

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP NEGERI 3 DEPOK YOGYAKARTA**

**Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Dosen Pembimbing PPL : Farida Mulyaningsih, M. Kes



Disusun Oleh :

Faqih uddin

NIM. 13601241091

**PUSAT PENGEMBANGAN PPL & PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami selaku pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Faqih Uddin

NIM : 13601241091

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Seluruh hasil kegiatan terlampir dalam laporan ini.

Yogyakarta, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL),

Guru Pembimbing,



Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP: 196307141988122001



Rismanto, M.Or
NIP: 197212201999031003

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMP Negeri 3 Depok

Koordinator PPL
SMP Negeri 3 Depok



Sukendar, S.Pd., M.Pd
NIP. 196310071984121003



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) lokasi SMP Negeri 3 Depok yang diselenggarakan pada tanggal 15 Juli sampai 15 September 2016 dan dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik.

Penyusunan laporan ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran secara menyeluruh kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok. Laporan ini juga ditulis sebagai bukti tercatat pelaksanaan PPL UNY 2016 di SMP Negeri 3 Depok.

Terselesainya pelaksanaan PPL ini tentunya tidak dapat berjalan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, kerjasama, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghormatan kepada semua pihak, diantaranya :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Segenap pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Kepala LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengkoordinasikan pihak sekolah dan mahasiswa PPL.
3. Ibu Farida Mulyaningsih, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama persiapan, pelaksanaan serta penyusunan laporan PPL.
4. Bapak Sukendar, S.Pd., M.Pd selaku Kepala sekolah SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan PPL.
5. Bapak Supriyana, S.Pd., M.Pd.I selaku koordinator PPL di SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam pelaksanaan PPL.
6. Bapak Rismanto, S.Pd., M.Or selaku guru pembimbing PPL mata pelajaran Penjaskes di SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan petunjuk dalam pelaksanaan praktik mengajar.
7. Seluruh guru dan karyawan di SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan bantuan serta dukungannya sehingga kami dapat menjalankan kegiatan PPL ini.

8. Seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Depok yang telah membantu selama pelaksanaan program PPL.
9. Orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekat yang telah memberikan dukungan moral dan materi.
10. Teman-teman PPL UNY di SMP Negeri 3 Depok atas kebersamaan selama ini baik dalam suka maupun duka dan bekerjasama dengan baik selama pelaksanaan kegiatan PPL.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat penyusun sebutkan satu per satu.

Demikian laporan akhir ini disusun, kami menyadari dalam penyusunan laporan akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami menerima kritik dan saran yang membangun demi mencapai tujuan bersama. Semoga laporan akhir ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Faqih uddin

NIM. 13601241091

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	10
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL, DAN REFLEKSI	
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	21
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	24
B. Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks Program Kerja PPL
- Lampiran 2 Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan PPL
- Lampiran 4 Lembar Observasi Kelas dan Peserta Didik
- Lampiran 5 Lembar Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 6 Denah Ruang SMP N 3 DEPOK
- Lampiran 7 Jadwal Pelajaran
- Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 9 Daftar Hadir Peserta Didik
- Lampiran 10 Daftar Nilai dan Analisis Nilai Hasil Ulangan
- Lampiran 11 Dokumentasi

ABSTRAK

LAPORAN PPL

DI SMP NEGERI 3 DEPOK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2016

Oleh:

FAQIH UDDIN

NIM. 13601241091

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang sangat bagus untuk dilaksanakan karena kegiatan PPL membuat mahasiswa mempraktikkan ilmu yang di dapat di bangku perkuliaan untuk di terapkan di tempat PPL dan mahasiswa bisa melihat situasi secara ril di sekolahan, khususnya di bidang olahraga jika ada sekolah yang kekurangan sarana prasarana/ sarpras atau kendala lain mahasiswa bisa berpikir secara kritis agar pembelajaran bisa berjalan dengan lancar dan materi yang akan diajarkan bisa tersampaikan dengan baik..

Kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016 yang berlokasi di SMP Negeri 3 Depok dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016 – 15 September 2016. Pada tahap persiapan, praktikan melakukan konsultasi dengan guru pembimbing Bapak Rismanto M.Or, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Ibu Farida Mulyaningsih M. Kes, dan observasi peserta didik serta kondisi fisik sekolah. Dalam pelaksanaan PPL, praktikan melaksanakan praktik mengajar di kelas VII B, VII D, VIII C, dan VIII D.

Dengan adanya PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016 diharapkan mahasiswa PPL mendapatkan bekal/gambaran tentang dunia pendidikan yang sesungguhnya dan menjadikan pola pikir yang semakin berkembang ketika menghadapi suatu permasalahan. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang professional dan berkualitas.

BAB I

A. LATAR BELAKANG

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu bentuk pendidikan dengan memberikan pelatihan dan pengalaman belajar yang berhubungan dengan masyarakat khususnya dunia kependidikan sehingga dapat mengidentifikasi permasalahan dan dapat memberikan solusi yang berkaitan dengan dunia kependidikan.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Lembaga Perguruan Tinggi Negeri yang mempunyai tujuan mendidik (menyiapkan) tenaga kependidikan yang professional agar dapat bersaing dalam dunia kependidikan baik dalam skala nasional maupun internasional. Salah satu cara yang digunakan untuk mendidik tenaga kependidikan yang professional yaitu dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Mengajar ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka waktu tertentu secara bertahap dan berkesinambungan untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. Pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis (profesional kependidikan).

Kegiatan pelaksanaan PPL bagi mahasiswa studi kependidikan meliputi:

1. Observasi Lapangan
2. Pelaksanaan Praktik Mengajar
 - Latihan Mengajar Terbimbing
 - Latihan Mengajar Mandiri
3. Praktik Persekolahan
 - Pengelolaan Administrasi Sekolah dan Administrasi Kelas
 - Pengelolaan Perpustakaan dan Bidang Studi lain
4. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan PPL bertujuan agar mahasiswa memiliki pengalaman faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketearmpilan yang diperlukan dalam profesinya. Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan melakukan observasi ke lapangan terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi lapangan tempat melaksanakan PPL.

B. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, setiap mahasiswa tentunya harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, maka setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok harus melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL di SMP Negeri 3 Depok, Sleman, Yogyakarta. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

Analisis situasi ini dibutuhkan untuk mendapatkan data tentang kondisi, baik fisik maupun non-fisik yang ada di SMP Negeri 3 Depok sebelum melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan analisis situasi ini adalah menggali potensi dan kendala yang ada secara obyektif dan riil sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Adapun hasil yang kami peroleh dari kegiatan observasi tersebut kemudian kami rancang dalam beberapa program kerja.

1. Kondisi Umum SMP Negeri 3 Depok

SMP Negeri 3 Depok merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang mempunyai banyak prestasi untuk daerah Kabupaten Sleman. SMP N 3 Depok secara resmi berdiri pada tanggal 30 Juli 1980. Secara geografis SMP Negeri 3 Depok terletak di daerah Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah itu berada pada wilayah yang cukup tenang dan nyaman karena jauh dari jalan raya yang cukup padat lalu lintas sehingga memungkinkan siswa untuk berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. SMP Negeri 3 Depok merupakan salah satu sekolah yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun ajaran 2016/2017.

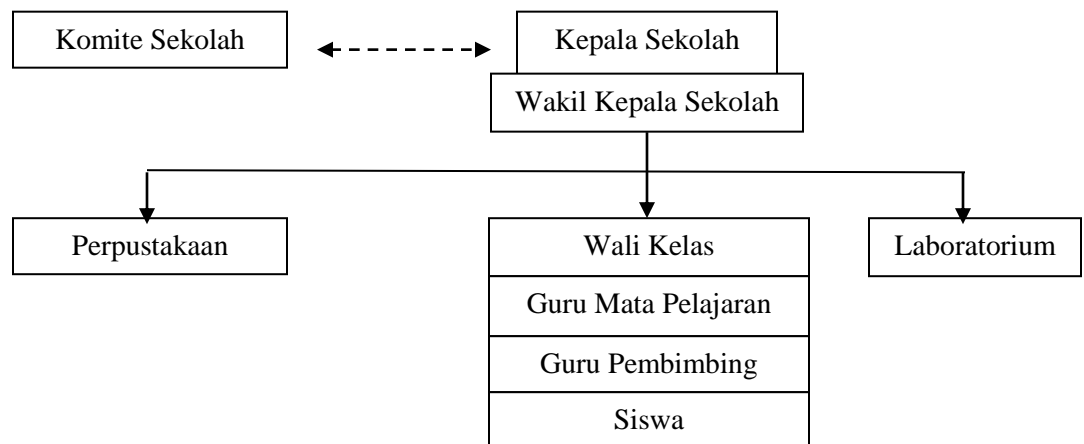
2. Profil Sekolah

Visi yang dimiliki SMP N 3 Depok adalah “UNGGUL DALAM MUTU MENJADI KEBANGGAAN MASYARAKAT”. Sedangkan misi yang dilakukan untuk meraih visi tersebut adalah sebagai berikut:

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

- f. Menghantarkan anak didik agar peduli pada lingkungan, kebersihan dan kesehatan.

3. Struktur Organisasi SMP Negeri 3 Depok



4. Kondisi Fisik Sekolah

SMP Negeri 3 Depok secara geografis berada cukup jauh dari jalan raya yaitu sekitar 300 meter. Dilihat dari segi fisik, sarana dan prasarana pendidikan yang ada di SMP Negeri 3 Depok sudah memadai. Sekolah tersebut memiliki berbagai fasilitas yang digunakan untuk membantu kelancaran proses pembelajaran. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pra PPL, diperoleh data sebagai berikut:

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

Tabel 1. Data ruangan SMP Negeri 3 Depok

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

14.	Ruang Agama Kristen + Katolik	1 Ruang
15.	UKS	1 Ruang
16.	Kantin	2 Ruang
17.	Koperasi/Kantin Kejujuran	1 Ruang
18.	Lapangan Upacara, Basket dan futsal	1 Ruang
19.	Area Parkir Guru	1 Ruang
20.	Area Parkir Sepeda Siswa	2 Ruang
21.	Kamar Mandi	6 Ruang
22.	Pendapa	1 Ruang
23.	Lapangan Voli	1 Ruang
24.	Gudang Alat-Alat Olahraga	1 Ruang
25.	Ruang Seni	2 Ruang

a) Ruangan kelas berjumlah 12 ruang, diantaranya:

- 4 ruang kelas VII yang terletak di sebelah barat lapangan Voli
- 4 ruang kelas VIII terletak di sebelah selatan Laboratorium IPA
- 4 ruang kelas IX terletak di sebelah utara kantin sekolah

b) Ruang TU dan Ruang Kepala Sekolah berada di lantai 1, sebelah barat lapangan basket. Ruangan ini cukup terjangkau sehingga baik siswa maupun masyarakat luar yang mempunyai kepentingan dengan informasi sekolah dapat segera dilayani. Ruang Komite/Ruang TU Sekolah sebagai tempat untuk koordinasi Komite Sekolah SMP Negeri 3 Depok. Selain itu, ruang tersebut digunakan sebagai tempat untuk membayarkan uang SPP bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.

c) Ruang guru ditempati oleh semua guru dari berbagai bidang mata pelajaran yang ada di SMP Negeri 3 Depok. Beserta dengan toilet yang berada di sebelah utara ruang guru. Toilet tersebut diperuntukkan bagi guru-guru khususnya SMP Negeri 3 Depok.

d) Ruang organisasi kesiswaan seperti: OSIS, koperasi sekolah/kantin kejujuran. Ruang OSIS sebagai tempat untuk koordinasi OSIS SMP Negeri 3 Depok, sedangkan koperasi sekolah/kantin kejujuran, digunakan sebagai tempat membeli makan saat istirahat bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.

e) Ruang tamu ini digunakan sebagai tempat untuk menerima tamu dari luar sekolah yang memiliki kepentingan dengan SMP Negeri 3 Depok.

f) Ruang perpustakaan terletak di sebelah utara lapangan basket. Ruang ini berisikan buku inventarisasi SMP Negeri 3 Depok, yang diharapkan dapat menunjang wawasan putra-putri khususnya siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok. Ruang ini juga berguna untuk menunjang prestasi akademik siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.

