKTIK TERBIMBING DAN MANDIRI)

Praktik pembelajaran di kelas merupakan praktik pengalaman lapangan yang sangat penting dan sangat menentukan dalam keseluruhan kegiatan PPL ini. Karena dengan praktik pembelajaran ini praktikan bisa mengaplikasikan dan mempraktikkan teori-teori yang telah didapatkan di bangku kuliah.

Dalam praktik pembelajaran ini praktikan dituntut untuk dapat mengaplikasikan teori-teori pembelajaran yang dimiliki seperti metode, alat dan sumber pembelajaran, dan evaluasi dalam pembelajaran serta keterampilan-keterampilan lainnya, baik berupa ketrampilan teknis maupun non teknis. Pengoptimalan media pembelajaran juga dilakukan guna menambah inovasi dan tidak membuat jenuh peserta didik.

Adapun ketrampilan teknis diantaranya adalah keterampilan dalam membuat perangkat pembelajaran seperti Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang akan dipraktikkan. Sedangkan keterampilan non teknis berupa kemampuan operasional dalam mengendalikan kelas.

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut:

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dilakukan pada saat mengajar di kelas, baik materi yang diajarkan, metode pembelajaran, maupun media pembelajaran yang digunakan. Dalam hal ini pembuatan RPP merupakan pedoman guru dalam mengajar.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswi SMP N 2 Berbah dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar dikelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

3. Melaksanakan praktik mengajar

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 23 Juli sampai dengan 6 september 2016 dikelas VII, VIII, dan IX.

4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajar adalah pendekatan saintific atau pendekatan ilmiah.

Metode yang digunakan adalah ceramah, komando, latihan, resiprokal, tanya jawab, diskusi dan pendekatan taktik, .

Media yang digunakan pada pembelajaran di lapangan berupa gambar berbentuk kartu yang dibagikan kepada siswa dan contoh dari guru atau siswa yang sudah mahir kemampuannya.

5. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab diakhir pembelajaran. Adapun soal yang diberikan adalah soal yang dibuat mahasiswa praktikan dan berkaitan dengan materi yang telah diajarkan.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PPL DAN REFLEKSI

Pada saat proses pembelajaran di kelas, ada beberapa peserta didik yang kurang memerhatikan saat praktikan menyampaikan materi sehingga

membuat kondisi kelas sedikit tidak kondusif. Ini terjadi karena praktikan yang masih berstatus mahasiswa yang jarak usianya dengan peserta didik tidak terlalu jauh sehingga peserta didik cenderung tidak hormat dan tidak patuh. Berbeda dengan saat diajar oleh guru mata pelajaran, sebagian besar peserta didik memperhatikan pelajaran dan kondisi kelas cukup kondusif. Oleh karena itu perlu ada ketegasan dan pendekatan kepada peserta didik agar terjalin hubungan yang harmonis antara praktikan dengan peserta didik. Ini juga terjadi karena kurang adanya jarak antara praktikan dan peserta didik. Peserta didik menganggap hampir seperti kakaknya atau bahkan temannya, bukan gurunya.

Terkait dengan penilaian hasil belajar, setelah dilakukan penilaian praktek, banyak peserta didik yang lulus dengan nilai baik tetapi ada pula yang nilai standar dan membutuhkan remedi. Hal ini terjadi karena beberapa peserta didik tidak mengikuti pelajaran dengan baik dan pada saat latihan mereka tidak melakukan dengan sungguh-sungguh sehingga mengalami kesulitan saat berlangsung penilaian. Bagi peserta didik yang belum memenuhi KKM, akan disediakan remedial agar peserta didik mencapai batas tuntas.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam melaksanakan program PPL. Diantaranya adalah:

a. Faktor Pendukung Program PPL

- 1) Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya
- 2) Tersedianya *LCD Projector* yang tersedia di dalam kelas, sehingga dapat mendukung kelancaran pembelajaran.
- 3) Sarana dan prasarana yang tersedia untuk memunjang pembelajaran di lapangan.
- 4) Peserta didik yang sebagian besar kooperatif pada saat pelajaran berlangsung.
- 5) Teman-teman satukelompok PPL yang saling bertukar pikiran metode untuk mengajar.

b. Faktor Penghambat

- 1) Adanya peserta didik yang kurang memperhatikan dan membuat kegaduhan di kelas sehingga mengganggu peserta didik lain yang ingin belajar
- 2) Kurang optimalnya pengaturan alokasi waktu mengajar dikarenakan banyak hari libur
- 3) Sarana dan prasarana yang kurang baik perawatannya sehingga membuat media yang memerlukan LCD misalnya, akan terhambat.
- 4) Konsentrasi peserta didik yang tidak maksimal saat sudah mulai siang karena cuaca panas.
- 5) Kurang hormatnya peserta didik dengan praktikan

Dari berbagai faktor penghambat yang muncul saat kegiatan PPL berlangsung, praktikan dapat menemukan usaha untuk mengatasinya, antara lain:

- 1) Pratkan melakukan konsultasi dengan guru pembimbing mengenai teknik pengelolaan kelas yang sesuai untuk mata pelajaran yang akan diajarkannya
- 2) Diciptakan suasana belajar yang serius tetapi santai, yakni penyampaian materi dengan diselingi sedikit humor tetapi tidak terlalu berlebihan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kurangnya konsentrasi, rasa jenuh dan bosan dari peserta didik karena suasana yang tidak kondusif
- 3) Memberi motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam belajar. Motivasi diberikan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- 4) Menampilkan media pembelajaran terbaik yang bisa diusahakan oleh praktikan. Hal ini berguna untuk mempermudah praktikan dalam penyampaian materi agar mudah ditangkap dan dipahami oleh peserta didik. Media membuat praktikan juga lebih mudah untuk menguasai kelas karena dapat menarik minat peserta didik.

Secara keseluruhan program dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa pada tahap persiapan (pembekalan) sudah cukup memberikan bekal bagi praktikan untuk terjun ke lapangan karena sudah relevan dengan hal yang sebenarnya yang ada di lapangan. Manfaat yang dapat diambil dari kegiatan PPL antara lain:

- a. Mahasiswa dapat merasakan dan mengenal bagaimana kehidupan seorang pendidik yang sebenarnya serta dapat berusaha untuk

membentuk sikap pendidik yang profesional dan disenangi oleh peserta didik

- b. PPL menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang guru, administrasi guru, dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran KBM.
- c. Kegiatan PPL dapat memberikan kegiatan nyata dari kondisi dan situasi lingkungan sekolah.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan sarana pengabdian mahasiswa kepada siswa SMP Negeri 2 Berbah yang dimaksudkan untuk membentuk sebuah sinergi yang positif bagi pengembangan jiwa *humanistic*, kemandirian, kreativitas, kepekaan, dan kedispilinan diri. PPL pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Berbah dapat berjalan dengan baik, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Selain itu, koordinasi dari guru pembimbing untuk memberikan bimbingan dan kesempatan yang diberikan sangatlah luas sehingga praktikan dapat belajar dengan baik. Berdasarkan program kegiatan PPL yang praktikan laksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) membekali calon guru dengan pengalaman mengajar yang sesungguhnya dan cara penyusunan administrasi maupun praktik persekolahan lainnya.
2. PPL merupakan wahana yang sangat baik bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu dan pengetahuannya yang diperoleh dari bangku kuliah.
3. Mahasiswa sudah mempunyai gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulannya dengan masyarakat sekolah lainnya.
4. Perlunya menjalin kerjasama dan hubungan yang baik dengan siswa agar pelaksanaan kegiatan dapat maksimal.

B. Saran

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL UNY pada masa yang akan datang ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), antara lain:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Waktu pelaksanaan PPL yang hanya 1 bulan sehingga dari pihak mahasiswa kurang untuk menyusun jadwal pembelajaran karena waktu yang sangat mepet.
 - b. Persiapan sarana dan prasarana yang matang sebelum pelaksanaan PPL sehingga pada saat pelaksanaan, mahasiswa tidak kesulitan memperolehnya.
 - c. Pembekalan efektif dan efisien sebelum mahasiswa benar-benar diterjunkan di lapangan sehingga mahasiswa akan lebih siap.
2. Bagi SMP Negeri 2 Berbah
- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih fektif.
 - b. Sekolah lebih mengaktifkan OSIS beserta program kerjanya bagar dapat membantu siswa belajar berorganisasi dengan baik.
 - c. Sekolah lebih mempertahankan pembinaan iman dan taqwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
 - d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
 - e. Sekolah lebih mengembangkan sumber daya sekolah, baik fisik maupun nonfisik untuk meningkatkan suasana lingkungan yang lebih kondusif untuk kegiatan pembelajaran.
3. Pihak mahasiswa PPL
- a. Menaati peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak universitas dan pihak sekolah.
 - b. Menguasai materi dan melengkapi administrasi pembelajaran sebelum praktik mengajar.
 - c. Pada saat observasi, mahasiswa harus benar-benar mengobservasi segala hal yang ada di sekolah tersebut sehingga dalam perancangan program kerja dapat mengena pada sasaran.
 - d. Perancangan program kerja hendaknya mempertimbangkan aspek pendanaan dan kemampuan kelompok dalam pengerjaan nantinya.
 - e. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.

- f. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater maupun sekolah/lembaga tempat praktik, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- g. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri, dan berperan sebagaimana mestinya.
- h. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

TIM Penyusun. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PL PPL & PKL
UNY.

TIM PPL UNY. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY

LAMPIRAN



Universitas Negeri
Yogyakarta

Matriks Perencanaan Program Kerja PPL Tahun 2016

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2 BERBAH
 ALAMAT SEKOLAH : SANGGRAHAN, TEGALTIRTO, BERBAH, SLEMAN
 GURU PEMBIMBING : SUDARMI, S.Pd.
 WAKTU PELAKSANAAN : 15 JULI – 15 SEPTEMBER 2016

NAMA MAHASISWA : POERNOMO
 NIM : 13601244073
 FAKULTAS/ PRODI : FIK/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : NURHADI SANTOSO, M.Pd.

No.	Program/ Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu										Jumlah Jam		
		Juni	Juli			Agustus				September				
		V	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II		III	
1.	Observasi	8												8
2.	PPDB	18												18
3.	Pembuatan Program PPL													
	a. Menyusun matrik program PPL	3	4											7
4.	Pembuatan dan Konsultasi Administrasi & Media Pembelajaran (Silabus, RPP, dan lain-lain)													
	a. Persiapan		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	b. Pelaksanaan		8	8	6	7	6	7	6	6	6			60
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut				1	1	1	1	1	1	1			7
5.	Pelaksanaan Pembelajaran (Praktik Mengajar)													
	a. Persiapan		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	b. Pelaksanaan			13	13	13	10	13	10	13	4			90
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	1	1	1	1	1			8
6.	Pelaksanaan Penilaian													
	a. Persiapan				1		1		1		1			4
	b. Pelaksanaan				3		3		4		4			14
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut				1		1		1		1			4
7.	Pelaksanaan Program Perbaikan dan Pengayaan													
	a. Persiapan								1		1			2
	b. Pelaksanaan								2		2			4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut								1		1			2



Universitas Negeri
Yogyakarta

**MATRIKS PERENCANAAN PROGRAM KERJA PPL
TAHUN 2016**

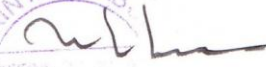
F01

Kelompok Mahasiswa

No.	Program/ Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu											Jumlah Jam
		Jun	Jul			Agustus				September			
		V	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	
8	Upacara Bendera Hari Senin		3	1	1	1	1		1	1	1		10
9	Upacara Bendera HUT RI							3					3
10	Piket 6S			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
11	Membantu Administrasi guru					8							8
Jumlah Jam												276	

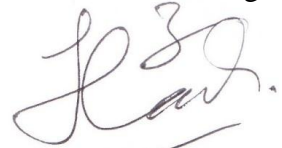
Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah




Nursidi Winarta, S.Pd
NIP. 19611219 198412 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan



Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

Yang membuat,



Poernomo
NIM 13601244073



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2 BERBAH
ALAMAT SEKOLAH : SANGGRAHAN, TEGALTIRTO, BERBAH, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : SUDARMI, S.Pd.
WAKTU PELAKSANAAN : 15 JULI 2016 – 15 SEPTEMBER 2016

NAMA MAHASISWA : POERNOMO
NIM : 13601244073
FAKULTAS/ PRODI : FIK/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : NURHADI SANTOSO, M.Pd.