- g) Laboratorium komputer, laboratorium IPA dan laboratorium multimedia terletak di sebelah timur lapangan basket. Ketiga ruang tersebut berada dalam satu tempat yang bersebelahan. Laboratorium tersebut digunakan untuk mengembangkan potensi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok khususnya dalam bidang IPA, komputer dan multimedia.
- h) Ruangan BK digunakan sebagai kegiatan konseling bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang mengalami permasalahan saat proses pembelajaran. Ruangan ini terletak di sebelah ruang UKS.
- i) Masjid di SMP Negeri 3 Depok terletak di sebelah barat kelas IX C. Masjid digunakan sebagai tempat ibadah guru, siswa dan karyawan SMP Negeri 3 Depok. Masjid ini dilengkapi dengan tempat wudhu pria dan wanita, toilet dan seluruh alat-alat ibadah seperti sajadah, mukena dan Al-Qur'an. Masjid ini juga digunakan untuk kegiatan keagamaan seperti: sholat dhuhur dan sholat jum'at berjamaah, pesantren kilat dll.
- j) Ruang agama Kristen dan Katolik, ruang ini digunakan oleh siswa-siswi untuk memahami lebih jauh dan dalam lagi mengenai agama yang dianutnya (selain agama Islam). Bangunan WC juga telah tersedia di SMP Negeri 3 Depok.
- k) Ruangan UKS digunakan sebagai tempat istirahat apabila terdapat siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok yang mengalami gangguan kesehatan saat berada di sekolah. Ruangan ini terletak di sebelah ruang BK.
- l) Ruang kantin dan koperasi (kantin kejujuran) digunakan bagi siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok untuk membeli makanan saat jam istirahat. Kantin terletak di sebelah masjid dan kelas IX C, sedangkan kantin kejujuran letaknya ada di sebelah ruang OSIS.
- m) Lapangan upacara dan basket terletak dalam 1 tempat yaitu di tengah-tengah antara ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang TU, perpustakaan dan laboratorium. Lapangan upacara digunakan sebagai tempat upacara setiap Senin, sedangkan lapangan basket dan futsal digunakan pada saat mata pelajaran olah raga dan ekstrakurikuler.
- n) Terdapat 3 tempat parkir (1 tempat untuk guru, 2 tempat untuk parkir sepeda siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok) yang luas sehingga kendaraan guru karyawan dan siswa bisa ditampung dengan rapi.
- o) Kamar mandi digunakan untuk membuang air kecil ataupun air besar oleh siswa-siswi SMP Negeri 3 Depok.
- p) Lapangan voli digunakan untuk proses pembelajaran dengan mata pelajaran olah raga, tempat ini terletak di samping kelas VII B, VII C dan VII D.

b. Jumlah guru dan karyawan sebanyak orang

c. Tabel 2. Daftar Guru dan Karyawan

No.	Nama	Tugas/Mengajar
1.	Sukendar, S.Pd., M.Pd	Seni Budaya
2.	Suhartono, S.Pd	Elka/Prakarya
3.	Supriyana, S.Pd, M.Pd.I	Seni Budaya
4.	Hj. Maslikhah, S.Pd	BK
5.	Ch. Mardi Utomo, S.Pd	IPA
6.	Hj. Iswahyunarti, BA	PKK/Prakarya
7.	Sasmoko ED, BA	IPS
8.	Suyono, S.Pd	Seni Budaya
9.	Dra. Y. Dyah Murti M	Bahasa Inggris
10.	Rr. Lies Haryanti, S.Pd	Matematika
11.	Walidi Panggung, S.Pd	Bahasa Indonesia
12.	Purnomo, S.Pd, Ma	BK
13.	J. Suswandari	IPS
14.	Endang Wahyuti Ningsih, S.Pd	Matematika
15.	Budi Raharjo,S.Ag, Ma	Pendidikan Agama Hindu
16.	Drs. ISKAK ROKHMADI	PKN
17.	Wirani Rahma W, S.Pd	Bahasa Inggris
18.	Surti Handayani, S.Pd	IPA
19.	Rismanto, S.Pd, M.Or	Penjasorkes
20.	Adi Sudarmono, S.Pd.T	TIK
21.	Yuwarni	Karyawan
22.	Akhmad Kundhori	Karyawan
23.	F.Slamet Suseno	Karyawan
24.	Maryana	Karyawan

25.	Mulyata	Karyawan
26.	Samuel Tanggu Reba, S.Pa.K	Karyawan
27.	Sularto	Karyawan
28.	Srihadi	Karyawan
29.	Walyono	Karyawan
30.	R Murdiyanto Indriyanto	Karyawan
31.	Miftahul Jannah, S.Ag	Pendidikan Agama Islam
32.	Dwi Nurcahyo	Karyawan
33.	Gm Suprapti Hartini, S.Pd	Matematika
34.	Sri Wahyuni, S.Pd, Si	IPA
35.	Abdul Aziz Gumilang, S.Pd	Bahasa Jawa
36.	Justina Siringo Ringo, S.Pd	Bahasa Indonesia
37.	Natalia Nugri Mulyanti, H. Ba	Pendidikan Agama Katolik
38.	Samuel T.R, S.P.Ak (Gtt)	Pendidikan Agama Kristen

- d. Jumlah siswa sebanyak 382 orang yang terbagi menjadi kelas VII, kelas VIII dan kelas IX pada tahun ajaran 2016/2017

Tabel 3. Rincian Jumlah Siswa

Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
	Laki-Laki	Perempuan		
VII	58	68	4	126
VIII	68	60	4	128
IX	60	68	4	128

- e. Sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan kegiatan belajar mengajar terdiri dari ruang kelas, laboratorium komputer, laboratorium multimedia, laboratorium IPA, lapangan olahraga, UKS, masjid, ruang agama, perpustakaan, ruang administrasi, ruang bimbingan konseling, pendapa serta ruang guru.

5. Kondisi Non Fisik

- a. Potensi Siswa

Enisitas dan pengajar SMP Negeri 3 Depok sangat memahami bahwa seorang siswa tidak hanya memerlukan input kognitif saja dalam perkembangannya, tetapi juga input yang dapat menumbuhkan sikap afektif, sosial, kecerdasan emosi dan kemampuan psikomotorik untuk membentuk sebuah kepribadian ataupun karakter manusia yang utuh. Oleh karena itu, selain menyelipkan nilai-nilai tersebut pada pelajaran di kelas, SMP Negeri 3 Depok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui ekstrakurikuler yang ada, seperti: Musik, Tari, Paduan Suara, Basket, Voli, Futsal, TONTI (Pleton Inti), Pencak Silat, PMR, Pramuka dan *Story Telling*. SMP Negeri 3 Depok mempunyai siswa dan siswi yang cukup berpotensi. Hal tersebut dibuktikan dengan berbagai prestasi yang berhasil diraih baik di bidang intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

b. Potensi Guru

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

c. Potensi Karyawan

Sekolah ini mempunyai banyak karyawan yang bertugas sebagai Tata Usaha, Penjaga Perpustakaan, Petugas Laboratorium, Karyawan Kantin, Satpam dan Pemelihara Sekolah serta Petugas Koperasi.

d. Bimbingan Konseling

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

e. Organisasi dan Fasilitas OSIS

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

f. Ekstrakurikuler

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

- 1) Pramuka
- 2) Pencak Silat
- 3) KIR
- 4) Basket
- 5) Voli
- 6) Futsal
- 7) Tari
- 8) Tonti
- 9) Story Telling
- 10) Musik

C. Rumusan Program Kegiatan PPL

Dari kegiatan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2016, SMP Negeri 3 Depok sudah mempunyai sarana fisik dan non fisik yang cukup memadai bagi pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Namun SMP Negeri 3 Depok tetap memerlukan usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas di berbagai bidang agar tetap mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain di era perkembangan dalam bidang pendidikan.

Setelah mengetahui permasalahan yang ada, hal selanjutnya yang dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut yang direalisasikan dalam rancangan program. Program-program tersebut secara umum mempunyai beberapa manfaat antara lain:

- a. Membantu meningkatkan suasana nyaman dalam belajar
- b. Membenahi dan merapikan data-data sekolah
- c. Membantu administrasi sekolah

Berbagai kegiatan yang dirumuskan oleh mahasiswa PPL, kemudian akan ditetapkan sebagai program utama dan program penunjang adalah sebagai berikut:

1. Pembekalan PPL

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh LPPM dengan bimbingan dari Dosen Koordinator PPL masing-masing jurusan.

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

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh praktikan adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro. Disini praktikan sekaligus melakukan praktik

mengajar pada kelas yang kecil, dengan seluruh jumlah 8 mahasiswa mikro PPL UNY. Yang berperan sebagai guru adalah praktikan sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah 7 orang dengan satu orang dosen sebagai pembimbing

Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa untuk lebih siap dalam pelaksanaan PPL, baik segi materi maupun penyampaian/metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran

Dalam observasi ini mahasiswa memasuki kelas atau lapangan guru pembimbingnya pada waktu mengajar. Hal ini ditujukan agar mendapat pengalaman dan pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya, sehingga nanti pada saat mengajar mahasiswa mengetahui apa yang harus dilakukannya, serta untuk memperoleh pengalaman dari guru mata pelajaran mengenai bagaimana cara mengajar yang baik dan efektif. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan observasi kondisi sekolah pada tanggal 28 Februari 2016 untuk observasi di kelas, praktikan melakukan pengamatan Proses Belajar Mengajar (PBM), sedangkan aspek yang diamati dalam kegiatan PBM adalah sebagai berikut:

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku siswa

4. Penerjunan Mahasiswa ke SMP Negeri 3 Depok

Penerjunan mahasiswa PPL UNY 2016 ke sekolah dilaksanakan pada tanggal 15 juli 2016 dan dihadiri oleh semua mahasiswa PPL UNY 2016, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL) serta Koordinator PPL SMP Negeri 3 Depok. Pelaksanaan PPL dimulai dari tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016

5. Pembuatan Perangkat Pembelajaran/ Administrasi Guru

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

6. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Pada pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa sebagai praktikan ditugaskan oleh guru pembimbing untuk melakukan praktik mengajar di dua kelas yaitu kelas VIII C dan VIII D, namun di karenakan guru olahraga bapak Rismanto mendapat tugas di luar kota, maka mulai sabtu tanggal 23 juli 2016

sampai jumat tanggal 29 juli 2016 dari kelas VII,VIII, IX semua kelas di titipkan ke mahasiswa praktikan, jadi mengajar di semua kelas.

Selain itu praktikan juga harus mempersiapkan media pembelajaran untuk menyampaikan materi kepada siswa.

7. Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa pada pelaksanaan PPL. Evaluasi dilakukan oleh guru pembimbing PPL dan dosen PPL selama proses praktik berlangsung.

8. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL dan merupakan pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari lapoaran ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disahkan sebelum waktu yang diberikan.

9. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu di SMP Negeri 3 Depok dilaksanakan pada hari kamis, 15 september 2016 menandai juga berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

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

1. Pembekalan

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

2. Pengajaran Mikro

a. Tujuan Pengajaran Mikro

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar di sekolah/lembaga pendidikan dalam Program PPL.

b. Praktik Pengajaran Mikro

- 1) Praktik pengajaran mikro meliputi:
 - (a) Latihan menyusun RPP
 - (b) Latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
 - (c) Latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
 - (d) Latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3.
- 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, kepribadian, professional dan sosial

- 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek
 - (a) Jumlah siswa (7 orang)
 - (b) Materi pelajaran
 - (c) Waktu penyajian (15-30 menit)
 - (d) Kompetensi (pengetahuan, keterampilan dan sikap) yang dilatihkan
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peerteaching* dengan bimbingan seorang supervisor.
- 6) Pengajaran mikro dilaksanakan dengan supervisi klinis
- 7) Praktik *real microteaching* diselenggarakan dalam rangka menetapkan kompetensi dasar mengajar dengan kondisi kelas/lapangan siswa yang sesungguhnya.

c. Observasi Pembelajaran di Kelas

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa PPL mengadakan observasi pembelajaran di kelas atau lapangan pada saat guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial mengajar. Kelas tersebut adalah kelas VII. Guru yang mengajar di lapangan adalah bapak Rismanto, S.Pd. M.Or. Tujuan dari observasi ini adalah agar calon praktikan mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing lapangan, dalam hal mengajar dan mengelola kelas. Dalam hal ini, yang diamati adalah berbagai aktivitas yang dilaksanakan di lapangan:

- Membuka pelajaran
- Interaksi dengan siswa
- Metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran
- Penggunaan waktu
- Penampilan guru
- Cara menutup kegiatan belajar mengajar

Adapun aspek-aspek yang diamati adalah:

- 1) Perangkat Pembelajaran
 - a) Perhitungan waktu efektif
 - b) Program tahunan dan program semester
 - c) Silabus dan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
 - d) KK dan sistem penilaian
 - e) Program Pelaksanaan Harian
- 2) Proses Pembelajaran
 - a) Membuka pelajaran
 - b) Penyajian materi
 - c) Metode pembelajaran

- d) Penggunaan bahasa
 - e) Penggunaan waktu
 - f) Cara motivasi siswa
 - g) Teknik bertanya
 - h) Teknik penguasaan kelas
 - i) Penggunaan media
 - j) Bentuk dan cara evaluasi
 - k) Menutup pelajaran
- 3) Perilaku Siswa
- a) Di luar kelas

Kegiatan observasi ini meliputi observasi kelas dan juga diskusi dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan diajarkan dan metode yang akan digunakan dalam penyampaian materi.

d. Pembuatan Bahan Ajar dan Media Pembelajaran

Pembuatan bahan ajar dan media pembelajaran ditujukan agar siswa dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan oleh praktikan. Dalam pelaksanaan PPL, praktikan dapat membuat media pembelajaran berupa media gambar, media gambar tersebut berisi ilustrasi suatu gerak, urutan gerak atau media gambar yang berisi kan tentang suatu materi yang akan disampaikan.

B. Pelaksanaan PPL

Kegiatan praktik mengajar pada dasarnya merupakan wahana latihan mengajar sekaligus sarana membentuk kepribadian guru atau pendidik. Dalam kegiatan mengajar ini mahasiswa praktikan diharapkan dapat menggunakan keterampilan dan kemampuan yang telah diterima untuk menyampaikan materi. Kegiatan yang dilakukan dalam praktik mengajar adalah:

1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

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

- a. Komponen Silabus meliputi:
 - 1) Kompetensi dasar
 - 2) Materi pokok
 - 3) Pembelajaran
 - 4) Penilaian
 - 5) Alokasi waktu
 - 6) Sumber belajar

b. Komponen RPP meliputi:

- 1) Kompetensi inti
- 2) Kompetensi dasar
- 3) Indikator
- 4) Tujuan pembelajaran
- 5) Materi pembelajaran
- 6) Metode pembelajaran
- 7) Media, alat dan sumber pembelajaran
- 8) Langkah-langkah pembelajaran
- 9) Lembar penilaian
- 10) Rubrik penilaian

2. Persiapan Bahan Ajar

Persiapan mengajar meliputi pencarian sumber-sumber belajar untuk menyampaikan materi yang sesuai dengan mata pelajaran, yang mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Bahan yang dipersiapkan antara lain dari buku-buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang berisikan materi tentang Pendidikan Jasmani kelas VIII. Dan Kurikulum 2013 (K 13) Untuk kelas VII. Bahan yang dipersiapkan antara lain buku-buku paket pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk kelas VII.

3. Praktik Mengajar di Kelas

Dalam pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa praktikan menyampaikan materi di dalam kelas yang beberapa kali di dampingi oleh Guru Pembimbing. Pada proses pembelajaran selanjutnya, mahasiswa praktikan beberapa kali mengajar tanpa guru pembimbing, tetapi sudah berkoordinasi terlebih dahulu dengan Guru Pembimbing. Setiap mahasiswa PPL UNY diwajibkan untuk latihan mengajar minimal 8 kali tatap muka dengan materi yang berbeda. Kegiatan Belajar Mengajar dimulai pada pukul 07.00-13.00 WIB pada hari senin sampai Kamis, 07.00-11.15 WIB pada hari Jumat, dan 07.00-12.20 pada hari Sabtu. Karena PPL bareng sama KKN jadi hari Sabtu harus di tempat KKN. Mahasiswa praktikan melakukan kegiatan belajar mengajar pada kelas VII dan VIII yang memiliki jadwal mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebanyak 2 jam pelajaran untuk kelas VIII dan 3 Jam untuk kelas VII dalam satu minggu. Mahasiswa praktikan melaksanakan kegiatan mengajar sebanyak 14 kali tatap muka dengan materi yang berbeda, namun di karenakan guru olahraga bapak Rismanto mendapat tugas di luar kota, maka mulai Sabtu tanggal 23 Juli 2016 sampai Jumat tanggal 28 Juli 2016 dari kelas VII, VIII, IX semua kelas di titipkan ke mahasiswa praktikan, jadi mahasiswa praktikan mengajar 24 kali tatap muka.

Kegiatan belajar mengajar dilakukan dalam 2 tahap, yaitu Praktik Pengajar Terbimbing dan Praktek Mengajar Mandiri.

a. Praktik Mengajar Terbimbing

Praktik mengajar terbimbing adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di kelas dengan didampingi oleh guru pembimbing dan melaksanakan bimbingan diluar jam pengajaran. Kegiatan mengajar terbimbing meliputi:

- 1) Merencanakan dan membuat RPP
- 2) Memilih dan menggunakan metode serta strategi mengajar
- 3) Memilih dan membuat bahan ajar yang sesuai
- 4) Mengevaluasi pelaksanaan serta mendiskusikannya dengan guru

b. Praktik Mengajar Mandiri

Praktik mengajar mandiri adalah mengajar yang dilakukan di kelas tanpa didampingi oleh guru. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan praktik mengajar terbimbing.

c. Perincian Praktik Mengajar

No.	Hari/ Tanggal	Materi	Kelas	Jam Ke
1.	Sabtu, 23 Juli 2016	Kebugaran Jasmani (lari 2,4 km) KTSP	VII B	1-2
2.	Senin, 25 Juli 2016	Kebugaran Jasmani (lari 2,4 km) KTSP	VII D	1-2
3.	Selasa, 26 Juli 2016	Kebugaran Jasmani (Lari 2,4 km)	IX	3-4
4.	Rabu, 27 Juli 2016	Kebugaran jasmani (Lari 2,4 KM)	VIII C	1-2
5.	Kamis, 28 Juli 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung, shooting)	VIII D	3-4
6.	Jum`at, 29 Juli 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung, shooting)	IX D	3-4
7.	Senin, 1 Agustus 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung) KTSP	VII D	2-3
8.	Rabu, 03 Agustus 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung, shooting)	VIII C	1-2

9.	Kamis, 4 Agustus 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung, shooting)	VIII D	3-4
10.	Sabtu, 5 Agustus 2016	Sepak bola(pasing menggunakan kaki bagian dalam,luar, punggung) KTSP	VII B	1-2
11	Senin, 8 Agustus 2016	Voli (pasing bawah dan servis bawah) K 13	VII D	2-4
12	Rabu, 10 Agustus 2016	Voli(pasing atas dan servis atas)	VIII C	4-5
13	Kamis, 11 Agustus 2016	Voli(pasing atas dan servis atas)	VIII D	3-4
14	Senin, 15 Agustus 2016	Voli(pasing bawah dan servis bawah) K 13	VII	2-4
15	Kamis, 18 Agustus 2016	Voli (Pasing atas dan servis atas)	VIII D	3-4
16	Senin, 22 Agustus 2016	Voli(pasing bawah dan servis bawah) K 13	VII D	2-3
17	Rabu, 24 Agustus 2016	Voli(pasing bawah dan servis bawah) K 13	VII A	1-2
18	Kamis, 25 Agustus 2016	Lompat jauh(gaya menggantung)	VIII D	3-4
19	Senin, 29 Agustus 2016	Lompat jauh(gaya jongkok) K 13	VII D	2-3
20	Rabu, 31 Agustus 2016	Lompat jauh(gaya menggantung)	VIII C	1-2
21	Kamis, 1 September 2016	Basket(Dribling, passing overhead pass, bounce pass,chest pass, lay up)	VIII D	3-4
22	Senin, 5 September 2016	Basket(Dribling, passing overhead pass, bounce pass,chest pass, shooting) K 13	VII D	2-3
23	Rabu, 7 September 2016	Basket(Dribling, passing overhead pass, bounce pass,chest pass, lay up)	VIII A	1-2
24	Kamis, 8 september 2016	Basket(Dribling, passing overhead pass, bounce pass,chest pass, lay up)	VIII D	3-4

4. Dengan Guru Pembimbing

Pelaksanaan konsultasi dilakukan sebelum ataupun sesudah praktikan melakukan praktik mengajar. Konsultasi yang dilakukan sebelum mengajar agar mahasiswa praktikan dapat mengajar secara maksimal dan dapat meminimalisir hambatan-hambatan dalam proses pengajaran. Konsultasi yang dilakukan setelah mengajar untuk mengevaluasi proses pengajaran yang telah dilakukan oleh praktikan. Selain itu, konsultasi juga dilakukan ketika membantu guru dalam penyusunan bahan ajar dan perangkat pembelajaran. Konsultasi juga dilakukan dengan DPL PPL untuk mendiskusikan permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran.

5. Pemberian *Feedback* Oleh Guru Pembimbing

Mahasiswa praktikan mendapat banyak masukan dari guru pembimbing mengenai kekurangan-kekurangan praktikan dalam pelaksanaan mengajar. Masukan yang diberikan oleh guru sangat bermanfaat bagi kelanjutan pelaksanaan mengajar. Masukan dari guru pembimbing antara lain mengenai pengelolaan kelas, cara mengendalikan siswa yang hiperaktif, cara menyampaikan materi secara jelas, dan lain-lain.

6. Pelaksanaan Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa praktikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuis. Hasil Evaluasi tersebut dianalisis untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa dengan batas nilai minimal ketuntasan belajar untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan yaitu 75.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL

1. Hasil Pembuatan Perangkat Pembelajaran

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) beserta lampiran materi dan form penilaian
- b. Soal berupa kuis dan praktek
- c. Analisis kriteria penilaian
- d. Daftar nilai siswa
- e. Presensi siswa
- f. Jadwal mengajar guru
- g. Program pelaksanaan harian

2. Hasil Praktik Mengajar

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- a. Praktikan dapat berlatih membuat perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPP dan materi bahan ajar.
- b. Praktikan dapat belajar untuk mengembangkan materi dan sumber-sumber belajar.
- c. Praktikan dapat belajar untuk menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
- d. Praktikan dapat belajar untuk memilih dan mengorganisasikan materi, media dan sumber pembelajaran.
- e. Praktikan dapat belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Praktikan mendapatkan pengalaman dalam keterampilan mengajar, yaitu pengelolaan tugas, fasilitas belajar, pengelolaan waktu, dan komunikasi dengan siswa.
- g. Praktikan dapat berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar siswa.

3. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaan

Selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), telah disusun rencana program yang akan dilakukan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, rancangan program yang telah disusun dapat terlaksana dengan baik, tidak ada hambatan/kendala yang berarti yang membuat pelaksanaan menjadi terhambat.

a. Observasi Lapangan

Observasi lapangan dilakukan untuk mengetahui dan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik sekolah. Dengan adanya observasi lapangan, mahasiswa praktikan dapat mengetahui letak, jumlah serta beberapa fasilitas yang sudah dimiliki oleh SMP Negeri 3 Depok. Hasil dari observasi lapangan ini bermanfaat untuk menentukan perangkat pembelajaran yang akan diterapkan, yang sesuai dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki

b. Observasi Kegiatan Pembelajaran di Lapangan

Observasi kegiatan pembelajaran di lapangan ini bertujuan agar mahasiswa mengetahui secara langsung mengenai proses kegiatan belajar mengajar di lapangan. Hasil observasi kegiatan pembelajaran di lapangan berguna untuk menentukan strategi mengajar yang akan diterapkan, sesuai dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki sekolah.

c. Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar dan ketentuan minimal jam mengajar yang ditetapkan oleh pihak UNY, yaitu 6 kali pertemuan dengan materi yang berbeda.

d. Praktik Persekolahan

Praktik persekolahan merupakan kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa praktikan dalam bidang administrasi sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan persekolahan yang diikuti antara lain:

- 1) Mengikuti ekstrakurikuler Bola basket
- 2) Mengikuti kegiatan sekolah berupa Upacara Bendera, dan Upacara Peringatan Hari Keistimewaan Daerah Istimewa Yogyakarta.

e. Faktor Pendukung Program PPL

- 1) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang professional dalam bidang pendidikan, sehingga mahasiswa praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan sehingga mahasiswa praktikan dapat mengetahui kekurangan-kekurangannya. Guru pembimbing juga memberikan masukan bagi kekurangan praktikan sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan untuk proses pembelajaran selanjutnya.
- 3) Siswa kelas VII dan juga seluruh siswa kelas VIII dan IX yang proaktif dan interaktif sehingga dapat tercipta kondisi yang menyenangkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

f. Faktor Penghambat

- 1) Dalam pengajaran awal tahun yang terasa suasana liburan siswa sulit untuk diajak belajar. Sehingga mahasiswa praktikan perlu memberikan stimulan atau motivasi agar siswa semangat kembali untuk belajar.
- 2) Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kadang dianggap pelajaran yang membuat lelah dan panas karena pembelajarannya di luar kelas. Terutama pada siswi perempuan di mata pelajaran penjas tertentu sering dianggap membosankan dan takut untuk mencoba. Hal ini berdampak pada antusias siswa dalam mengikuti pelajaran tersebut. Sehingga praktikan harus dapat menarik siswa untuk dapat mengikuti pelajaran dengan baik.
- 3) Kondisi lapangan yang luas, sehingga praktikan harus benar-benar mampu menguasai kelas agar siswa memperhatikan penjelasan materi yang disampaikan praktikan.

4. Refleksi

Hasil analisis pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Depok dengan bidang pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan secara garis besar

berjalan mulus atau lancar. Akan tetapi proses yang memang tidak terlalu mudah harus dijalani dengan kondisi sosial murid yang bermacam-macam. Mahasiswa selama 24 kali pertemuan dengan 11 RPP.

Pelaksanaan program PPL tidak ditemukan hambatan dan kendala yang berarti yang menunda pelaksanaan program PPL. Hal ini dikarenakan adanya interaksi dan komunikasi yang baik antara mahasiswa praktikan dengan guru pembimbing. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan masukan dan nasehat yang dapat memperbaiki dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan PPL.

Adapun kekurangan praktikan yang perlu diperbaiki antara lain:

- a. Belum dapat menguasai materi dengan baik
- b. Belum dapat mengelola waktu dalam mengajar
- c. Belum dapat mengelola kelas dengan baik
- d. Penyampaian materi yang kadang kurang menarik
- e. Belum dapat mengolah emosi dengan baik

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk perbaikan PPL selanjutnya yaitu:

- a. Mempersiapkan materi ajar dengan matang
- b. Mempersiapkan media pembelajaran yang menarik
- c. Lebih tegas dalam proses pembelajaran
- d. Penyampaian materi disesuaikan dengan waktu yang disediakan
- e. Lebih memperhatikan siswa yang sering membuat gaduh dalam kelas
- f. Membuat beberapa rencana mengajar
- g. Memberikan motivasi kepada siswa
- h. Menyadari bahwa setiap siswa memiliki sifat dan sikap yang berbeda
- i. Lebih sering mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan PPL baik dengan guru pembimbing, DPL PPL, serta teman-teman kelompok PPL sebagai evaluasi dalam praktik mengajar

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Program PPL yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga mahasiswa dapat meninggalkan lokasi PPL tanpa beban. Kerjasama yang baik dalam satu kelompok PPL Koordinator PPL, DPL PPL dan warga sekolah membantu mahasiswa praktikan menyelesaikan kegiatan PPL dengan lancar. Meskipun terdapat hambatan dan kendala beberapa kali, tetapi hal tersebut tidak menjadi sesuatu yang berarti.

Mahasiswa praktikan merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Depok. Mahasiswa praktikan lebih banyak pengalaman dan latihan baik dalam pengetahuan dan kemampuan di dunia pendidikan. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan:

1. Mahasiswa praktikan melaksanakan PPL di kelas VIII C, VIII D dan kelas VII B, VII D dan KELAS IX C, IX D. SMP Negeri 3 Depok dengan mengampu mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
2. Mahasiswa praktikan membuat RPP, mencari bahan ajar dan membuat media pembelajaran untuk menunjang kegiatan belajar mengajar.
3. Mahasiswa praktikan memulai kegiatan PPL sejak tanggal 15 Juli 2016 sampai tanggal 15 September 2016, mengajar di kelas setiap (2 jam pelajaran) untuk kelas VIII dan IX dengan kurikulum KTSP, untuk kelas VII (3 jam pelajaran) dengan kurikulum K 13.
4. Mahasiswa praktikan melakukan tatap muka sebanyak 24 kali tatap muka.
5. Setelah dilaksanakan evaluasi, praktikan membuat analisis nilai keseluruhan.

B. Saran

Demi mewujudkan program PPL yang akan dapat membawa hasil secara maksimal, dimasa yang akan datang, yang sekiranya mendapat perhatian sehubungan dengan pelaksanaan PPL adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pihak LPPMP

- a. Pelaksanaan PPL terkait dengan waktu pengajaran yang diberikan. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, kendala yang dihadapi di lapangan adalah kurangnya alat atau peralatan yang digunakan untuk praktek tertentu. Diharapkan kedepannya perlu diperhitungkan dengan baik mengenai mata pelajaran yang membutuhkan praktek.
- b. Perlu adanya peningkatan koordinasi antara LPPMP, dosen pembimbing lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar.
- c. Perlu adanya penjelasan mengenai teknik persiapan dan pelaksanaan PPL.

- d. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan kejelasan, informasi terkait dengan kegiatan PPL, perlu ditingkatkan lagi pelayanan prima terhadap mahasiswa.
- e. Pihak LPPMP perlu lebih meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat PPL supaya terjalin kerjasama yang baik untuk menjalin koordinasi dan mendukung, kegiatan praktik lapangan, dan praktik mengajar.

2. Sekolah

- a. Pemberian bimbingan PPL yang sudah baik harus dipertahankan dan ditingkatkan.
- b. Kerjasama dengan mahasiswa PPL harus senantiasa dipertahankan dan lebih ditingkatkan.

3. Mahasiswa PPL

- a. Pada saat mengajar sangat diperlukan kesabaran agar peserta didik mampu menyerap materi secara maksimal dan tidak menganggap pemberian materi terlalu cepat.
- b. Materi yang diberikan memang harus dibuat sekreatif mungkin, karena tidak semua siswa bisa menerima pelajaran dari hal yang sama.
- c. Hendaknya mahasiswa segera menyelesaikan tugas-tugasnya agar dapat selesai bahkan sebelum tenggang waktu yang diberikan.
- d. Mahasiswa hendaknya lebih aktif dalam melakukan konsultasi dengan Guru Pembimbing dan Dosen Pembimbing.
- e. Apabila terjadi kesalahan dari pihak mahasiswa PPL sebaiknya dibicarakan secara terbuka demi kebaikan bersama .
- f. Mahasiswa harus menjaga kebersamaan dan kekompakan serta lebih terbuka sehingga dapat terencana dan terlaksanakan dengan baik semua program PPL.

DAFTAR PUSTAKA

LPPMP. 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PPL I*. Yogyakarta : Pusat Layanan PPL & PKL UNY

LPPMP. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta : Pusat Layanan PPL & PKL UNY

LPPMP. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta : Pusat Layanan PPL & PKL UNY.

LAMPIRAN 1
MATRIK PROGRAM KERJA LAPANGAN



MATRIKS PROGRAM KERJA PRAKTIK PENGAJARAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP NEGERI 3 DEPOK
NAMA MAHASISWA : Faqih uddin
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Soplan Maguwoharjo
NIM : 13601241091
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Rismanto, M. Or

No.	Program / Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												
		FEBRUARI	MEI	JULI		AGUSTUS				SEPTEMBER				
		Sabtu 20	Sabtu 5	II	Minggu III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	
1	Pembuatan Program PPL													
	a. Observasi	5	4	5										
	b. Konsultasi dengan guru pembimbing				2									
	c. Menyusun Matriks Program PPL				3	2	2		2			3		
2	Administrasi Pembelajaran/Guru													
	a. Menentukan pembagian jadwal mengajar				1									
	a. Persiapan													
	1) Konsultasi dengan guru pembimbing			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2) Mengumpulkan materi			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	3) Membuat RPP			6	9	6	3	3	3	3	3	6		
	4) Menyiapkan media			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan													
	1) Praktik mengajar di kelas					10	8	7	5	8	7	7		
	c. Penilaian dan evaluasi													
	1) Penilaian				2	1		1	2		1	2		
3	Kegiatan Persekolahan													
	a. Upacara bendera				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	b. Piket Guru				6	2	4	2	4	2	3	2		
	c. Menjaga Perpustakaan				4	2	3	4	3	2	2	2		
	d. Menjaga UKS				1	1	2	1	2	1	3	3		
	e. Ekstrakurikuler basket								2	2	2			
	f. Jabat tangan pagi				3	3	3	3	2	2	2	2		
4	Kegiatan Insidental													
	1) Mempersiapkan kain seragam siswa baru				2									
	2) Menggantikan guru mengajar				6	6								
	TOTAL	5	4	14	43	34	29	28	29	24	29	28	270	



Guru Pembimbing
Rismanto, M. Or
NIP: 197212201999031003

Mengetahui
Dosen Pembimbing
Farida mulyaningsih, M. Kes
NIP: 19630714198822001

Yogyakarta, 15 September 2016
Mahasiswa
Faqih Uddin
NIM: 13601241091

LAMPIRAN 2

LAPORAN MINGGUAN PELAKSAAN



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMAT CATATAN HARIAN PPL UNY 2016

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 3 DEPOK

NAMA MAHASISWA : FAQIH UDDIN

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman

NO. MAHASISWA : 13601241091

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

NO	HARI/TANGGAL/JAM	NAMA KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
----	------------------	---------------	-------	----------	--------

1	Sabtu, 5 maret 2016				
	06.00-11.00	Observasi	Observasi tentang sarpras yang digunakan saat pembelajaran penjas, kurikulum yang digunakan SMP N 3 Depok, UKS		

2		
Senin, 18 juli 2016		
06.30-07.00	Pembagian formulir dan jadwal	Pembagian formulir dan jadwal untuk siswa baru, kelas VII dari kelas A-D
07.00-08.00	Upacara bendera	
08.00-08.15	Halal bi halal	Berjabat tangan dengan seluruh warga sekolah
08.20-08.45	Koordinasi dengan guru-guru	Perkenalan dengan guru SMP N 3 Depok dan pengarahan dari kepala Sekolah
08.50-09.30	Pertemuan peserta ppl dengan kepala sekolah	Pendataan peserta PPL UNY oleh kepala sekolah terkait dengan KBM di SMP N 3 Depok dan seputar masa pengenalan lingkungan sekolah
09.35-10.15	Konsultasi dengan guru pamong	Penjelasan tentang sistem belajar dan melaksanakan pembagian kelas mengajar
13.00-15.00	Kerja bakti dan pembagian materi	Membersihkan ruangan/gudang yang akan dijadikan posko kelompok PPL UNY
3		
Selasa, 19 juli 2016		
06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

11.40-13.00	Mengajar	Perkenalan singkat dengan para siswa dan mengajar tentang wawasan kebangsaan di kelas IX B
13.30-15.00	Mempersiapkan kain seragam siswa baru	Membantu para guru mempersiapkan kain untuk seragam siswa baru, jumlah paket kain 127 kain.