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu 27 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none">• Penerjunan PPL di SMP Negeri 2 Berbah	14 Mahasiswa PPL diterima baik oleh pihak SMP N 2 Berbah.		
2.	Senin 29 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none">• Observasi lingkungan• Pengamatan guru mengajar	Mendapatkan data observasi tentang lingkungan fisik maupun data untuk mengajar		
3.	Senin, 27 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none">• PPDB			
4.	Selasa, 28 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none">• PPDB			
5.	Rabu, 29 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none">• PPDB			
6.	Minggu, 03 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pembuatan Matriks			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

7.	Senin, 18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara pembukaan MPLS SMP N 2 Berbah• Mencari materi pembelajaran			
8.	Selasa, 19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera dalam rangka MPLS• Diskusi dengan teman sejawat• Mencari materi pembelajaran			
9.	Rabu, 20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera dalam rangka MPLS• Konsultasi Guru pembimbing			
10.	Kamis, 21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Pendampingan mengajar kelas 7B• Pendampingan mengajar kelas 9D• Konsultasi guru pembimbing			



11.	Jumat, 22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Jumat Bersih• Pendampingan mengajar kelas 7A• Konsultasi Guru pembimbing			
12.	Minggu, 24 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Mencari materi materi pembelajaran• Menyusun RPP			
13.	Senin, 25 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Pendampingan mengajar penjas kelas 8B• Menyusun RPP			
14.	Selasa, 26 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B• Menyusun RPP			
15.	Rabu, 27 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9C• Praktek mengajar kelas 8D• Diskusi dengan teman sejawat			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

16.	Kamis, 28 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Praktek mengajar kelas 9D• Mencari materi pembelajaran			
17.	Jumat, 29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Diskusi teman sejawat• Pembuatan media pembelajaran			
18.	Senin, 01 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Praktek mengajar kelas 8B• Administrasi Guru			
19.	Selasa, 02 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9A• Praktek mengajar kelas 9B• Administrasi Guru			
20.	Rabu, 03 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9C• Praktek mengajar kelas 8D			
21.	Kamis, 04 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9D• Membuat media pembelajaran			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

22.	Jumat, 05 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Senam jumat sehat• Praktek mengajar kelas 7A• Menyusun RPP			
23.	Senin, 08 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Praktek mengajar kelas 8B			
24.	Selasa, 09 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B			
25.	Rabu, 10 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9C• Praktek mengajar kelas 8D• Pembuatan media pembelajaran			
26.	Kamis, 11 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Praktek mengajar kelas 9D• Konsultasi guru pembimbing			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

27.	Jumat, 12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Senam jumat sehat• Praktek mengajar kelas 7A• Membuat media pembelajaran			
28.	Senin, 15 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 8B• Menyusun RPP			
30.	Selasa, 16 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B			
31.	Rabu, 17 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera HUT RI ke 71			
32.	Kamis, 18 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Praktek mengajar kelas 9D• Pembuatan media pembelajaran			
33.	Jumat, 19 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Senam jumat sehat• Praktek mengajar kelas 7A• Menyusun RPP			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

34.	Senin, 22 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Praktek mengajar kelas 8B			
35.	Selasa, 23 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B			
36.	Rabu, 24 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9C• Praktek mengajar kelas 8D			
37.	Kamis, 25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Praktek mengajar kelas 9D			
38.	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Senam jumat sehat• Praktek mengajar kelas 7A• Menyusun RPP• Membuat media pembelajaran			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

39.	Senin, 29 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Praktek mengajar kelas 8B• Konsultasi guru pembimbing			
40.	Selasa, 30 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B			
41.	Rabu, 31 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktek mengajar kelas 9C• Praktek mengajar kelas 8D			
42.	Kamis, 01 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Praktek mengajar kelas 9D			
43.	Jumat, 02 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Senam jumat sehat• Praktek mengajar kelas 7A• Membuat media pembelajaran			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

44.	Senin, 05 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Praktek mengajar kelas 8B			
45.	Selasa, 06 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pendampingan mengajar penjas kelas 9A• Pendampingan mengajar penjas kelas 9B			
46.	Rabu, 07 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Rekap nilai dan presensi			
47.	Kamis, 08 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S			
48.	Jumat, 09 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Pengumpulan data-data sekolah			
49.	Senin, 12 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Pembuatan Laporan			



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

50.	Selasa, 13 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Pembuatan Laporan PPL			
51.	Rabu, 14 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket 6 S• Pembuatan Laporan PPL			
52.	Kamis, 15 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Persiapan perpisahan dan penarikan mahasiswa ppl• Perpisahan PPL UNY 2015 di ruang ketrampilan			

Dosen Pembimbing Lapangan

Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP 19740317 200812 1 003

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Sudarmi, S.Pd.
NIP 19610601 198403 2 010

Berbah, 15 September 2016
Mahasiswa

Poernomo
NIM 13601244073



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

F03

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Berbah
ALAMAT SEKOLAH : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif	Serapan Dana				Jumlah
			Swadaya/ sekolah/ lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/lembag a/lainnya	
1.	Pembuatan RPP	5 buah					Rp. 35.000,-
2.	Pembuatan media pembelajaran	13 buah					Rp. 70.000,-
TOTAL							Rp. 105.000,-

Berbah, 15 September 2016

Mengetahui :

Kepala SMPN 2 Berbah



Nursidi Winarta, S.Pd

NIP.19611219 198412 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Nurhadi Santoso, M.Pd

NIP. 19740317 200812 1 003

Mahasiswa

Poernomo

NIM. 13601244073



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN2016/2017

F04

UNTUK MAHASISWA

ma Sekolah/ Lembaga : SMP N 2 BERBAH
 amat Sekolah/ Lembaga : Sanggrahan Tegaltirto Berbah Sleman Yk Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 ma DPL PPL/ Magang III : Nurhadi Santoso, M.Pd.
 odi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / FIK
 nlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	22 / 7 / 2016	2	Kehidupan RPP untuk unyap		Skah
2	9 / 8 / 2016	2	Hubungan dalam pembelajaran		Skah
3	22 / 8 / 2016	2	Manajemen guru dan pembelajaran		Skah
4	15 / 9 / 2016	2	Penerapan laporan RPP		Skah

PERHATIAN :

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



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Nursidi Winarta, S.Pd.

Nurhadi Santoso, 26 September 2016
Mhs PPL/ Magang III Prodi *PJKR*

Skah
Nurhadi Santoso



**KALENDER SMP NEGERI 2 BERBAH
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

JULI 2016						
AHAD		3	10	17	24	31
SENIN		4	11	18	25	
SELASA		5	12	19	26	
RABU		6	13	20	27	
KAMIS		7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

AGUSTUS 2016				
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

SEPTEMBER 2016				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

OKTOBER 2016						
AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	31
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

NOPEMBER 2016				
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

DESEMBER 2016				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

JANUARI 2017						
AHAD	1	8	15	22	29	
SENIN	2	9	16	23	30	
SELASA	3	10	17	24	31	
RABU	4	11	18	25		
KAMIS	5	12	19	26		
JUMAT	6	13	20	27		
SABTU	7	14	21	28		

PEBRUARI 2017				
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	

MARET 2017				
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

APRIL 2017						
AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

MEI 2017				
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

JUNI 2017				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

Sep-15
LES klas 9
07-12 Supervisi Adm Guru
14-19 Supervisi KBM

24 Hari Raya Idul Adha 1436H
26 Pemotongan Hewan Korban

Oct-15
12-17 UTS
14 Tahun Baru Hijriyah

Nov-15
18-19 Latihan UN
25 Libur Hari Guru
Dec-15

30 - 7 Des Ulangan Akhir Semester
14-18 Porsenitas / Study Tour

19 Pembagian Rapot
25 Hari Raya Natal
21-2 Jan Libur Semester Gasal

JAN
2 Libur Khusus
11-12 Try out Kemitraan 2
20-21 Lat UN 2

FEB
1-6 Supervisi KBM
8-9 Lat UN 3
8 Libur Imlek
19-20 Try out Kemitraan 3

MAR
2-3 Lat UN 4
7-12 UTS Kelas VII & VIII
14-15 Lat UN 5
25 Libur wafat Isa Almasih
30-2 April Latihan UNAS 6

APRIL
1-2 Latihan UNAS 6
4-9 Ujian Praktek
18-20 Supervisi KBM
25-30 USEK

Libur sekolah
 Libur Ramadhan
 Libur Nasional
 Libur Idul Fitri
 Hari Pertama masuk Sekolah

Hari Guru Nasional
 Ulangan Akhir Semester
 Mid Semester
 Porsenitas SMP
 Penerimaan Rapot
 Studi wisata

Mid Semester Genap

Ujian Sekolah
 UN SMP
 UN Susulan SMP
 Ulangan Kenaikan Kelas
 PorsenitasSMP
 Penerimaan Rapot Kenaikan Kelas

MEI
3-4 Koreksi

9-12 UNAS UTAMA
16-19 UNAS SUSULAN

JUNI
6-13 UKK

22-24 Porsenitas
25 Penerimaan Rapot
27-26 Juli Libur Kenaikan

Kepala Sekolah,

Nursidi Winarta, S.Pd
NIP. 196112191984121 001

DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran :
Kelas :

Penjaskes
: VII A

Semester : Ganjil
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan	Pertemuan	Tanggal	L/P													Jumlah Absensi											
							S	I	T	%																				
1	3746	ADELIA MAYSА DEVITASARI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
2	3747	ALFIAN DEWANTARA SAPUTRA	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
3	3748	ALIF RIZKI WAHYU NUR KHOIRUDIN	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
4	3749	AZHRA NAURA JENA	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
5	3750	BERLIANA ANGGITA PRATIWI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
6	3751	BERLIANA PUTRI MAYANGSARI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
7	3752	DAFFA ALY RAMADHAN	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
8	3753	DELFIА RIZKI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
9	3754	DINI PURMANDASARI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
10	3755	DWI PURNOMO	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
11	3756	GITA ANGGI NURLITA	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
12	3757	INTAN SETIANINGRUM	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
13	3758	LANGITA NOOR AINI FAJRIN	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
14	3759	MALAYNIA SENJA WULANSARI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
15	3760	MUHAMMAD ABEL NAZHERA AFFANAND	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
16	3761	MUHAMMAD ALIF OKTA FERDIYANA	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
17	3762	MUHAMMAD ASIM KHAULAN RAMADHAN	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
18	3763	MUHAMMAD NABIH AL ABQORIY	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
19	3764	MUHAMMAD RIYADL HIDAYAT	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
20	3765	NABILA TAFIA ATIKAH	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
21	3766	NAYLA AURA ZAHRA	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
22	3767	NINDYTA AYU PRAHAPSIWI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
23	3768	NULAT SIWINING UTAMI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
24	3769	NUR HASANAH	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
25	3770	RAFLI ERIC MUZAKY	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
26	3771	RASENDRIA DANBELVA FADHIL	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
27	3772	RIZQI AMALIYA	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
28	3773	SINTA DEWI PUTRI NINGRUM	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
29	3774	VIRA ADELIA APRIYANTI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
30	3775	WISNU PRATAMA ARYA SYAHPUTRA	L	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
31	3776	YUSDIN AINUN MIRADESHA	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				
32	3777	ZHAHRA DIAN PRATIWI	P	.	2/8	.	3/8	.	4/8	.	5/8	.	6/8	.	7/8	.	8/8	.	9/8	.	10/8	.	11/8	.	12/8	.				