4 Rabu, 20 juli 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

10.05-11.25	Mengajar	Perkenalan singkat dengan para siswa dan mengajar tentang motivasi di kelas IX C	Ruang kelas tidak dilengkapi dengan LCD dan Speaker
-------------	----------	--	---

5 Kamis, 21 juli 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.00-11.00	Jaga piket guru	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang
-------------	-----------------	---

6 Jum`at, 22 juli 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.00-10.00	Jaga pepus	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku
20.00-21.00	Membuat media	Terselesaikannya media
21.00-01.00	Mencari materi dan membuat rpp	Terselesaikannya RPP tentang kebugaran jasmani kelas VII

7 Sabtu, 23 juli 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mengajar	Perkenalan singkat dengan siswa dan mengajar tentang kebugaran jasmani kelas VII B
08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi kebugaran jasmani, kelas IX C
10.20-11.20	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit

8 Senin, 25 juli 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.00-07.50	Upacara bendera	
07.50-09.10	Mengajar	Perkenalan singkat dengan siswadan mengajar tentang kebugaran jasmani kelas VII D
09.25-10.45	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi kebugaran jasmani, kelas IX B
11.00-12.20	Mejaga perpus	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku
14.00-18.00	Mencari Materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang kebugaran jasmani kelas IX
19.00-20.00	Membuat media	Terselesaikannya media

9 Selasa, 26 juli 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi kebugaran jasmani, kelas VII A
08.30-10.05	Mengajar	Perkenalan singkat dengan siswadan mengajar tentang kebugaran jasmani kelas IX A

10.20-11.40	Piket guru	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang
15.30-16.30	Membuat media	Terselesaikannya media
18.00-22.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang kebugaran jasmani kelas VIII

10 Rabu, 27 juli 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mengajar	Perkenalan singkat dengan siswadan mengajar tentang kebugaran jasmani kelas VIII C
08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi kebugaran jasmani, kelas VIII A
10.20-11.40	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit
14.00-18.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang sepak bola kelas VIII
19.00-20.00	Membuat media	Terselesaikannya media

11	Kamis, 28 juli 2016		
06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah	
07.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi kebugaran jasmani, kelas VIII B	
08.30-10.05	Mengajar	Mengajar tentang sepak bola kelas VIII D	
11.00-12.20	Mengajar	Mengajar elektronik kelas IX C	Tidak ada persiapan tentang materi elektronik Brosing internet
14.00-15.00	Membuat media	Terselesaikannya media	
19.00-23.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang sepak bola kelas IX	

12	Jum`at, 29 juni 2016		
06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah	
07.00-08.20	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi sepak bola, kelas VII C	
08.20-09.00	Mengajar	Mengajar materi tentang sepak bola kelas IX D	
09.30-11.00			

09.00-09.30	Rapat HUT SMP N 3 Depok	Pembagian juri lomba (lomba futsal, bulu tangkis dan kebersihan kelas)	Kami tidak bisa berpartisipasi pada lomba tersebut karna dilaksanakan pada hari sabtu bersamaan dengan KKN
14.00-18.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang sepak bola kelas VII	
19.00-20.00	Membuat media	Terselesaikannya media	

13 Senin, 1 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah	
07.00-07.40	Upacara bendera		
07.40-09.10	Mengajar	Mengajar materi tentang sepak bola kelas VII D	
09.30-11.30	Jaga perpustakaan	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku	

14 Selasa, 2 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah	
-------------	-------------------	--	--

7.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi sepak bola, kelas VII A
09.00-12.00	Jaga piket	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang

15 Rabu, 3 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
7.10-08.30	Mengajar	Mengajar materi tentang sepak bola kelas VIII C
08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi sepak bola, kelas VIII A

16 Kamis, 4 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
7.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi sepak bola, kelas VIII B
08.30-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang sepak bola kelas VIII D

17 Jum`at, 5 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.00-08.20	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi sepak bola, kelas VII C
09.00-10.20	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit

18 Sabtu, 6 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
7.10-08.30	Mengajar	Mengajar materi tentang sepak bola kelas VII B
19.00-23.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang voli kelas VII
23.00-24.00	Membuat media	Terselesaikannya media

19 Senin, 8 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.00-07.40	Upacara bendera	

07.40-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang bola voli kelas VII D, K13
10.20-11.40	Jaga piket	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang
14.00-18.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang voli kelas VIII
19.00-20.00	Membuat media	Terselesaikannya media

20 Selasa, 9 Agustus 2016

06.40-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
7.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi lompat jauh kelas VII A
09.00-12.00	Jaga perpustakaan	

21 Rabu, 10 Agustus 2016

06.40-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mengajar	Mengajar materi tentang bola voli kelas VIII C
08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi lompat jauh,

kelas VIII A

10.20-11.40

Jaga UKS

Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit

22 Kamis, 11 Agustus 2016

06.30-07.00

Jabat tangan pagi

Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

07.10-08.30

Mendampingi

Mendampingi mengajar materi lompat jauh, kelas VIII B

08.30-10.05

Mengajar

Mengajar materi tentang bola voli kelas VIII D

23 Jum`at 12 Agustus 2016

06.40-07.00

Jabat tangan pagi

Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

07.00-07.40

Senam pagi

Melakukan senam pagi seluruh kelas VII

07.40-09.55

Mendampingi

Mendampingi mengajar materi lompat jauh, kelas VII C

24 Senin, 15 Agustus 2016

06.30-07.00

Jabat tangan pagi

Melakukan jabat tangan pagi dengan

seluruh warga sekolah

07.00-07.50	Upacara bendera	
07.50-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang bola, voli kelas VII D, K13
10.20-11.40	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit

25 Selasa, 16 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-09.10	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi lompat voli kelas VII A
09.20-11.20	Jaga piket	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang

26 Kamis, 18 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi voli, kelas VIII B

08.30-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang voli kelas VIII D
10.10-12.10	Jaga perpus	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku
15.00-17.00	Extrakurikuler basket	Membantu melatih basket

27 Jum`at, 19 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.00-07.40	Senam pagi	Melakukan senam pagi seluruh kelas VIII
07.40-09.55	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi voli, kelas VII C
10.00-10.40	Jaga piket	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang

28 Senin, 22 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.00-07.50	Upacara bendera	
07.50-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang voli kelas VII D
10.10-11.30	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang

sakit

29 Selasa, 23 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-09.10	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi voli, kelas VII A
09.20-11.20	Jaga perpustakaan	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku

30 Rabu, 24 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mengajar	Mengajar materi tentang bola voli kelas VIII C
08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi voli, kelas VIII A
10.20-11.40	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit
14.00-18.00	Mencari materi dan	Terselesaikannya RPP tentang lompat jauh

	membuat RPP	kelas VIII
19.00-20.00	Membuat media	Terselesaikannya media

31 Kamis, 25 Agustus 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi voli, kelas VIII B
08.30-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang lompat jauh, kelas VIII D
10.20-11.40	Jaga perpus	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku
14.00-15.00	Mencari materi dan membuat RPP	Terselesaikannya RPP tentang lompat jauh kelas VII
18.00-21.00		
15.00-17.00	Ektrakurikuler basket	Membantu melatih basket
21.00-22.00	Membuat media	Terselesaikannya media

32 Senin, 29 Agustus 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan
-------------	-------------------	------------------------------------

seluruh warga sekolah

07.00-07.50

Upacara bendera

07.50-10.05

Mengajar

Mengajar materi tentang lompat jauh kelas VII D

33 Selasa, 30 Agustus 2016

06.30-07.00

Jabat tangan pagi

Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

07.10-09.10

Mendampingi

Mendampingi mengajar materi bola basket, kelas VII A

09.20-11.20

Piket guru

Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang

34 Rabu, 31 Agustus 2016

06.45-07.00

Jabat tangan pagi

Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

07.10-08.30

Mengajar

Mengajar materi tentang lompat jauh kelas VIII C

08.30-10.05

Mendampingi

Mendampingi mengajar materi voli, kelas VIII A

10.20-11.40

Jaga UKS

Membantu menjaga UKS, memberikan

pertolongan pertama korban/siswa yang sakit

14.00-18.00 Mencari materi dan membuat RPP Terselesaikannya RPP tentang bola basket kelas VII

19.00-20.00 Membuat media Terselesaikannya media

35 Kamis, 1 September 2016

07.10-08.30 Mendampingi Mendampingi mengajar materi basket, kelas VIII B

08.30-10.05 Mengajar Mengajar materi tentang basket, kelas VIII D

14.00-15.00 Mencari materi dan membuat RPP Terselesaikannya RPP tentang bola basket kelas VII

18.00-21.00

15.00-17.00 Ektrakurikuler basket Membantu melatih basket

21.00-22.00 Membuat media Terselesaikannya media

36 Jum`at, 2 September 2016

06.45-07.00 Jabat tangan pagi Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah

07.00-07.40 Senam pagi Melakukan senam pagi seluruh kelas IX

07.40-09.55	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi basket, kelas VII C
-------------	-------------	---

37 Senin, 5 September 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.00-07.50	Upacara bendera	
-------------	-----------------	--

07.50-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang basket kelas VII D
-------------	----------	--

38 Selasa, 6 September 2016

06.30-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.10-09.10	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi bola basket, kelas VII A
-------------	-------------	--

09.20-11.20	Jaga UKS	Membantu menjaga UKS, memberikan pertolongan pertama korban/siswa yang sakit
-------------	----------	--

40 Rabu, 7 September 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
-------------	-------------------	--

07.10-08.30	Mengajar	Mengajar materi tentang basket kelas VIII C
-------------	----------	---

08.30-10.05	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi basket, kelas VIII A
10.20-11.40	Jaga piket	Mengantarkan surat izin siswa kedalam kelas, mengarahkan tamu yang datang

41 Kamis, 8 September 2016

06.45-07.00	Jabat tangan pagi	Melakukan jabat tangan pagi dengan seluruh warga sekolah
07.10-08.30	Mendampingi	Mendampingi mengajar materi basket, kelas VIII B
08.30-10.05	Mengajar	Mengajar materi tentang basket, kelas VIII D
10.20-11.40	Jaga perpustakaan	Membantu menata buku-buku dan mendata siswa-siswi yang pinjam buku
11.40-13.00	penilaian	Mengoreksi tugas

42 Kamis, 15 September 2016

09.00-10.00	Penarikan PPL	Penarikan PPL oleh DPL Bu Farida Mulyaningsih M. Kes, di perpustakaan SMP N 3 Depok di wakili oleh Bpk supriyanto.
-------------	---------------	--

LAMPIRAN 3
KARTU BIMBINGAN PPL



PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN ..2016

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMPN 3 DEPOK
 Alamat Sekolah/ Lembaga : SOPALAN, MAGUWO HARJO, DEPOK, SLERANG
 Nama DPL PPL/ Magang III : FARIDA MULYANINGSIH 19, kes Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : RJkr / Zik
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Dua)

Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang
<u>26/7 2016</u>	<u>2</u>	<u>Pembelajaran</u>		<u>[Signature]</u>
<u>8/8 2016</u>	<u>2</u>	<u>Metode</u>		<u>[Signature]</u>
<u>18/8 2016</u>	<u>2</u>	<u>Pengelolaan Kelas</u>		<u>[Signature]</u>
<u>26/8 2016</u>	<u>2</u>	<u>Pelaporan</u>		<u>[Signature]</u>

PERHATIAN :
 Lembaran bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
 Lembaran bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi dan dimintakan tanda tangan DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan.
 Lembaran bimbingan PPL/ Magang III ini segera diserahkan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat (tiga) hari setelah penarikan mhs Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
 Kepala Sekolah/ Lembaga
[Signature]
 Sukepda, M.Pd
 NIP. 196310071984121003

Mhs PPL/ Magang III Prodi
[Signature]
 Fachrudin, Ema Sis
 NIM 13601291091, 13601299

LAMPIRAN 4

LEMBAR OBSERVASI KELAS DAN PESERTA DIDIK



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

LAMPIRAN 2

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : FAQIH UDDIN PUKUL : 07.00-12.00 WIB

NO. MAHASISWA : 13601241091 TEMPAT PRAKTIK : SMP N 3 DEPOK

TGL. OBSERVASI : 20 februari 2016 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No Aspek yang diamati Deskripsi Hasil Pengamatan

A Perangkat Pembelajaran

1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013 Menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP) dalam proses pembelajaran.
2. Silabus Silabus yang di gunakan yaitu model KTSP untuk penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Dalam pembuatan RPP sudah sesuai dengan format pembuatan RPP KTSP

B Proses Pembelajaran

1. Membuka pelajaran Membuka pelajaran diawali dengan membariskan siswa, berdoa, dan apresepsi materi pembelajaran.
2. Penyajian materi Penyajian materi sudah cukup rutut dan tertata dengan baik
3. Metode pembelajaran Metode piembelajaran menggunakan metode saintifiks atau pendekatan terhadap siswa
4. Penggunaan bahasa Dalam proses pembelajaran sudah dapat menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan tegas dalam penyampaian materi
5. Penggunaan waktu Alokasi waktu yang di gunakan pada proses pembelajaran sudah cukup baik dan tepat waktu
6. Gerak Dapat mencontohkan dengan baik dalam mempraktikan bentuk gerakan dari yang ringan sampai yang kompleks
7. Cara memotivasi siswa Memberikan apresiasi kepada siswa sehingga siswa lebih termotivasi dalam proses pembelajaran
8. Teknik bertanya Guru memancing siswa untuk melakukan pertanyaan – pertanyaan sesuai materi pembelajaran
9. Teknik penguasaan kelas Penguasaan kelas dapat mengkondisikan siswa menjadi kondusif
10. Penggunaan media Sudah cukup baik dengan penggunaan media dalam proses pembelajaran

- | | |
|------------------------------|--|
| 11. Bentuk dan cara evaluasi | Evaluasi menggunakan test dan penilaian dengan memperagakan setiap gerakan dengan baik |
| 12. Menutup pelajaran | Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi dan doa sukur |

C Perilaku Siswa

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Perilaku siswa di dalam kelas | Siswa di dalam kelas bila tidak ada guru kondisi kurang kondusif suka berkeliaran ke kantin |
| 2. Perilaku siswa di luar kelas | Siswa di luar kelas sudah baik mampu memaksimalkan kondisi ketika berada di luar kelas, seperti sholat, makan, dan bermain. |

Yogyakarta, 14 September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Rismanro, M.Or

Faqih uddin

NIP. :197212201999031003

NIM : 13601241091

LAMPIRAN 5
LEMBAR OBSERVASI KONDISI SEKOLAH



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Lampiran 1

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 DEPOK NAMA MHS. : FAQIH UDDIN
ALAMAT SEKOLAH : Sopalán, Maguwoharjo, NOMOR MHS. : 13601241091
Depok, Sleman FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki bangunan yang layak untuk kegiatan pembelajaran. Setiap ruangan memiliki ventilasi sebagai tempat keluar masuknya udara, selain itu bangunan-bangunannya kokoh dan dilingkupi tembok yang kuat serta tinggi, lengkap dengan kawat duri di atasnya.	Baik
2	Potensi siswa	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki potensi siswa yang sangat baik dilihat dari sisi karya-karya yang telah dibuat dan berbagai kejuaraan yang diperoleh. Kejuaraan yang sering diraih oleh siswa SMP 3 Depok diantaranya adalah, madding, seni dan olahraga.	Baik
3	Potensi guru	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki guru yang sebagian besar telah lulus S1 dan adapula yang lulus S2. Mayoritas telah memperoleh sertifikat.	Baik
4	Potensi karyawan	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki karyawan yang kompeten dan rata-rata karyawan telah lulus S1.	Baik
5	Fasilitas KNM, media	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki fasilitas yang	Baik

		<p>mendukung kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut terdapat di setiap ruangan kelas seperti papan tulis, papan absensi, peralatan sekolah seperti meja dan kursi serta terdapat LCD dan speaker.</p>	
6	Perpustakaan	<p>Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki perpustakaan yang digunakan untuk membaca serta meminjam buku. Buku yang terdapat di perpustakaan SMP Negeri 3 Depok beragam, mulai dari buku pelajaran, novel, majalah, serta buku pengetahuan lainnya.</p>	Baik
7	Laboratorium	<p>Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki laboratorium IPA, Komputer dan Multimedia yang dapat digunakan peserta didik untuk praktik IPA, komputer maupun Multimedia. Dalam laboratorium tersebut terdapat peralatan untuk praktik, seperti gelas ukur, timbangan, penjepit, komputer dll. Selain itu laboratorium yang terdapat di SMP 3 Depok cukup luas dan dilengkapi dengan meja, kursi, kipas dan ventilasi udara.</p>	Baik
8	Bimbingan konseling	<p>Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki ruang bimbingan konseling. Ruang tersebut cukup luas dan dapat digunakan sebagai ruang untuk mengingatkan peserta didik yang tidak mentaati peraturan yang ada di sekolah.</p>	Baik
9	Bimbingan belajar	<p>Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki bimbingan belajar bagi para siswa yang dilaksanakan setiap hari Senin dan Selasa.</p>	Baik
10	Ekstrakurikuler	<p>Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki beragam ekstrakurikuler seperti Pramuka, PMR, Basket, Volei, Paduan suara, Tari dll. Untuk ekstrakurikuler wajib di SMP N 3 Depok yaitu Pramuka, sedangkan ekstrakurikuler lain yaitu ekstrakurikuler pilihan.</p>	Baik

11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki Organisasi Siswa inta sekolah (OSIS). Organisasi tersebut beranggotakan peserta didik kelas VII, VIII, dan IX. Anggota OSIS juga memiliki ruangan tersendiri yang dapat digunakan untuk kegiatan OSIS	Baik
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki ruang UKS yang digunakan untuk beristirahat peserta didik yang sedang sakit. Di ruangan tersebut terdapat tempat tidur dan kotak obat yang berisi obat-obatan.	Baik
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Berdasarkan hasil pengamatan, karya tulis ilmiah di SMP N 3 Depok sudah ada. Peserta didik di SMPN 3 Depok aktif untuk membuat karya tulis ilmiah.	Baik
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Berdasarkan hasil pengamatan, karya tulis oleh guru di SMP N 3 Depok masih kurang dibuktikan dengan sedikitnya guru yang membuat karya tulis ilmiah	Kurang
15	Koperasi siswa	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok mempunyai koperasi siswa. Koperasi tersebut tidak hanya menjual makanan, tetapi juga peralatan sekolah seperti buku, ballpen, pensil, topi, dll	Baik
16	Tempat ibadah	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki tempat ibadah, yaitu masjid. Masjid berada di depan sekolah dengan bangunan yang kokoh dan cukup luas. Masjid setiap hari digunakan oleh peserta didik untuk melakukan ibadah khususnya peserta didik yang beragama Islam. Selain itu juga terdapat tempat ibadah untuk yang beragama Kristiani. Ruangan tersebut terletak di samping Perpustakaan.	Baik
17	Kesehatan lingkungan	Berdasarkan hasil pengamatan, SMP N 3 Depok memiliki banyak sekali tanaman, sehingga sirkulasi udara yang ada di sekolah tersebut cukup baik	Baik