L= 12
P= 20

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran : *Pengaskes*
 Kelas : VIII D

Semester : Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

No.	NIS	Nama Siswa	Bulan												Jumlah Absensi				
			Pertemuan												S	I	T	%	
			Tanggal																
L/P	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8							
1	3713	AGATHA RETNO PINASTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	3714	BAYU IRWANTO	L	-	-	-	-	-	U	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	3715	DEASY MAHARANI	P	-	-	-	-	-	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	3716	DESTA MAHARANI	P	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	3717	DIONISIUS BERMANTYO	L	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	3718	ELLIA ANINDA	P	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	3719	FRIDOLIN DHINAN GASA	L	-	-	-	-	-	B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	3720	GABRIELA DIAN KARTIKAWATI	P	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	3721	GANI RAHMADAN	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	3722	GILANG RAHMA RISMAWAN	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	3723	HIFDZUN NAFSI KHOIRON TSABIT	P	-	-	-	-	-	H	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	3724	ILHAM RIZKY	L	-	-	-	-	-	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	3725	ISNAINI NURJANAH	P	-	-	-	-	-	T	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	3726	IVAN FADHIL MUSTHAFA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	3727	JOEL YUDISTA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	3728	KOKO NUR PRASETYO	L	-	-	-	-	-	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	3729	LIDWINNA ESSY LISTYASARI	P	-	-	-	-	-	T	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	3730	LUTFI MIFTAKHUL JANAH	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	3731	MARCIA VINA ANGELITA	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	3732	MARSA EKA SETYA PUTRI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	3733	MOHAMMAD ARIEF PRATHOMO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	3734	MUFID 'AMMAR MUMTAZA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	3735	MUSYARIFAH NURI MAISAROH	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	3736	NATASHA FEBRIANA PUTRI WIBISONO	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	3737	OKTAVIA REGITA PUTRI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26	3738	REFRITA IKA NOVAJAYA	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	3739	RETNO WULANDARI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	3740	STEPHANI TASYA ANGGITA DESYA CHRISTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	3874	SURYA SATRIA FAJAR APRILIANO	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	3741	THEAFILA NATALIA DESYNTA AYU SETYANTI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31	3743	YOQI ARYA PRATAMA	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32	3744	ZHENIX PRISKADISA SURYANI	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

L= 13
 P= 19

Guru Mata Pelajaran

.....
 NIP.

Rekapitulasi Nilai Penjas SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VII A

No	Nama	Jenis Kelamin	Bola Voli (Passing bawah)	Basket
1	ADELIA MAYSА DEVITASARI	P	83	88
2	ALFIAN DEWANTARA SAPUTRA	L	85	89
3	ALIF RIZKI WAHYU NUR KHOIRUDIN	L	87	95
4	AZHRA NAURA JENA	L	80	83
5	BERLIANA ANGGITA PRATIWI	L	86	87
6	BERLIANA PUTRI MAYANGSARI	P	85	86
7	DAFFA ALY RAMADHAN	L	86	80
8	DELFIА RIZKI	P	85	82
9	DINI PURMANDASARI	P	84	89
10	DWI PURNOMO	L	85	80
11	GITA ANGGI NURLITA	L	82	79
12	INTAN SETIANINGRUM	P	83	80
13	LANGITA NOOR AINI FAJRIN	P	84	81
14	MALAYNIA SENJA WULANSARI	L	84	79
15	MUHAMMAD ABEL NAZHERA AFFANANDA	L	80	75
16	MUHAMMAD ALIF OKTA FERDIYANA	L	85	88
17	MUHAMMAD ASIM KHAULAN RAMADHAN	L	83	82
18	MUHAMMAD NABIH AL ABQORIY	L	80	81
19	MUHAMMAD RIYADL HIDAYAT	L	83	79
20	NABILA TAFIA ATIKAH	P	82	80
21	NAYLA AURA ZAHRA	P	80	80
22	NINDYTA AYU PRAHAPSIWI	P	86	85
23	NULAT SIWINING UTAMI	L	86	87
24	NUR HASANAH	P	82	88
25	RAFLI ERIC MUZAKY	L	85	90
26	RASENDRIA DANBELVA FADHIL	L	83	88
27	RIZQI AMALIYA	L	84	79
28	SINTA DEWI PUTRI NINGRUM	P	82	82
29	VIRA ADELIA APRIYANTI	P	82	80
30	WISNU PRATAMA ARYA SYAHPUTRA	L	83	83
31	YUSDIN AINUN MIRADESHA	P	87	86
32	ZHAHRA DIAN PRATIWI	P	86	88

Rekapitulasi Nilai Penjas SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VIII B

No	Nama	Jenis kelamin	Bola Voli (Passing atas)	Sepak Bola
1	ABHISTA AMILIANA NURAINI	P	83	89
2	ADI PRAPTO NUGROHO	L	82	80
3	ANNAS IMELDA KURNIAWATI	P	80	79
4	ANNISA AMARIZQA PERMATA	P	86	80
5	APRI YANTO SAPUTRA	L	86	81
6	ARIANSYAH DARMA NURDIN	L	82	79
7	AVRILL KARTIKA MAHARRANI	P	85	75
8	BAGAS FEBRIANSYACH DHARMAWAN	L	83	88
9	CLAUDIA MARCELINA	P	84	82
10	DIANIATI	P	82	81
11	DYAH FITRIA KARTIKANINGTYAS	P	82	79
12	EKA NUR FITRIA	P	82	80
13	ERLANG PRIATMONO	L	80	80
14	EVA PUSPITASARI	P	83	85
15	FATIKA SINTA RIZKA AISYA	P	86	87
16	FIKAR NURHIMAWAN AFIF	L	88	88
17	IKHSAN ZUHDAN KUNTAMA	L	82	90
18	MUHAMMAD ARIQ FITRIYANTO	L	80	88
19	MUHAMMAD FERNANDO	L	83	79
20	MUHAMMAD IKHSAN AGUNG WIBOWO	L	86	82
21	NOVITA HANDAYANTI	P	88	80
22	PRIYO PRASETYO	L	79	83
23	RAGIL BUDI WICAKSONO	L	82	86
24	RIZKI NOVENDI	L	80	88
25	ROYHANDA CANDRA IBRAHIM	L	83	89
26	SALWA J DANASMARA	L	86	80
27	SELVIRA NUR HALIZA	P	88	79
28	SHAFIRA AURELIA	P	88	80
29	SITI AROHMAH	P	84	81
30	TRIANANDA PUTRI FAJAR	P	85	79
31	VENNI LINDA PURNAMASARI	P	82	75
32	YUDA PRATAMA	L	83	88

Rekapitulasi Nilai Penjas SMP NEGERI 2 BERBAH

Kelas VIII D

No	Nama	Jenis kelamin	Bola Voli (Passing atas)	Sepak Bola
1	AGATHA RETNO PINASTI	P	80	83
2	BAYU IRWANTO	L	79	82
3	DEASY MAHARANI	P	80	92
4	DESTA MAHARANI	P	81	83
5	DIONISIUS BERMANTYO	L	79	83
6	ELLIA ANINDA	P	75	78
7	FRIDOLIN DHINAN GASA	L	88	80
8	GABRIELA DIAN KARTIKAWATI	P	82	79
9	GANI RAHMADAN	L	81	80
10	GILANG RAHMA RISMAWAN	L	79	81
11	HIFDZUN NAFSI KHOIRON TSABIT	P	80	79
12	ILHAM RIZKY	L	80	75
13	ISNAINI NURJANAH	P	80	88
14	IVAN FADHIL MUSTHAFA	L	85	82
15	JOEL YUDISTA	L	0	83
16	KOKO NUR PRASETYO	L	85	92
17	LIDWINNA ESSY LISTYASARI	P	85	92
18	LUTFI MIFTAKHUL JANAH	P	91	92
19	MARCIA VINA ANGELITA	P	85	75
20	MARSA EKA SETYA PUTRI	P	86	75
21	MOHAMMAD ARIEF PRATHOMO	L	80	79
22	MUFID 'AMMAR MUMTAZA	L	91	83
23	MUSYARIFAH NURI MAISAROH	P	86	75
24	NATASHA FEBRIANA PUTRI WIBISONO	P	88	92
25	OKTAVIA REGITA PUTRI	P	88	83
26	REFRITA IKA NOVAJAYA	P	97	75
27	RETNO WULANDARI	P	90	79
28	STEPHANI TASYA ANGGITA DESYA CHRISTI	P	75	92
29	SURYA SATRIA FAJAR APRILIANTO	L	91	92
30	THEAFILA NATALIA DESYN TA AYU SETYANTI	P	78	83
31	YOQI ARYA PRATAMA	L	85	92
32	ZHENIX PRISKADISA SURYANI	P	88	80

SILABUS PEMBELAJARAN

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik 	Sepak Bola	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?”, bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, berpakah kekuatan 	<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</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan</p>		<p>yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 	<p>hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan. • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Bola Voli</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber:

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama • Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama • Membendung bola yang dilbungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bole voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<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>Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV • Video

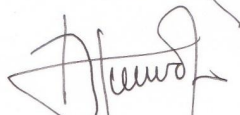
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Bola Basket</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan 	<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</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi. • Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak 	gerak		

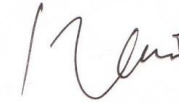
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

SMP : SMP N 2 BERBAH
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam 	Permainan Kasti/Roundes	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?, • Mempertanyakan tentang manfaat permainan 	<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</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan</p>		<p>kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</p> <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin • Melambungkan bola ke berbagai arah • Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar • Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berlari ke berbagai arah mengikuti signal • Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi • Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri • Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p>memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai • Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan dan merawat peralatan peramaian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Badminton</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • Raket • Suttlecock • Pluit • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan • Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola • Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan • Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola • Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise pendek menggunakan pegangan 	<p>serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, 			

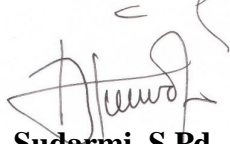
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Tenis Meja</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental permainan tenis meja, misalnya : 	<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>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII • Bet • Bola • Meja ping pong • TV • Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan. • Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin 	<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
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	Jalan cepat	Mengamati: <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan• Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya: <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tuliskan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	12 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku penganan siswa• Kapur• Pluit• Bendera• Bak pasir• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).</p>		<p>jalan cepat?,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan simpang siur secara bersama-sama • Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai ke cepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<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
4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Lari cepat	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin 			

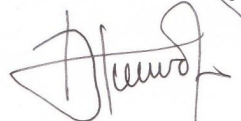
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan • Memasuki garis finis dengan berbagai cara • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Lompat jauh	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lompat jauh, misalnya : apakah 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin • Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin • Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan • Melayang di udara dengan berbagai posisi badan • Mendiskusikan setiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

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

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

SMP : SMP N 2 BERBAH
 Kelas : VII
 Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<p>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?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat. • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan • Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		cepat dengan menunjukkan kerjasama			

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang	Senam lantai/ketangkasan: • Sikap lilin • Hand stand • Roll • Head stand	Mengamati • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan • Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau • Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	9 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar pearaga senam lantai• Matras• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari. • Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan. • Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan. • Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman • Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan • Melakukan gerakan rangkaian gerakan 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>hand stand, roll ke depan, sikap lilin.</p> <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial • Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

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

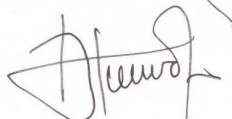
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha 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	Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), atau• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin,	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	12 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.6 mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p>		<p>handstand, roll, dan head stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh • Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand • Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang 	<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
		<p>telah dipelajari</p> <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik • Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkahkan kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>). • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

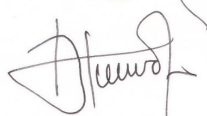
1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami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

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	Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.	Mengamati latihan <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, Menanya <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan• Mempertanyakan dampak aktivitas fisik	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	9 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh• Beban• Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>		<p>terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan • Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh • Melakukan latihan lari menempuh jarak 2,4 km untuk meningkatkan daya tahan. • Melakukan gerakan lari selama 12 menit. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah. • Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah • Menemukan hubungan antara latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran 	<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
		<p>jantung, paru, dan peredaran darah</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Int

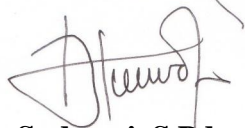
1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami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