Yogyakarta, 20 Februari 2016

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Mahasiswa,

supriyana, S.Pd. M.P.I

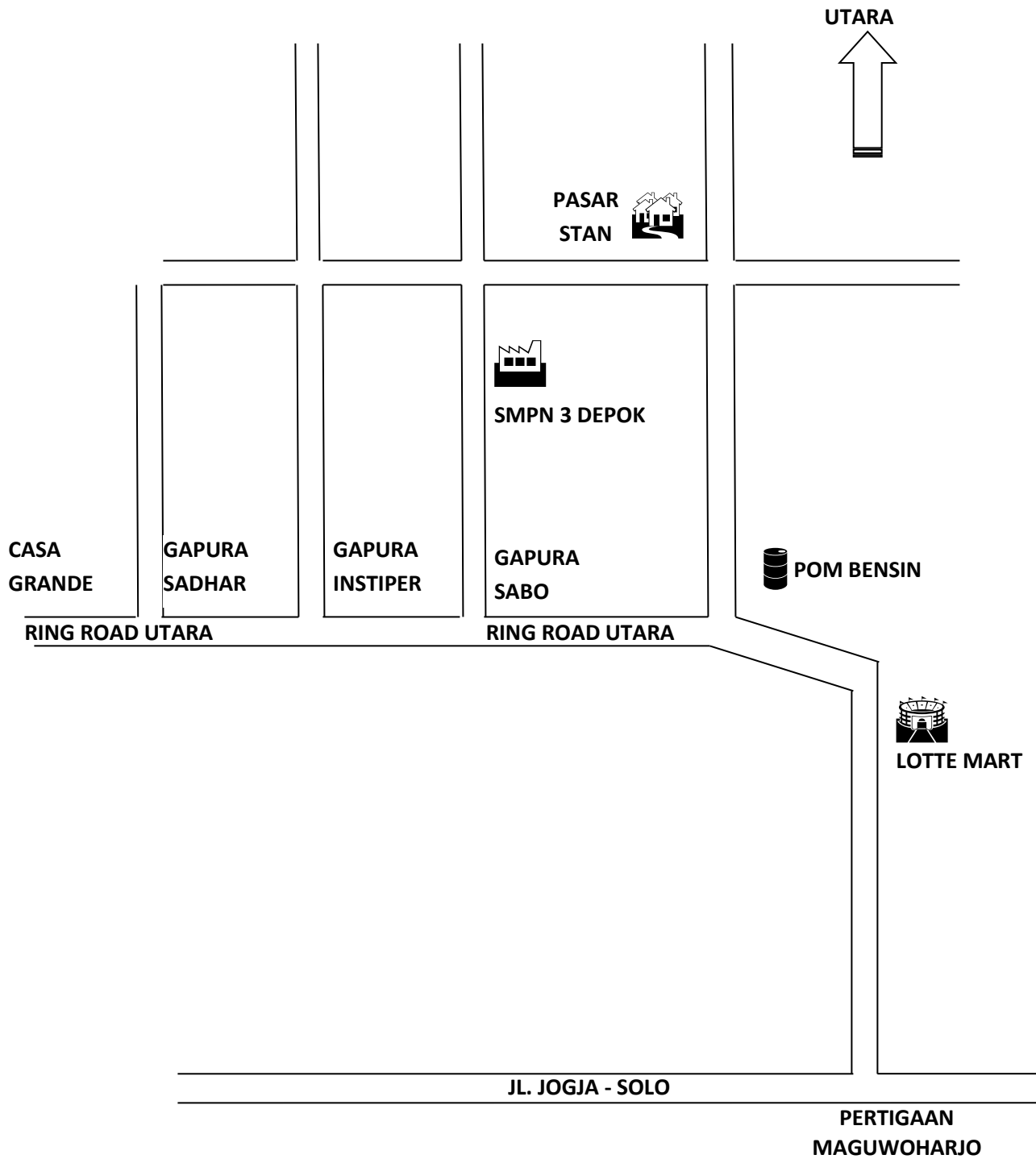
Faqih uddin

NIP. :19690324 19911031 1 004

NIM : 13601241091

LAMPIRAN 6
DENAH RUANG SMP N 3 DEPOK

DENAH LOKASI SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA



LAMPIRAN 7

JADWAL PELAJARAN DAN KALENDER AKADEMIK

SEMESTER I (SATU) TAHUN PELAJARAN 2016/2017

BERLAKU MULAI 18 JULI 2016

HARI	JAM	WAKTU	KELAS VII				KELAS VIII				KELAS IX				GURU JAJAG	KETERANGAN	
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D			
M I N	1	07.00 - 07.50	UPACARA BENDERA												1	Seni Budaya	Sukendar, M.Pd
	2	07.50 - 08.30	24	6	16	22	13	18	10	25	12	7	19	23	2	PAI	Miftakhul Jannah, S.Ag.I
	3	08.30 - 09.10	24	6	16	22	13	18	10	25	12	7	19	23	3	PA.Hindu	Budi Raharjo, MA
	4	09.25 - 10.05	18	10	16	14	15	20	6	25	19	22	7	21	4	PA.Kristen	Samuel T.R, S.P.Ak (GTT)
	5	10.05 - 10.45	18	24	8	14	15	13	6	10	19	22	11	21	5	PA.Katholik	Natalia Nugri Mulyanti H. BA
	6	10.45 - 11.25	16	24	8	25	15	13	7	10	26	12	11	21	6	PKn	Drs.Iskak Rokhmad
	7	11.40 - 12.20	16	8	14	25	6	13	7	24	26	12	15	11	7	B. Indonesia	Walid Panggung, S.Pd
	8	12.200 - 13.00	16	8	14	25	6	28	7	24	26	27	15	11	8	B.Indonesia	Justina Siringo Ringo, S.Pd
	9	13.25 - 14.45	Ekstrakul Pramuka				Program Peningkatan Mutu (PPM)								9	B.Indonesia	Rismiyati, S.Pd
S E L A	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS				10	B.Ingggris	Wirani Rahmawuryanti, S.Pd
	1	07.10 - 07.50	22	16	10	18	7	8	17	13	19	1	2/5	12	11	B.Ingggris	Dra. Dyah Murti M
	2	07.50 - 08.30	22	16	10	18	7	8	17	13	19	1	2/5	12	12	Matematika	Endang Wahyu Ningelih, S. Pd
	3	08.30 - 09.10	12	18	2/5	14	13	8	23	17	22	1	7	6	13	Matematika	Rr.Lies Haryanti, S. Pd
	4	09.25 - 10.05	21	18	2/5	10	13	11	23	17	22	12	7	6	14	Matematika	GM Suprapti Hartini, S.Pd
	5	10.05 - 10.45	21	8	14	10	18	11	28	19	7	2	23	26	15	IPA	CH.Mardil Utomo, S.Pd
	6	10.45 - 11.25	21	13	14	16	18	17	10	19	7	2	23	26	16	IPA	Surti Handayani, S.Pd
	7	11.40 - 12.20	8	13	23	16	20	17	2/5	10	12	15	11	26	17	IPA	Sri Wahyuni, S.Pd, Si
	8	12.200 - 13.00	8	13	23	16	20	17	2/5	10	12	15	11	27	18	IPS	Sasmoko ED
9	13.25 - 14.45					Program Peningkatan Mutu (PPM)								19	IPS	J.A Suswandari, S. Pd	
R A B U	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS				20	Seni Budaya	Suyono, S.Pd
	1	07.10 - 07.50	25	21	16	8	2	6	22	19	1	23	12	11	21	Seni Budaya	Supriyana, S.Pd.M.Pd.I
	2	07.50 - 08.30	25	21	16	8	2	6	22	19	1	23	12	11	22	Penjasorkes	Rismanto, M.Or
	3	08.30 - 09.10	25	21	8	14	22	20	19	10	1	11	7	15	23	TIK	Adi Sudarmono, S.Pd.T
	4	09.25 - 10.05	18	2	24	14	22	20	19	8	11	15	7	12	19	B. Jawa	Afwaz Muhamad Afif
	5	10.05 - 10.45	10	2	24	18	15	11	13	8	23	16	21	7	25	PKK	Iswahyunarti, BA
	6	10.45 - 11.25	10	27	14	18	15	11	13	8	23	16	6	7	26	Elka	Suhartono, S.Pd
	7	11.40 - 12.20	8	10	18	16	23	2	7	13	24	11	6	19	27	BK	Purnomo, S.Pd, MA
	8	12.200 - 13.00	8	10	18	16	23	2	7	13	24	11	27	19	28	BK	Hj.Maslikhah, S. Pd
9	13.25 - 14.45					Program Peningkatan Mutu (PPM)											
K A M I	0	07.00 - 07.10	KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS				KEROKHANIAN/ TADARUS						
	1	07.10 - 07.50	12	13	8	10	25	22	20	2/4	16	11	19	7			
	2	07.50 - 08.30	12	13	8	10	25	22	20	2/4	16	11	19	7			
	3	08.30 - 09.10	8	16	21	24	25	18	20	22	27	7	15	2/4			
	4	09.25 - 10.05	23	16	21	24	7	18	10	22	15	6	11	2/4			
	5	10.05 - 10.45	23	16	21	2/4	7	25	10	8	12	6	26	11			
	6	10.45 - 11.25	16	23	18	2/4	11	25	24	8	6	12	26	15			
	7	11.40 - 12.20	16	23	18	8	11	25	24	20	6	12	26	15			
	8	12.20 - 13.00					Program Peningkatan Mutu (PPM)										
9	13.00 - 14.00					Program Peningkatan Mutu (PPM)											
J U M A T	0	07.00 - 07.40	J u m at bersih /				senam pagi /				Pembinaan				Selasa s/d Kamis sampai jam ke delapan		
	1	07.40 - 08.20	10	25	22	23	11	24	17	6	2	19	12	16	jam ke nol kerohanian		
	2	08.20 - 09.00	10	25	22	23	11	24	17	6	2	19	12	16	pendamping guru jam pertama		
	3	09.15 - 09.55	18	25	10	28	24	11	17	20	7	26	12	22			
	4	09.55 - 10.35	2	18	10	6	24	13	19	20	11	26	16	22	28 Jumat jam ke-1 mulai 07.00 - 07.40		
	5	10.35 - 11.15	2	18	10	6	20	13	19	17	11	26	16	7	berglilir Jumat bersih-Senam-Pembinaan Wali kelas		
S A B T U	1	07.10 - 07.50	Embun Pagi				Embun Pagi				Embun Pagi						
	2	07.50 - 08.30	6	22	25	21	7	8	13	28	15	19	24	12			
	3	08.30 - 09.10	6	22	25	21	18	8	13	17	15	19	24	12			
	4	09.25 - 10.05	10	8	25	21	18	23	13	17	7	24	22	19			
	5	10.05 - 10.45	12	8	6	10	11	23	25	13	7	24	22	19			
	6	11.00 - 11.40	12	10	6	8	28	17	25	23	11	7	21	24			
	7	11.40 - 12.20	27	10	28	8	13	17	25	23	11	7	21	24			
	8	12.50 - 13.50	Pengb diri tenis meja, pencak silat, S musik, S tari, Baik				Pengb diri tenis meja, pencak silat, S musik, S tari, Baik										
	9	13.50 - 14.50															



Depok, 24 Juni 2016

Kepala Sekolah
SMP NEGERI 3 DEPOK

SEMESTER I (SATU) TAHUN PELAJARAN 2016/2017

BERLAKU MULAI 8 AGUSTUS 2016

H A R I	J A M	WAKTU	KELAS VII				KELAS VIII				KELAS IX				GURU JAGA	KETERANGAN	
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D			
S E N I N	1	07.00 - 07.50	UPACARA BENDERA														
	2	07.50 - 08.30	23	2	15		12	17	9	24	11	7	18	22	1	:Seni Budaya :Sukendar, M.Pd	
	3	08.30 - 09.10	2	23	15		12	17	9	24	11	7	18	22	2	:PAI :Mifhakhul Jannah, S.Pd.I	
	4	09.25 - 10.05	17	6	15		14	19		24	18	10	7	20	8	:PA.Hindu :Budi Raharjo, MA	
	5	10.05 - 10.45	17	6	8	13	14	12		9	18		10	20	22	:PA.Kristen :Samuel T.R, S.P.Ak (GTT)	
	6	10.45 - 11.25	15	6	8	13	14	12	7	9	25		10	20	10	:PA.Katholik :Natalia Nugri Mulyanti H. BA	
	7	11.40 - 12.20	15	8	13	24	6	12	7		25	2	14	10	6	:PKn :Drs.Iskak Rokhmad	
	8	12.200 - 13.00	15	8	13	24	6	27	7		25	2	14	10	7	:B. Indonesia :Walidi Panggung, S.Pd	
	9	13.25 - 14.45	Ekstrakul Premuke												8	:B.Indonesia :Justina Siringo Ringo, S.Pd	
S E L A S A	0	07.00 - 07.10	Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus				9	:B.Ingggris :Wirani Rahmawuryanti, S.Pd	
	1	07.10 - 07.50	21	15	9	17	7	8	18	12	18	1	2/5	11	10	:B.Ingggris :Dra. Dyah Murti M	
	2	07.50 - 08.30	21	15	9	17	7	8	16	12	18	1	2/5	11	11	11	:Matematika :Endang Wahyu Ningsih, S. Pd
	3	08.30 - 09.10	21	17	2/5	13	12	8	22	16	14	1	7	6	12	:Matematika :Rr.Lies Haryanti, S.Pd	
	4	09.25 - 10.05	20	17	2/5	9	12	10	22	18	11	7	6	13	:Matematika :GM Suprapti Hartini, S.Pd		
	5	10.05 - 10.45	20	8	2/5	9	17	10	27	18	11	22	25	14	:IPA :CH.Mardj Utomo, S. Pd		
	6	10.45 - 11.25	20	8	13	15	17	18	9	18	7	11	22	25	15	:IPA :Surti Handayani, S.Pd	
	7	11.40 - 12.20	8	12	17	15	19	18	2/5	9	22	14	10	25	16	:IPA :Sri Wahyuni, S.Pd,SI	
	8	12.200 - 13.00	8	12	17	15	19	16	2/5	9	22	14	10	25	17	:IPS :Sasmoko ED	
9	13.25 - 14.45	Program Peningkatan Mutu (PPM)												18	:IPS :J.A Suswandari, S.Pd		
R A B U	0	07.00 - 07.10	Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus				19	:Seni Budaya :Suyono, S.Pd	
	1	07.10 - 07.50	24	9	15	8	2	19		18	1	22	11	10	20	:Seni Budaya :Supriyana, S.Pd, M.Pd.I	
	2	07.50 - 08.30	24	9	15	8	2	19		18	1	22	11	10	21	:Seni Budaya :Rizki Nurcahyani, S.Pd	
	3	08.30 - 09.10	24	9	20	13	21	6	18	27	1	26	7	14	22	:TIK :Adi Sudarmono, S.Pd.T	
	4	09.25 - 10.05	11	8	9	13		6	18	19	10	14	7	11	23	:B. Jawa :Abdul Aziz Gumilang, S.Pd	
	5	10.05 - 10.45	9	2	13	17	14	10	12	8	11	15	20	7	24	:PKK :Iswahyuniarti, BA	
	6	10.45 - 11.25	9	2	13	17	14	10	12	8	11	15	20	7	25	:Elka :Suhartono, S.Pd	
	7	11.40 - 12.20	8	15	17	20	22	2	7	12	14	10	6	18	26	:BK :Purnomo, S.Pd, MA	
	8	12.200 - 13.00	8	15	17	20	22	2	7	12	14	10	6	18	27	:BK :Hj.Masilikhah, S.Pd	
9	13.25 - 14.45	Program Peningkatan Mutu (PPM)															
K A M I S	0	07.00 - 07.10	Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus				Kerokhaniaan/Tadarus						
	1	07.10 - 07.50	11	20	8		24	21	6	2/4	15	10	18	7			
	2	07.50 - 08.30	11	20	8	9	24		6	2/4	15	10	18	7			
	3	08.30 - 09.10	6	20		8	19	24	9	21	26	7	14	2/4			
	4	09.25 - 10.05	17	16	20	8	7	24	9		23	6	10	2/4			
	5	10.05 - 10.45	17	12	20	2/4	7	24	19	8	23	6	25	10			
	6	10.45 - 11.25	15	12	9	2/4	10	17	19	8	6	11	25	14			
	7	11.40 - 12.20	15	12	9	2/4	10	17	19	8	6	11	25	14			
	8	12.20 - 13.00	Program Peningkatan Mutu (PPM)														
9	13.00 - 14.00	Program Peningkatan Mutu (PPM)															
J U M A T	1	07.00 - 07.40	Jumat bersih / senam pagi / Pembinaan														
	2	07.40 - 08.20	8	24		9	10	23	16	6	2	18	11	15			
	3	08.20 - 09.00	8	24		9	10	23	16	6	2	18	11	15			
	4	09.15 - 09.55	9	24		6	23	12	16	19	10	25	11	7			
	5	09.55 - 10.35	2	17	8	6	23	12	18	19	10	25	15				
	6	10.35 - 11.15	2	17	8	6	24	10	18	16	7	25	15				
S A B T U	1	07.10 - 07.50	Embun Pagi				Embun Pagi				Embun Pagi						
	2	07.50 - 08.30	6		24	15	17	8	12	9	7	18	23	11			
	3	08.30 - 09.10	6		24	15	17	8	12	16	7	18	23	11			
	4	09.25 - 10.05	9		24	20	10	22	12	16	7	23	26	18			
	5	10.05 - 10.45	9	8	6	20	7	22	24	12	11	23	27	18			
	6	11.00 - 11.40	11	9	6	8	12	16	24	22	10	7	27	23			
	7	11.40 - 12.20	11	9	6	8	27	16	24	22	10	7	20	23			
	8	12.50 - 13.50	Pemb. diri tenis meja, pencak, pengembangan diri kelas VII, VIII														
	9	13.50 - 14.50	silat, S musik, S tari, Batik silat, S musik, S tari, Batik														