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	Renang gaya dada	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan	12 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku referensi• Gambar peraga renang gaya dada• Pelampung• Peluit• TV• Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.8 mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p>		<p>mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi • Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung • Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman • Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada • Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Asosiasi</p>	<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
		<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenang dengan 2 jenis gaya renang dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	P3K	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat• Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian Menanya <ul style="list-style-type: none">• Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan• Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K Eksplorasi <ul style="list-style-type: none">• Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan• Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	3 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku pegangan siswa• Gambar/iliustrasi P3K• Peralatan P3K

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>		<p>melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera • Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik • Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan 	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SMP : SMP N 2 BERBAH

Kelas : VII

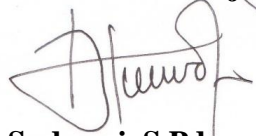
Kompetensi Inti :

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

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

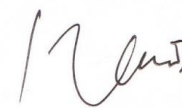
KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</p>		<p>gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu</p> <p>Asosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 2 Berbah
 Kelas : VIII (Delapan)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

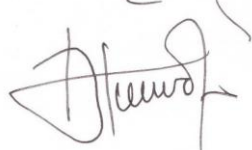
Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 .Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<i>Sepak Bola</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menedang menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik se cara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk 	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menedang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola
			√	√		Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Teknik menahan bola menggunakan telapak kaki, digunakan bila arah bola			
						Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi,			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		kerja sama dan toleransi							percayadini, keberanian, menghargailawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
	<i>Bola voli</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memu puk kerja sam 				<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Posisi kedua lutut yang benar saat mendarat setelah melakukan smash, adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, √percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat</p>	3x2x40 meni	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli, net, lapangan bolavoli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen dan peralatan		
	<i>Bola Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot, dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang di modifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Gerak langkah yang diperbolehkan untuk melakukan lay-up shoot adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia</p>	3x2x40 meni	Buku teks, Buku referensi, Bola basket, Lapangan bolabasket

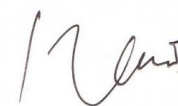
Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
									berbagi tempat dan peralatan		

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**

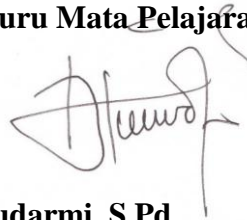


**Poernomo
NIM : 13601244073**

							Tes observasi		kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah			
2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Nilai disiplin dan tanggung jawab 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras	
							Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah			
							Tes observasi	Lembar observasi				

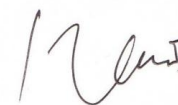
									Nilai disiplin dan tanggung jawab		
❖	❖	❖	❖ Karakter siswa yang diharapkan : <ul style="list-style-type: none"> Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) 								

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**

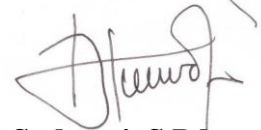


**Poernomo
NIM : 13601244073**

									dan tanggung jawab		
3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan melenting dari posisi pundak menempel matras secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab 	√	√		<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar guling lenting <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar guling lenting <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar guling lenting !</p> <p>Sumber gerakan saat melenting, adalah</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>		

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

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

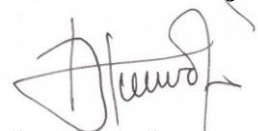
SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 2 Berbah
 Kelas : VIII (Delapan)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)
 Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Belajar			Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			TM	TT	KMTT		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mengetahui bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala Melakukan penolakan terhadap penyakit seks (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma norma agama) 	√	√		Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS) Melakukan penolakan terhadap penyakit seks Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui cara melakukan penolakan terhadap budaya seks bebas ! Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama dan kebersihan 	Tes praktik (Kinerja) Tes tertulis Tes observasi	Tes Contoh Kinerja Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> akan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS) ! ebutkan dan tuliskan cara melakukan penolak 	1x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan

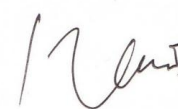
									an terhada p budaya sek bebas !		
									Kerja sama dan kebersiha n		
❖	❖	❖	❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) 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.
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.
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 :

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

C. Indikator Pembelajaran :

3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

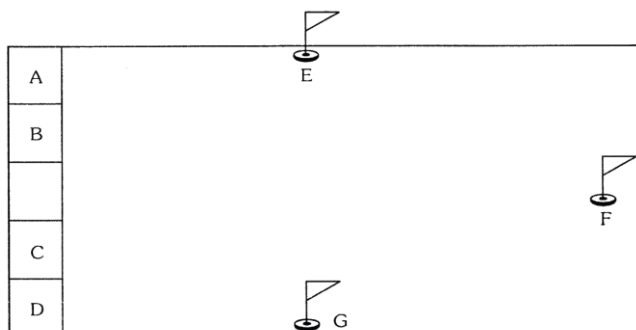
4.1.1. Melakukan gerak spesifik passing bola permainan bola voli.

4.1.2. Menggunakan gerak spesifik passing bola dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

D. Materi Pembelajaran

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur keterampilan gerak spesifik permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan. Bacalah berbagai gerak spesifik permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinkan siswa bisa menjadi apapun yang ia inginkan, dengan catatan siswa serius dan sepenuh hati melakukannya.



Keterangan gambar:

A = Tempat penjaga belakang

B = Ruang pemukul

C = Ruang pelambung

D = Ruang tunggu pemain

E = Tempat hinggap pertama

F = Tempat hinggap kedua

G = Tempat hinggap ketiga

1. Cara melambungkan bola

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melambungkan bola berikut ini.

- (1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- (2) Menghadap ke teman yang akan memukul bola.
- (3) Langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
- (4) Ayunkan bola dengan tangan kanan.
- (5) Lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.



2. Cara menangkap bola

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan menangkap bola melambung berikut ini.

- (a) Perhatikan arah lambungan bola.
- (b) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- (c) Arahkan kedua tangan pada bola.
- (d) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- (e) Pandangan ke arah bola datang.
- (f) Tangkap bola dengan kedua tangan.



Gambar 3.9 Aktivitas menangkap bola melambung permainan kasti

3. Cara memukul bola

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan memukul bola lurus mendatar berikut ini.

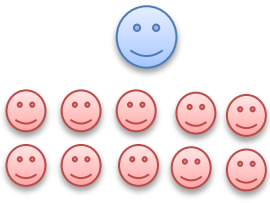


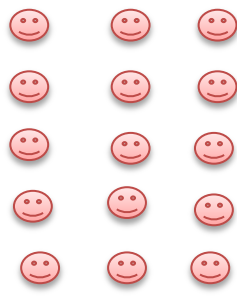
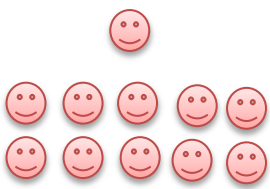
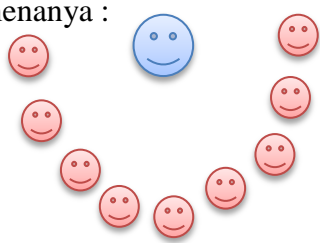
- (a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
- (b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
- (c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.



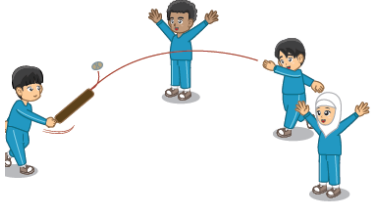
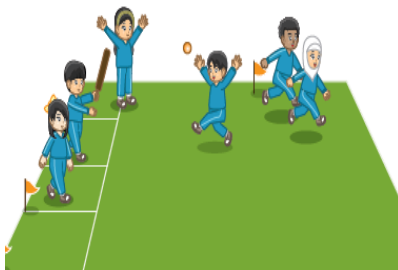
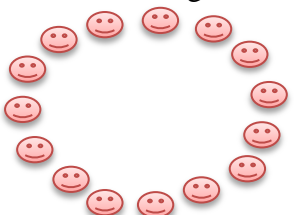


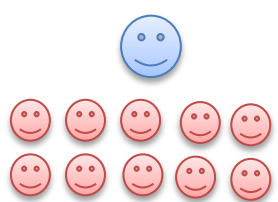
E. Metode Pembelajaran

- a. Cakupan (Inclusive).
- b. Demonstrasi.
- c. Timbal-balik (Resiprocal)
- d. Pendekatan Scientific.

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
<p>PENDAHULUAN (20 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa. 2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang passing bawah bola voli. 3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu passing bawah bola voli. 4. Peserta didik melakukan pemanasan. <ul style="list-style-type: none"> • Permainan : “ gerak berantai “ Permainan ini dimulai dengan dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok membuat berbanjar dan saling berpegangan kemudian ketika guru membunyikan peluit 1x siswa didepan harus membuat 1 gerakan pemanasan kemudian ditirukan oleh siswa yang lain, setelah itu siswa selanjutnya membuat gerakan yang berbeda dan sampai siswa yang terakhir. • Pemanasan Statis dan Dinamis 	<p>Gambar formasi siswa dibariskan</p>  <p>  = Guru  = Siswa </p> <p>Gambar Permainan :</p>  <p>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</p> 
<p>INTI (90 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati Siswa mengamati gerakan dasar menangkap, melempar dan memukul bola kasti yang telah didemostrasikan oleh guru. 2. Menanya Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru. 3. Mengeksplorasi 	<p>Gambar mengamati dan menanya :</p>  <p>Formasi latihan 1</p>

	<p>a) Siswa membuat 2 kelompok membentuk formasi berbanjar yang saling berhadapan. Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap bola ke teman yang berada didepan nya secara bergantian</p> <p>b) Siswa membuat 1 kelompok yang terdiri dari 3-4 orang. 1 orang menjadi pengumpan dan yang lain berlatih memukul dan ada anak yang berjaga menangkap bola.</p> <p>4. Mengasosiasi</p> <p>a) Peserta didik menemukan gerak fundamental teknik melempar, menangkap dan memukul yang benar.</p> <p>5. Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>	 <p>Gambar 3.5 Aktivitas melempar bola melambung permainan kasti</p>  <p>Gambar 3.9 Aktivitas menangkap bola melambung permainan kasti</p> <p>Formasi latihan 2</p>  <p>Gambar 3.16 Aktivitas bermain dengan bola dilambungkan</p> <p>Gambar permainan kasti</p>  <p>Gambar 3.19 Aktivitas bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi</p>
<p>Pendinginan</p>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : Membuat lingkaran, berjalan melemaskan otot tungkai sambil bernyanyi. Setelah itu meliukkan kan badan dan pelepasan lengan sendiri – sendiri.</p>	<p>Formasi Pendinginan</p> 

	<p>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	<p>Formasi Penutupan</p> 
--	---	--

Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :

1. Bola kasti
2. Pemukul
3. Cone
4. Buku Teks

Penilaian :

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

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Diukur yang	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			

	Mengerjakan tugas yang diterima			
--	---------------------------------	--	--	--

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria pensekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

- 1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- 2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- 4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan)

1). Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

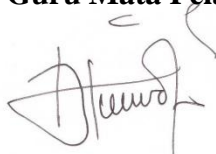
$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor Maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH (Bola Voli)

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi gerak	Nilai		
				1	2	3
1	Sikap Awal	1. Kaki	• Kaki merenggang dengan Lantai			
			• Lutut ditekuk dengan posisi rendah			
			• Salah satu kaki berada didepan			
		2. Tangan	• Jari tangan dikaitkan			
			• Kedua tangan berada didepan dada lurus.			
			• Kedua tangan lurus saat melakukan passing			
		3. Badan dan pandangan mata	• Punggung tegak			
			• Posisi badan rileks			
			• Pandangan lurus kedepan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	• Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			• Lutut diluruskan			
		2. Tangan	• Jari dikaitkan.			
			• Tangan lurus			
			• Perkenaan bola pada lengan bawah			
		3. Badan dan pandangan mata	• Berat badan dialihkan ke depan			

			<ul style="list-style-type: none"> • Pinggul bergerak ke depan 			
			<ul style="list-style-type: none"> • Perhatikan bola ke arah sasaran 			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu kaki melangkah ke depan 			
			<ul style="list-style-type: none"> • Lutut diluruskan 			
		2. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Landasan mengikuti bola ke sasaran 			
			<ul style="list-style-type: none"> • Lengan berada didepan dada 			
			<ul style="list-style-type: none"> • Kedua tangan lurus 			
		3. Badan dan pandangan mata	<ul style="list-style-type: none"> • Punggung tegak 			
			<ul style="list-style-type: none"> • Badan diluruskan 			
<ul style="list-style-type: none"> • Perhatikan bola ke arah sasaran 						

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) 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.
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.
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 :

- 2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

C. Indikator Pembelajaran :

3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.

3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.

4.7.2. Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

D. Materi Pembelajaran

Pengertian Gerak Senam Berirama

Gerak berirama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, topi dan lain-lain.

Gerak berirama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

Pembelajaran langkah biasa

- 1) Persiapan (sikap awal), berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Langkahkan kaki kiri kedepan dan kedua lengan disamping badan
- 3) Langkahkan kaki kanan kedepan dan jatuhkan pada tumit.
- 4) Lanjutkan melangkah dengan kakikiri dengan secara bergantian.

Pembelajaran langkah rapat

- 1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Langkahkan kaki kanan didepan kaki kiri.
- 3) Kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- 4) Lanjutkan kedua kaki rapat.

Pembelajaran langkah depan

- 1) Berdiri tegak sikap rileks.

- 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri dimuka kaki kanan.
- 3) Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi(satu hep dua).
- 4) Selanjutnya langkahkan kaki kiri disusul kaki kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

Pembelajaran gerakan ayunan lengan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah kedua lengan lurus kedepan
- 2) Hitungan 1: ayun lengan kiri kebelakang diikuti kedua lutut mengeper
- 3) Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri kedepan
- 4) Hitungan 3 dan 4: sama dengan hitungan 1 dan 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan
- 5) Lakukan pembelajaran inti 8 x 4 hitungan

Pembelajaran gerakan ayunan satu lengan kesamping

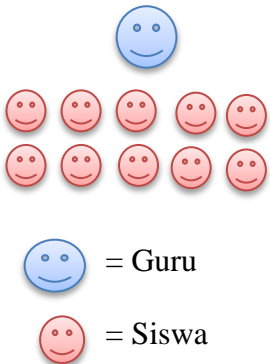


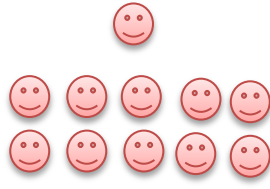
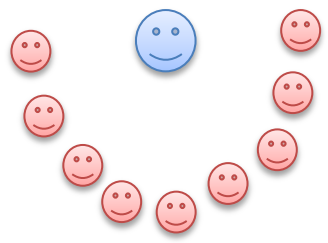
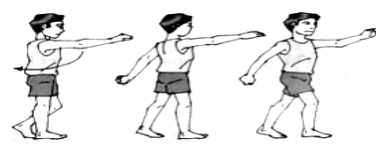
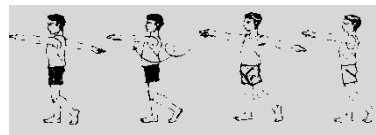
Cara melakukannya adalah sebagai berikut:



- 1) Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan kesamping kanan
- 2) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan kesamping kiri diikuti kedua lutut mengeper
- 3) Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri kedepan
- 4) Hitungan 3 – 4 lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2

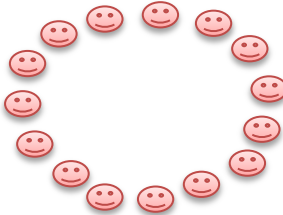
E. Metode Pembelajaran

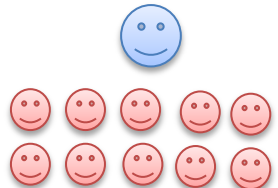
1. Komando
2. Latihan (Practice)
3. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
<p>PENDAHULUAN (20 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa. 2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang senam irama. 3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu senam irama 4. Peserta didik melakukan pemanasan. <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan Statis dan Dinamis 	<p>Gambar formasi siswa dibariskan</p>  <p>  = Guru  = Siswa </p> <p>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</p> 
<p>INTI (90 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati Siswa mengamati gerakan senam irama yang telah didemostrasikan oleh teman sebaya atau guru. 2. Menanya Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan teman sebaya atau oleh guru. 3. Mengeksplorasi <ol style="list-style-type: none"> c) Melakukan Latihan gerakan langkah biasa dilanjutkan dengan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang Cara Melakukannya: <ul style="list-style-type: none"> • Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan • Hitungan 2, ayunkan lengan kanan ke belakang 	<p>Gambar mengamati dan menanya :</p>  <p>Formasi latihan 1</p>  

	<p>bersamaan kaki kanan dilangkahkan ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hitungan 3, lengan kiri ayunkan ke belakang bersamaan kaki kiri disilangkan ke depan • Hitungan 4, kembali pada hitungan 1 <p>d) Siswa Melakukan Latihan gerakan langkah biasa dilanjutkan dengan ayunan dan putaran satu lengan ke depan dan ke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan • Hitungan 2, ayunkan lengan kanan ke belakang, lalu putar bersamaan kaki kanan melangkahkan ke depan • Hitungan 3, lengan kiri ayunkan, lalu putar ke belakang bersamaan kaki kiri disilangkan ke depan • Hitungan 4, kembali pada hitungan 1 <p>e) Cara memberi bantuan guling ke depan</p> <p>Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memberikan bantuan guling kedepan berikut berikut.</p> <p>(1) Cara pertama</p> <p>Pegang belakang kepala siswa (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.</p> <p>(2) Cara kedua</p>	<p>Formasi latihan 2</p>  
--	--	---

	<p>Mendorong pada punggung siswa pada saat akan duduk.</p> <p>(3) Cara ketiga</p> <p>Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi siswa dengan kedua tangan agak mengangkat panggul siswa dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan siswa agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.</p> <p>(4) Cara keempat</p> <p>Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.</p> <p>4. Mengasosiasi</p> <p>b) Peserta didik menemukan gerak fundamental guling depan yang benar dan melakukan guling depan secara bersama.</p> <p>5. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memperagakan (guling depan, guling belakang) secara parsial. 2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan. 3. Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 	
<p>Pendinginan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan <p>Pendinginan : Melakukan stretching statis dan dinamis yang berguna untuk melemaskan dan membuat otot yang kaku menjadi</p>	<p>Formasi Pendinginan</p> 

	<p>kembali lemas.</p> <p>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	<p>Formasi Penutupan</p> 
--	---	--

Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :

1. Matras
2. Buku Teks

Penilaian :

Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam irama tanpa alat kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok dirumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki gerak berirama.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan gerak berirama!
3. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan gerak berirama!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama poco-poco gerak berirama
5. Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama cha-cha gerak berirama!

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1	Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki gerak berirama!						
2	Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan gerak berirama!						
3	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan gerak berirama!						

4	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama poco-poco gerak berirama!						
5	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama cha-cha gerak berirama!						

4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor4 :jika peserta didik mampu menjelaskan tentang rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan senam berirama.

Skor3 :jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor2 :jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor1 :jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

II. Penilaian Keterampilan Senam Irama

Butir Soal Keterampilan (UnjukKerja)

a) Lakukan gerakan langkah kaki senam ritmik! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal gerakan (Skor 3)	Prose melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes gerakan langkah kaki)		
....	

b) Lakukan gerakan ayunan lengan !Unsur unsur yg dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses)

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes gerak anayunan lengan)		
....	

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor :Pelaksanaan Ayunan Lengan Senam Ritmik (Proses)

• Sikap awal

Skor 3 jika :

(1) Berdiri tegak kedua kaki sejajar.

(2) Kedua tangan di samping paha.

(3) Siku di tekuk sikap berdiri tegak..

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

Langkahkan kaki kiri ke depan .

Berat badan pada kaki kiri.

Kaki kanan terlepas dari lantai.

Tangan kanan diayunkan kedepan.

Skor 3: jika lima kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pelaksanaan akhir (Kembali kesikap semula)

Skor 3 jika:

Badan condang kedepan.

Kedua tangan dilipat di depan

(3) Berdiri sikap sempurna.

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Kriteria skor : pelaksanaan ayunan lengan senam ritmik (proses)

Sikap awal

Skor 3 jika :

Berdiri tegak kedua kaki sejajar

Kedua tangan di samping paha

Siku ditekuk sikap berdiri tegak

Skor2 :jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor1 :jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara bernar

Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika :

Langkahkan kaki kiri kedepan

Berat badan pada kaki kiri

Kaki kanan terlepas dari lantai

Tangan kanan diayunkan kedepan

Skor3 :jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor2 :jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor1 :jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pelaksanaan akhir (kembali kesikap semula)

Skor 3 jika :

Badan condong kedepan

Kedua tangan dilipat di depan

Berdiri sikap sempurna

Skor2 :jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor1 :jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

III. Kriteria Penilaian Produk

Penilaian produk senam irama ini criterianya diharapkan memenuhi standar KKM yaitu 7,5.

IV. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan senam irama. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

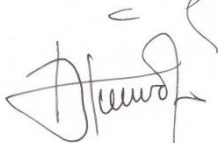
Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	Ceklis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
Kerjasama			
Tanggung Jawab			
Menghargai Teman			
Toleransi			
Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

V. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester	: VII / 1
Alokasi Waktu	: 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) 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.
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.
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 :

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *)

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *)

C. Indikator Pembelajaran :

3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan passing bola permainan bola voli.

4.1.1. Melakukan gerak spesifik passing bola permainan bola voli.

4.1.2. Menggunakan gerak spesifik passing bola dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

D. Materi Pembelajaran

Passing bawah bola voli

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a)bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jemari tangan
- (c)kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e)bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki

- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) pukulah bola jauh dari badan
- (e) pinggul bergerak ke depan
- (f) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran

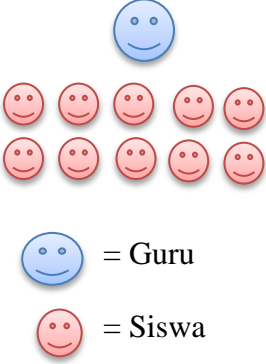


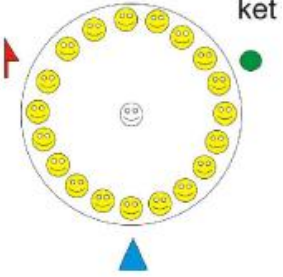
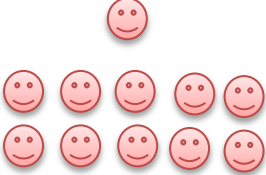
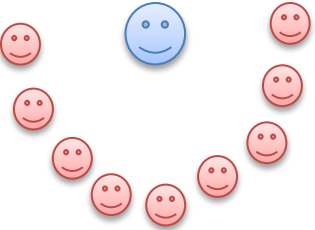
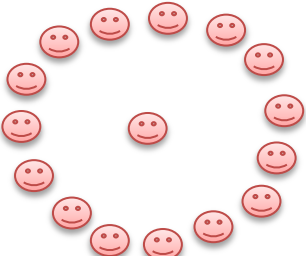


Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

E. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Latihan (Practice)
3. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
<p>PENDAHULUAN (20 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa. 2. Pemberian apersepsi (penyamaan pemikiran) kepada peserta didik tentang passing bawah bola voli. 3. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan yaitu passing bawah bola voli. 4. Peserta didik melakukan pemanasan. <ul style="list-style-type: none"> • Permainan : “ Peluit konsentrasi “ Permainan membuat siswa berkonsentrasi dan mengukur reaksi siswa, semua siswa membentuk lingkaran, kemudian ketika guru membunyikan peluit 1x siswa lari ke bendera merah, jika peluit berbunyi 2x siswa berlari ke arah cone biru, dan jika berbunyi 3x siswa lari ke arah lingkaran hijau. • Pemanasan Statis dan Dinamis 	<p>Gambar formasi siswa dibariskan</p>  <p>  = Guru  = Siswa </p> <p>Gambar Permainan :</p>  <p>Gambar pemanasan statis dan dinamis :</p> 
<p>INTI (90 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati Siswa mengamati gerakan dasar passing bawah bola voli yang telah didemostrasikan oleh guru. 2. Menanya Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru. 3. Mengeksplorasi <ol style="list-style-type: none"> f) Siswa membentuk lingkaran, dan satu siswa berada ditengah melambungkan bola ke temannya 	<p>Gambar mengamati dan menanya :</p>  <p>Formasi latihan 1</p> 

untuk dipassing bawah satu per satu.

g) Siswa melakukan aktivitas memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

(1) Cari pasangan yang seimbang.

(2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5-2 meter pada lapangan permainan bola voli.

(3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.

(4) Pasanganmu melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan passing bawah dengan teman. Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

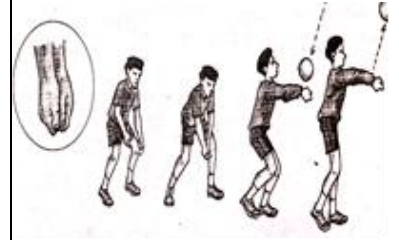
4. Mengasosiasi

c) Peserta didik menemukan gerak fundamental passing bawah bola voli yang benar dan melakukan passing bawah satu per satu sambil berjalan ke depan.

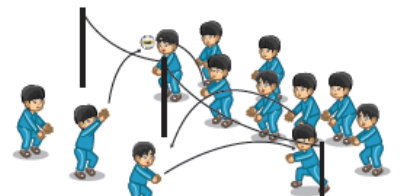
d) Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan sehingga bisa menghasilkan passing bawah yang baik.

5. Mengkomunikasikan

Peserta didik menerapkan

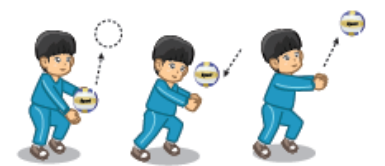


Formasi latihan 2

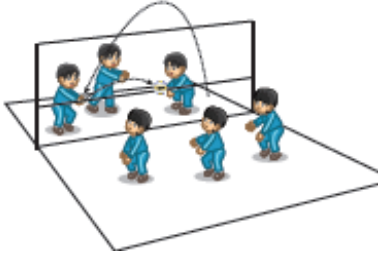
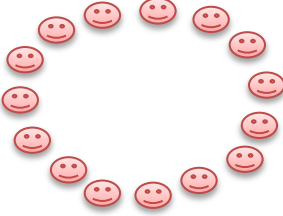
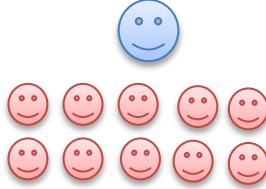


Gambar 1.26 Aktivitas memvoli bola melalui atas net/tali

Gambar latihan 3 :



Gambar permainan bola voli

	<p>berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan sepak dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..</p>	
<p>Pendinginan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan Pendinginan : Membuat lingkaran, berjalan melemaskan otot tungkai sambil bernyanyi. Setelah itu meliukkan kan badan dan pelepasan lengan sendiri – sendiri. 2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya. 4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran. 	<p>Formasi Pendinginan</p>  <p>Formasi Penutupan</p> 

Alat/ Bahan/ Sumber Bahan :

1. Bola voli
2. Cone
3. Net
4. Buku Teks

Penilaian :

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

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria pensekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan kesalahan-kesalahan dalam					

	melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
--	--	--	--	--	--	--

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

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

$$N = \frac{\Sigma \text{Skor yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan)

- 1). Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

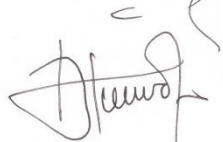
$$N = \frac{\Sigma \text{Skor yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skor Maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH (Bola Voli)

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi gerak	Nilai		
				1	2	3
1	Sikap Awal	1. Kaki	• Kaki merenggang dengan Lantai			
			• Lutut ditekuk dengan posisi rendah			
			• Salah satu kaki berada didepan			
		2. Tangan	• Jari tangan dikaitkan			
			• Kedua tangan berada didepan dada lurus.			
			• Kedua tangan lurus			

			saat melakukan passing			
		3. Badan dan pandangan mata	• Punggung tegak			
			• Posisi badan rileks			
			• Pandangan lurus kedepan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	• Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			• Lutut diluruskan			
		2. Tangan	• Jari dikaitkan.			
			• Tangan lurus			
			• Perkenaan bola pada lengan bawah			
				3. Badan dan pandangan mata	• Berat badan dialihkan ke depan	
• Pinggul bergerak ke depan						
• Perhatikan bola ke arah sasaran						
3	Sikap Akhir	1. Kaki	• Salah satu kaki melangkah ke depan			
			• Lutut diluruskan			
		2. Tangan	• Landasan mengikuti bola ke sasaran			
			• Lengan berada didepan dada			
			• Kedua tangan lurus			
		3. Badan dan pandangan mata	• Punggung tegak			
			• Badan diluruskan			
			• Perhatikan bola ke arah sasaran			

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) 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.
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.
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 :

2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab,berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

C. Indikator Pembelajaran

- 3.10.1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- 3.10.2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- 3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- 4.10.1. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- 4.10.2. Mendiskusikan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

D. Tujuan Pembelajaran

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

E. Materi Pembelajaran

Kesehatan; Menerapkan pola hidup sehat.

F. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Salam- Berdoa , presensi , apersepsi	25 menit

	- Motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Pengamatan tayangan video ☞ Menggunakan model tugas/penugasan <ul style="list-style-type: none"> - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas - peserta didik mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya - peserta didik memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar - peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri - bagi peserta didik yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu. ☞ menggunakan model resiprokal/timbal-balik <ul style="list-style-type: none"> - guru mengatur peserta didik agar berpasang-pasangan - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan - peserta didik mempelajari tugas dan indikator keberhasilannya - peserta didik membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat - peserta didik melaksanakan tugas , dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil melakukan 	85 menit

	<p>tugas sesuai dengan indikator yang telah ditentukan</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui peserta didik ☞ Guru bersama peserta didik bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan <p>-</p>	
Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup,:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan pelajaran; ☞ melakukan penilaian atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram; ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik; 	10 menit

D. Sumber Belajar

1. Ruang/Kelas
2. Buku teks
3. Referensi: Buku Sekolah Elektronik (BSE) PJOK Kelas VII;
<http://bse.kemdikbud.go.id>

E. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Indikator Kompetensi	Pencapaian	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan identifikasi tentang pola hidup sehat Aspek Kognitif • Mengetahui manfaat dari pola hidup sehat Aspek Afektif • Disiplinan, toleransi dan bersungguh-sungguh		Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan identifikasi tentang pola hidup sehat
		Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Manfaat dari penerapan pola hidup sehat adalah . . .
		Tes observasi	Lembar observasi	Disiplinan, toleransi dan bersungguh-sungguh

1. Teknik Penilaian:

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor):

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 s.d 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan Sikap (Afeksi):

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis / *Embedded Test* (Kognisi):

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 s.d 4.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----} \times 20}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- **Nilaiakhir yang diperoleh siswa =**

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

2. Rubrik Penilaian:

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Pola Hidup Sehat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan identifikasi tentang pola hidup sehat				
Jumlah Nilai				

Jumlah skor maks: 4

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap Pola Hidup Sehat

Perilaku Yang Diharapkan	Cek (√)
1. Disiplin	
2. Mentaati peraturan guru	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh	
4. Menghargai teman sekelas (toleransi)	
Jumlah Nilai	

Jumlah skor maks: 4

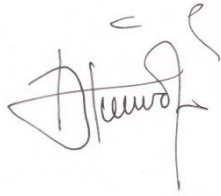
Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak dalam Pola Hidup Sehat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan yang dimaksud dengan pola hidup sehat				

<p>2. Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat</p> <p>3. Apa saja langkah-langkah melakukan pola hidup tidak sehat</p> <p>4. Sebutkan penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat.</p>				
<p>Jumlah Nilai</p>				

Jumlah skor maks: 16

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**

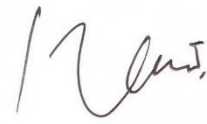


Sudarmi, S.Pd

NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016

Mahasiswa



Poernomo

NIM : 13601244073

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / I

Standar Kompetensi*

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan*

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menedang bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
- d. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin (*Discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola :

1. Melakukan teknik dasar menendang boal (passing) bola menggunakan kaki
 - a. bagian dalam
 - b. bagian luar
 - c. punggung kaki

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah passing menggunakan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki dalam sepak bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola. Teknik-teknik dasar passing bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

1. Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki :

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
3. Pandangan ke arah bola.
4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.

2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki, bagian luar dan punggung kaki.

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak

menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola,gerakan diikuti ke arah belakang.

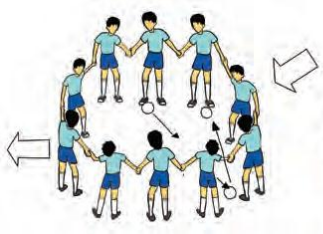
Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun. Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

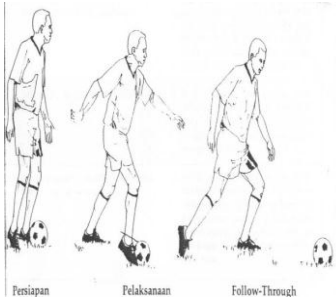

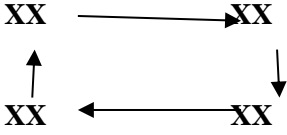
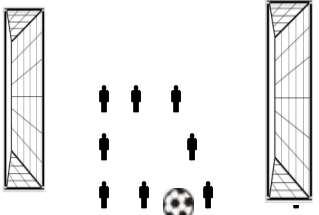
1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Pandangan ke arah datangnya bola.
 3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
 4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi (permainan sederhana)

C. Metode Pembelajaran

- Komando
- Resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	GAMBAR
<p>A. Pendahuluan (10 Menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa. 6. Pemberian apersepsi (kaitan) kepada peserta didik 7. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan. 8. Peserta didik melakukan pemanasan. Pemanasan : Satu kelompok terdiri dari 4 sampai 7 siswa. Peserta didik berada didalam lapangan yang berukuran 4x 4 meter. Dalam kelompok tersebut diberi satu bola, siswa berhitung dari 1 sampai selesai kemudian bola ditendang dari siswa nomor 1 dioperkan kesiswa 	<p>Gambar Pemanasan</p> 

	<p>nomor 2 dengan menyebut “dua” sambil jogging tak beraturan.</p> <p>Dilanjutkan dengan pemanasan stretching statis dan dinamis.</p>	
<p>B. INTI (65 menit)</p>	<p>Eksplorasi :</p> <p>Siswa dibariskan menjadi 4 bershaf dan dibagi menjadi 8 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa. dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, bagian luar menuju ke arah teman yang ada didepannya kemudian berlari menuju teman yang diberikan passing dan berhenti pada teman yang dibelakangnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing dan Control (Stopping) • Siswa dibariskan untuk diberi penjelasan tentang aspek yang akan dinilai. <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik Passing <ul style="list-style-type: none"> • Cara melakukan passing • Power dalam melakukan passing • Akurasi dalam melakukan passing 2. Teknik Kontrol <ul style="list-style-type: none"> • Cara menahan bola • Ayunan Kaki <ul style="list-style-type: none"> • Posisi Kaki <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian dijelaskan tentang cara pelaksanaan kegiatan. Seperti gambar disamping. • Siswa dibagi menjadi 2 / 4 kelompok baik putra maupun putri menyesuaikan lapangan yang tersedia. • Bermain selama 20 menit dengan peraturan yang dimodifikasi. • Setiap siswa berusaha untuk mencetak skor sebanyak – banyaknya. • Siswa putra melakukan penilaian terlebih dahulu dan siswa putri bermain sepak bola seperti biasa agar tidak pasif menunggu giliran, dan saling bergantian apabila siswa putra sudah selesai melakukan penilaian. <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan small side game, yang di bagi 	<p>Gambar Latihan 1</p>  <p>Gambar latihan 2</p>   

	<p>menjadi 2 kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan peraturan yang sudah di modifikasi 	
<p>C. Pendinginan (5 menit)</p>	<p>9. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : Membuat lingkaran, berjalan melemaskan otot tungkai sambil bernyanyi. Setelah itu meliukkan kan badan dan pelepasan lengan sendiri – sendiri.</p> <p>10. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>11. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</p> <p>12. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	

B. Sumber dan Alat Belajar

1. Lapangan sepak bola,
2. Cone,
3. Bola sepak bola
4. Peluit, Jam

C. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menedang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk teknik 			

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Kombinasi Teknik Dasar Mengumpan, Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam dan Luar Serta Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam, Luar dan Telapak Kaki</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola 2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola mendorong bola ke depan arah bola 3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar mengumpan dan menggiring dibawa ke depan 4. Bentuk arah bola hasil mengumpan dengan kaki bagian dalam datar di atas tanah/lapangan 5. Saat melakukan teknik gerakan bola selalu dalam kontrol 				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

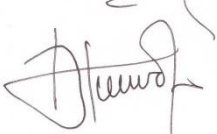
PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang dan menggiring dengan kaki bagian dalam dan luar ? 1. Bagaimana posisi telapak kaki saat menahan bola menggunakan telapak kaki ? 2. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar ? 				

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**



**Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010**

**Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa**



**Poernomo
NIM : 13601244073**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/ I

Standar Kompetensi*

2. Mempraktikan jenis latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikan jenis latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab
- 2.2. Mempraktikan latihan kekuatan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggungjawab

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit dengan baik
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan sistem sirkuit dengan baik
- Siswa dapat melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Pengenbangan/Kebugaran jasmani

- Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada
- Melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

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

C. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

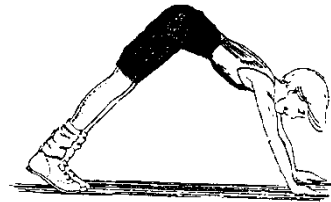
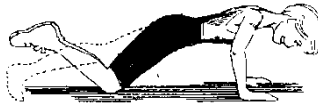
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (55 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada saling dorong dengan menempelkan kedua telapak tangan (berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan saling dorong pada bagian pundak (berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan (berpasangan/ berkelompok)
- ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki dan telapak tangan (berpasangan / berkelompok)

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

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

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (Bangsal senam)
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan mekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu • Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu Aspek Afektif • Nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah ..
	Tes	Lembar	Nilai disiplin dan tanggung jawab

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Nilai disiplin dan tanggung jawab 	observasi	observasi	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki
	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah ..
	Tes observasi	Lembar observasi	Nilai disiplin dan tanggung jawab

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit serta lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, bahu, kaki dan paha dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan latihan dan lomba untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/embedded *test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep latihan dan lomba untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA MELAKUKAN BENTUK LATIHAN**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada menggunakan push-up bertumpu pada kedua lutut dengan sistem sirkuit</i></p> <p>1. Dapat melakukan gerakan push-up di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah push-up) <small>Kekuatan dan daya tahan otot kaki dan paha naik turun box dengan sistem sirkuit</small></p> <p>2. Dapat melakukan gerakan turun naik box di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah turun naik box)</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

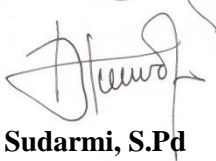
**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan	
2. Disiplin(Melakukan latihan mengikuti aturan yang telah ditentukan)	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 2	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada ?				
2. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dan paha ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / I

Standar Kompetensi*

3, Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab
- 3.2. Mempraktikan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab

Alokasi Waktu : 2x 2 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai meroda dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai guling lenting dengan benar

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Uji diri/Senam lantai

- Teknik dasar senam lantai meroda
- Teknik dasar senam lantai guling lenting

B. Metode Pembelajaran

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

C. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2 Kegiatan Inti (45 menit)

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar senam lantai meroda , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan latihan tumpuan dua tangan pada kursi dengan mengangkat pinggul (perorangan/berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan tumpuan dua tangan dengan berdiri menggunakan kedua tangan (perorangan/berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan gerak meroda dengan bantuan dan dilanjutkan tanpa bantuan (perorangan/ berpasangan/ berkelompok)

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;

- memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Pertemuan 2 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2 Kegiatan Inti (45 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar senam lantai guling lenting, dengan rincian kegiatan sebagai berikut



- ☞ Melakukan latihan melentingkan pinggang dari posisi tidur telentang (perorangan/berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan kayang dari posisi berdiri (perorangan/berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan melecutkan pinggang dengan bantuan teman dilanjutkan tanpa bantuan (perorangan/ berpasangan/ berkelompok)
- ☞ Melakukan latihan melecutkan pinggang dari gerak berguling dengan bantuan teman dilanjutkan tanpa bantuan (perorangan/ berpasangan/ berkelompok)

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar

- siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (Bangsal senam)
- Matras
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar meroda <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan tehnik dasar meroda <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar guling lenting <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan tehnik dasar guling lenting <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tehnik dasar meroda !
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal badan untuk melakukan meroda, adalah .
	Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tehnik dasar guling lenting !
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Sumber gerakan saat melenting, adalah ..
	Tes observasi	Lembar observasi	Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan tehnik dasar senam lantai meroda dan guling lenting

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan gerak tehnik dasar senam lantai meroda dan guling lenting untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak tehnik dasar senam lantai meroda dan guling lenting

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Meroda</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal berdiri menyamping arah gerakan kedua lengan terentang serong atas 2. Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras satu persatu bersamaan kedua kaki terangkat dari matras juga secara satu persatu hingga kedua kaki lurus ke atas 3. Akhir gerakan, kaki mendarat satu persatu pada matras, kedua lengan lurus serong atas dan posisi badan menyamping arah gerakan 				
<p><i>Guling lenting</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal berdiri menghadap arah gerakan dilanjutkan kedua telapak tangan diletakan pada matras 2. Gerakan diawali dengan memasukan kepala diantara kedua lengan, pada saat pundak menempel matras kedua kaki dilecutkan ke depan atas hingga kedua ujung telapak kaki secara bersama mendarat di matras 3. Akhir gerakan, berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga 				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

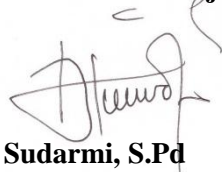
**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Keberanian (tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan)	
2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	
3. Tanggung jawab (menjaga keselamatan diri dan orang lain)	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM
LANTAI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda ?				
2. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/ I

Standar Kompetensi*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

1.3. Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan *

Alokasi Waktu : 2 x 2 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan menolak, dengan benar
- Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar awal menolak dan gerak ikutan, dengan benar
- Siswa dapat melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan benar

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerjasama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru Gaya Menyamping

- Teknik dasar posisi awal menolak peluru
- Kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan
- Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan

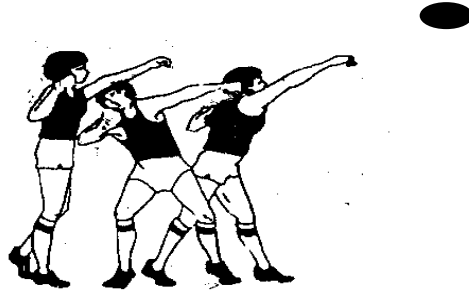
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (45 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar awal menolak peluru, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



Alat menggunakan bolabasket

- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan dua dan dilanjutkan dengan satu tangan menghadap arah gerakan di tempat (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan diawali dengan gerak melangkah ke depan (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan sambil bergerak formasi berbanjar (berkelompok)
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Pertemuan 2 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

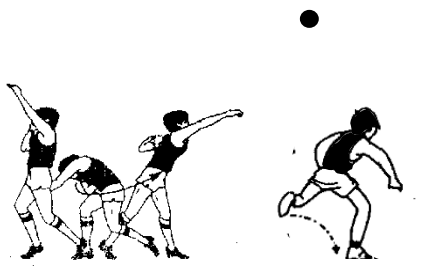
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (45 menit)

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan kombinasi teknik dasar awal menolak dan gerak ikutan, , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

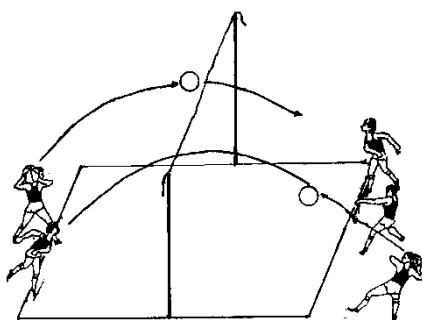


- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan dua dan dilanjutkan dengan satu tangan menghadap arah gerakan di tempat (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan diawali dengan gerak melangkah ke depan (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan sambil bergerak formasi berbanjar (berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan membelakangi arah gerakan bergerak mundur (perorangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar menolak dengan satu tangan membelakangi arah gerakan bergerak mundur formasi berbanjar (berkelompok)
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan



- ☞ Lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

D. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar posisi awal menolak menolak dan gerak ikutan
<p>Kogniti</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk –bentuk kombinas teknik dasar posisi awal menolak peluru, dan gerak ikutan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan tolak peluru gaya menyamping, adalah .
<p>Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar menolak peluru gaya membelakang

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

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

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar menolak peluru

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MENOLAK PELURU GAYA
MEMBELAKANG**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan saat menolak ke depan atas 2. Posisi badan saat akan menolak peluru 3. Pelepasan peluru dari pegangan tangan setelah posisi lengan lurus ke depan atas 4. Posisi badan dibawa ke depan setelah menolak				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				


**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM MENOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG**

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

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP MENOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG

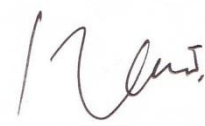
Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan lengan saat menolak peluru? 2. Bagaimana bentuk gerakan pinggang saat menolak peluru? 3. Bagaimana posisi badan yang benar setelah menolak peluru ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Sudarmi, S.Pd
NIP/NIK : 19610601 198403 2 010

Berbah, 25 Juli 2016
Mahasiswa



Poernomo
NIM : 13601244073

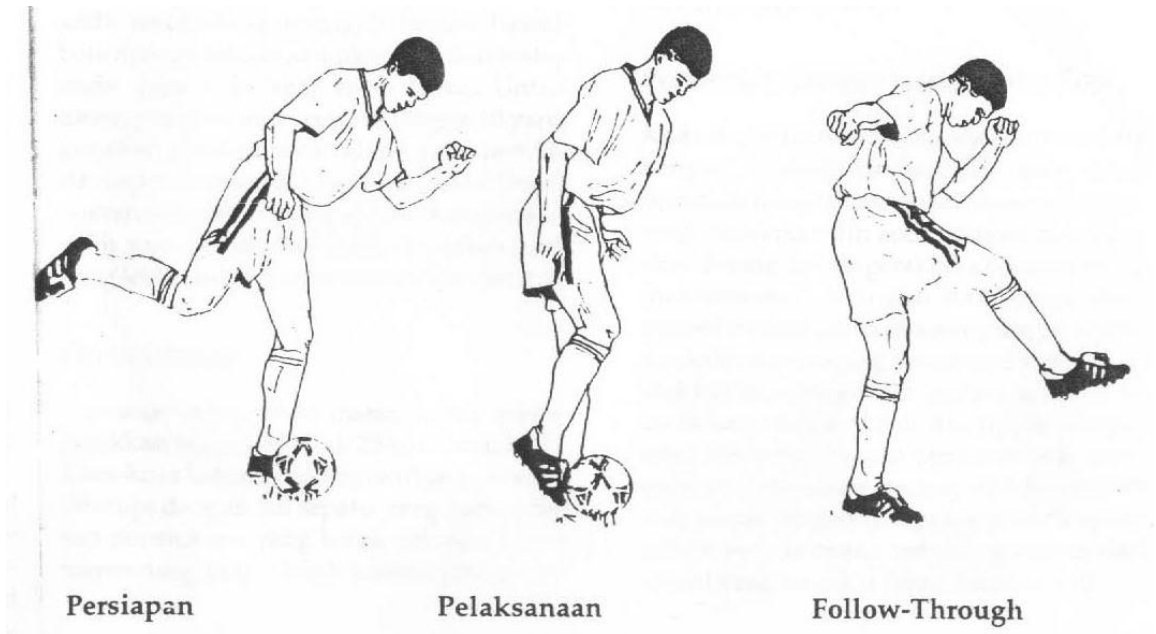
MEDIA PEMBELAJARAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI



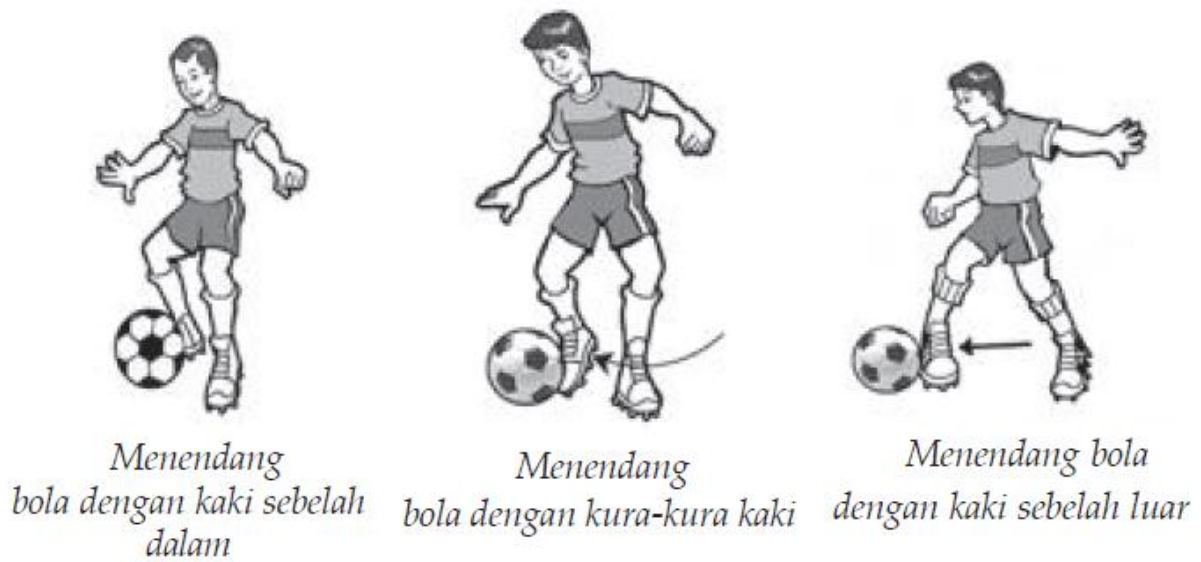
MEDIA PEMBELAJARAN

PASSING PADA SEPAK BOLA

TAHAPAN PELAKSANAAN

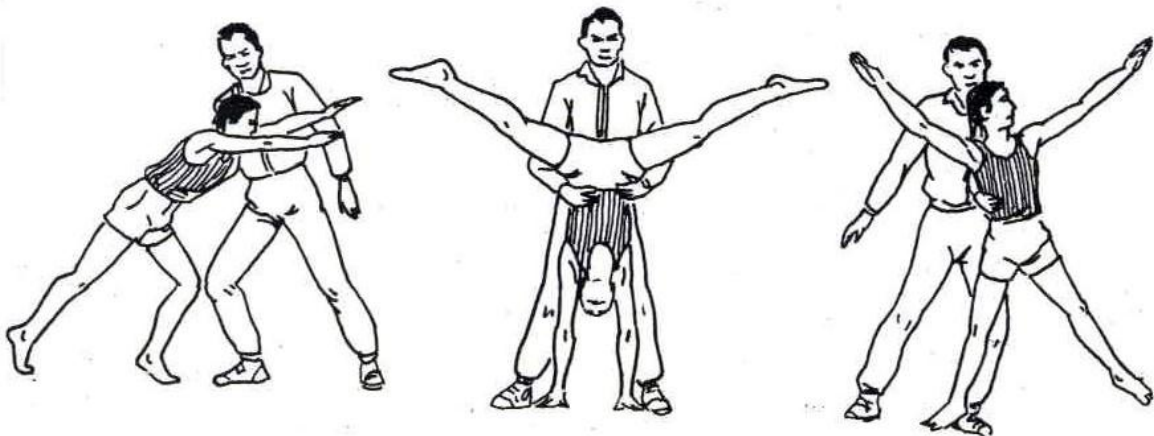
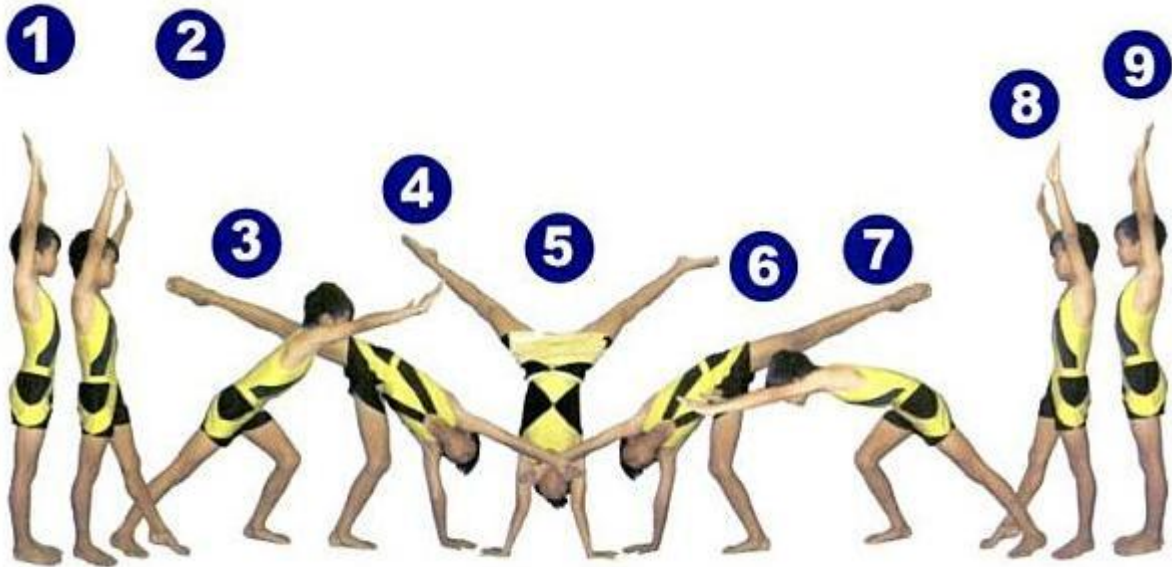


MACAM – MACAM PASSING SEPAK BOLA

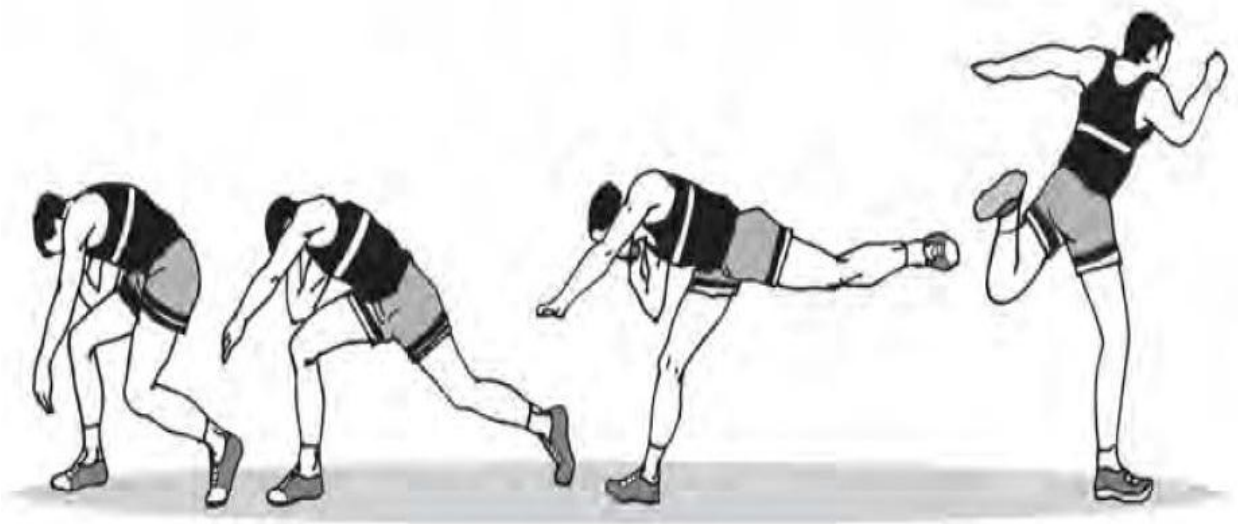
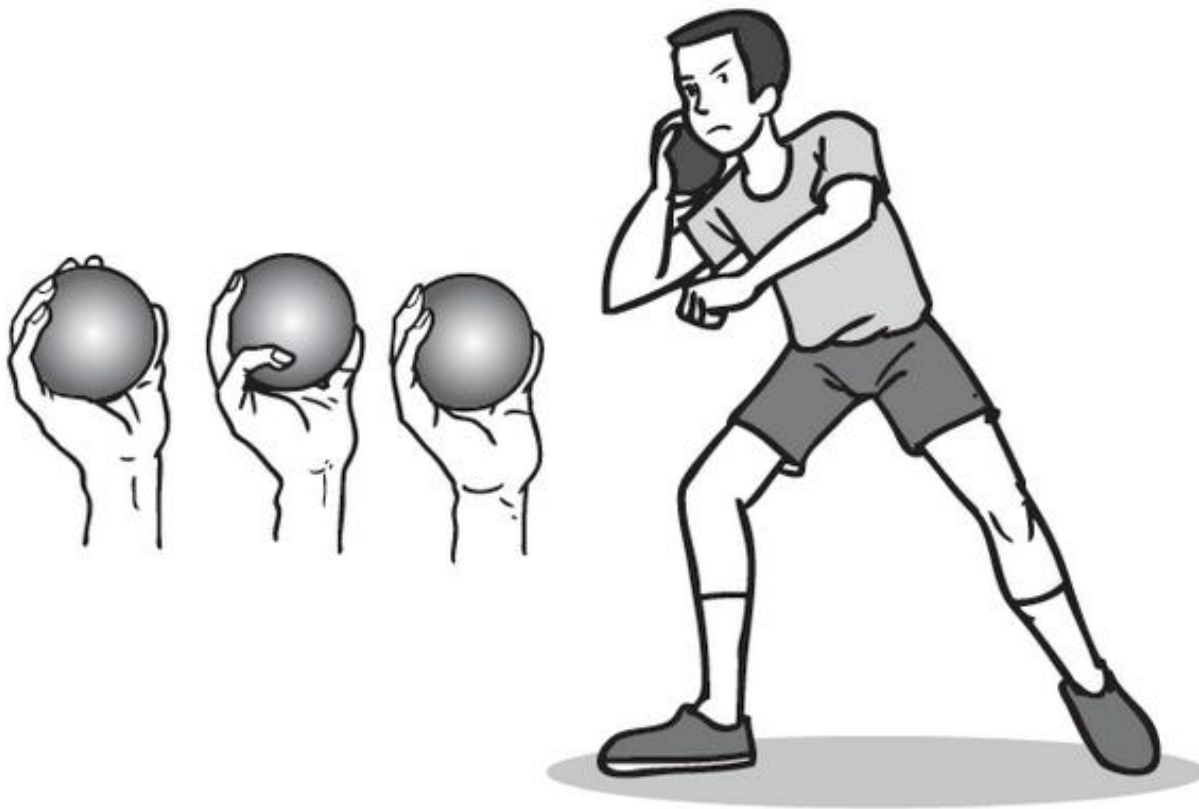


MEDIA PEMBELAJARAN

MERODA



MEDIA PEMBELAJARAN
TOLAK PELURU



Gaya tolak peluru dengan awalan menyamping (Gaya Ortodock)

DOKUMENTASI
PELAKSANAAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

OBSERVASI



PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru)



PRAKTEK MENGAJAR



PRAKTEK MENGAJAR



PRAKTEK MENGAJAR



UPACARA BENDERA HUT RI KE - 71



PENARIKAN PPL UNY 2016