**PENJABARAN KEGIATAN KALENDER PENDIDIKAN
DILINGKUNGAN DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SLEMAN
SMP NEGERI 3 DEPOK TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017**

NO	KEGIATAN	WAKTU	KETERANGAN
1	Libur Awal Puasa	6 Juni s/d 5 Juli 2016	
2	Libur Akhir Puasa	13 s/d 15 Juni 2016	
3	Hari Idul Fitri	6 s/d 7 Juli 2016	
4	Lomba HUT SMP N 3 Depok	30 Juli 2016	
5	Awal Tahun Pelajaran 2016/2017	18 Juli 2016	
6	Hari pertama Masuk Sekolah	18 s/d 20 Juli 2016	Diisi kegiatan PLS
7	Kunjungan Museum kelas VII	20 Juli 2016	
8	Kegiatan pembelajaran Sem. Gasal	18 Juli s/d 17 Desember 2016	semester gasal
9	Kegiatan Les kelas VIII, IX	15 Agust. s/d 1 Desember 2016	semester gasal
10	Program Peningkatan Mutu kelas IX	Senin-Selasa	semester gasal
11	Kegiatan Ekstrakurikuler VII, VIII	15 Agust. s/d 1 Desember 2016	semester gasal
12	Tes Pendalaman Materi/ Uji Kompetensi kis IX	29,30 Agust, 5,6 19,20 Sept. 2016	semester gasal
13	Kunjungan Kep. Sekolah	3 s.d 8 Agustus 2016	Penilaian Administrasi Guru
14	Hari Ulang Tahun Republik Indonesia	17 Agustus 2016	Upacara
15	Hari Raya Idul Adha 1437 H	12 September 2016	Libur
16	Hari Kesaktian Pancasila	1 Oktober 2016	Upacara
17	Mid Semester Gasal	3 s/d 8 Oktober 2016	
18	Hari sumpah Pemuda	28 Oktober 2016	Upacara
19	Tahun Baru Hijriyah 1437 H	14 November 2016	Libur
20	Hari Pahlawan	10 November 2016	Upacara
21	Hari Guru Nasional	25 November 2016	Libur dan Upacara
22	Ulangan Akhir Semester Gasal	1 s/d 7 Desember 2016	
23	Porsenitas Semester Gasal	14 s/d 16 Desember 2016	
24	Study Tour kelas VIII	Perkiraan 17 s/d 21 Des' 16	
25	Hari Natal 2016	25 Desember 2016	Libur
26	Pembagian Rapor Semester Gasal	17 Desember 2016	
27	Libur Semester Gasal	19 s/d 31 Des 2016	Libur
28	Maulud Nabi Muhammad SAW	24 Desember 2016	Libur
29	Tahun Baru Masehi 2017	1 Januari 2017	Libur
30	Awal Pembelajaran Semester Genap	2 Januari 2017	semester genap
31	Kegiatan pembelajaran Sem Genap	2 Januari s/d 24 Juni 2017	semester genap
32	Kegiatan Les kelas VIII, IX	2 Januari s/d 4 Juni 2017	semester genap
33	Kegiatan Ekstrakurikuler VII, VIII	9 Januari s/d 4 Juni 2017	semester genap
34	Hari Raya Nyepi	9 Maret 2017	Libur
35	Mid Semester Genap	27 Feb s/d 4 Maret 2017	
36	Ujian Sekolah	25 s/d 30 April 2017	Tentatif
37	Ujian Nasional	9 s/d 12 Mei 2017	Tentatif
38	Ujian Nasional Susulan	16 s/d 19 Mei 2017	Tentatif
39	Peringatan Isra' Mi'raj	4 Mei 2017	Libur
40	Wafat Isa Almasih	25 Maret 2017	Libur
41	Kenaikan Isa Almasih	5 Mei 2017	Libur
42	Hari Raya Waisak	22 Mei 2017	Libur
43	Hari Pendidikan Nasional	2 Mei 2017	Upacara
44	Hari Jadi Kabupaten Sleman	15 Mei 2017	Upacara
45	Hari Kebangkitan Nasional	20 Mei 2017	Upacara
46	Ulangan Kenaikan Kelas	6 s/d 13 Juni 2017	
47	Porsenitas Semester Genap	22 s/d 24 Juni 2017	
48	Kemping kelas VII	Perkiraan Juni 2017	
49	Pembagian Rapor Kenaikan Kelas	24 Juni 2017	
50	Libur Semester Genap	26 Juni s/d 15 Juli 2017	Libur
51	Awal Tahun Pelajaran 2016/2017	18 Juli 2017	

Depok, 6 Juni 2016
Kepala Sekolah



LAMPIRAN 8
RENCANA PELAKSAAN PEMBELAJARAN (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Lari 2,4 km (kebugaran jasmani)
Kelas/Semester : VIII / I
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari Pelaksanaan : Rabu, 27 Juli 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

A. Standar kompetensi

1. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi dasar

- 2.2 Mempraktikan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan system sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
1.	Siswa mampu bekerja sama, percaya diri sportif, disiplin, dan tanggung jawab		✓	
2.	Siswa mampu melakukan teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis			✓
3.	Siswa mengetahui teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis	✓		

D. Tujuan

1. Siswa mampu melakukan lari jarak 2,4 km dengan waktu secepat-cepatnya
2. Siswa mengetahui cara start berdiri dan cara masuk finis

E. Karakter yang diharapkan

1. Percaya diri
2. Disiplin
3. Bertanggungjawab
4. Kerjasama
5. sportif

F. Materi Pembelajaran

Latihan Lari jarak 2,4 KM

Latihan lari jarak 2,4 km bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang (salah satu bentuk tes ketahanan jantung) . untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam lari jarak 2,4 km , seorang pelari harus menguasai dan mempelajari teknik lari jarak menengah dan pengaturan irama kecepatan lari.

A. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

- 1) Gerakan lari dilakukan agak santai
- 2) Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
- 3) Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
- 4) Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

B. Pelaksanaan Lari Jarak 2,4 KM

Pelaksanaan lari jarak 2,4 KM adalah sebagai berikut.

- 1) Lakukan pengukuran jarak
- 2) Lakukan lari menempuh jarak 2,4 km
- 3) Sediakan stop-watch
- 4) Catat waktu yang dicapai setelah menempuh jarak 2,4 km
- 5) Teknik dasar lari jarak menengah :

a. Start

Start lari jarak menengah adalah menggunakan start berdiri. Caranya adalah pelari berdiri di belakang garis start, salah satu kaki di depan, dan kaki yang satunya di belakang dengan sedikit ditekuk. Badan sedikit condong ke depan dan kedua lengan dalam posisi yang wajar.

b. Gerakan kaki

Yang penting untuk diperhatikan pelari jarak menengah adalah:

1. Gerakan langkah kaki

Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.

2. Ayunan lengan

Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

3. Posisi badan

Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.

C. Cara memasuki garis finish

Untuk memasuki garis finish dalam lari jarak menengah juga harus dengan teknik yang benar. Ini akan membantu bagi pelari untuk dapat menyentuh pita finish terlebih awal dari yang lain. Cara memasuki garish finis adalah:

- a. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
- b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
- c. Jangan mengurangi kecepatan lari
- d. Jangan menengok kebelakang

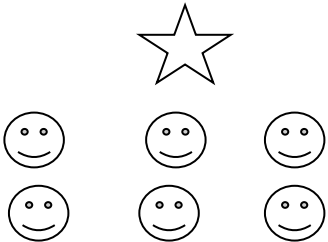
Larangan-larangan

- a. Tidak boleh meloncat saat memasuki garis finish
- b. Tidak boleh menggapai pita finish
- c. Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.

D. Metode Pembelajaran

- a. Demonstrasi
- b. Komando

E. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa. 2. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang bolt (atlet lari sprint)? 3. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan. 4. Pemanasan dengan menggunakan game, taruh jersy 	15 menit

Cara melakukan game :

- 1) Permainan siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan kelompok tersebut dikasih 3 jersy,
- 2) masing-masing siswa diberi kesempatan 1 kali baik menaruh jersy maupun memindahkan jersy,
- 3) masing-masing kelompok harus membentuk 3 jersy tersebut dengan pola lurus.

Inti

1. Eksplorasi 50 menit

- 1) Siswa melakukan awalan dalam lari (start berdiri) sepengetahuan mereka dan cara finis

2. Elaborasi

- 1) Siswa melakukan latihan start berdiri dan finis

3. Konfirmasi

- 1) Siswa mengaplikasikan teknik-teknik yang telah diajarkan tadi kedalam lari yang sesungguhnya, lari 2,4 Km

Penutup

15 menit

1. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan.
2. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
3. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
4. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa, dan dilanjutkan dengan salam

F. Sarana dan prasarana

1. Peluit,

2. Jam tangan,
3. Kun
4. Hulahup
5. Jersy

G. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN PESIKOMOTOR

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
1	Siswa dapat melakukan finish dengan cara yang sudah diajarkan				
2	Siswa dapat melakukan 4 teknik lari				
3	Siswa dapat melakukan lari secepat-cepatnya				
Jumlah					
Sekor maksimal : 12					

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

1. Cara memasuki garish finish adalah:
 - a. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - c. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - d. Jangan menengok kebelakang
2. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

 - a. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - b. Sikap badan condong kedepan 10°-15°

- c. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - d. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah
3. Diambil waktu tercepat

Keterangan :

- Pertanyaan 1 dan 2
 - 1) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
 - 2) Jika siswa hanya mampu melakukan 4 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
 - 3) Jika siswa hanya mampu melakukan 5 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3
 - 4) Jika siswa hanya mampu melakukan 6 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 4
- Pertanyaan 3
 - Nomer 1-10 mendapat nilai sangat baik
 - Nomer 11-20 mendapat nilai baik
 - Nomer 21-30 mendapat nilai cukup

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				

Jumlah

Sekor maksimal: 16

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 1) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 2) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 3) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 4) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai

**RUBRIK PENILAIAN
KOGNITIF**

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan cara memasuki garis finish				
2	Sebutkan teknik dalam lari 2,4 KM				
Jumlah					
Sekor maksimal: 8					

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci Jawaban:

1. Cara memasuki garish finish adalah:
 - a. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - c. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - d. Jangan menengok kebelakang
2. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

 - a. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - b. Sikap badan condong kedepan 10°-15°
 - c. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - d. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 3 : Jika mampu menjawab dengan benar tapi tidak di jelaskan 1

Nilai 2 : Jika mampu menjawab tidak dijelaskan 2

Nilai 1 : Jika menjawab dan tidak dijelaskan

Yogyakarta, 27 juli 2016

Guru pembimbing

Praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Bola basket
Kelas/Semester : VIII/1 (satu)
Alokasi waktu : 2 x 40 menit (2 x pertemuan)
Hari Pelaksanaan : Kamis, 1 september 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

G. Standar kompetensi

- Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

H. Kompetensi dasar

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

I. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
4.	Siswa mampu berkerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		✓	
5.	Siswa mampu melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala),Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik			✓
6.	Siswa mampu bermain dengan permainan yang dimodifikasi			✓
7.	Siswa mengetahui bentuk teknik dasar	✓		

passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik

J. Tujuan

3. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik
4. Siswa mampu bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, disiplin dan toleransi
5. Siswa mampu menyebutkan/menjelaskan tentang teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik

K. Karakter yang diharapkan

6. Percaya diri
7. Disiplin
8. Bertanggung jawab
9. Kerjasama

L. Materi Pembelajaran

Teknik dasar dribble antara lain:

- 1) Dribble tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari, dilakukan saat jauh dari lawan dan sesegera mungkin masuk ke daerah pertahanan lawan.
- 2) Dribble rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola, dilakukan dengan cepat untuk mencari celah agar bisa menerobos pertahanan lawan.

Chest Pass (Umpan setinggi dada)

Ketika kamu melakukan teknik mengumpan ini, posisi bola berada di bagian depan dada dan saat mengumpan menggunakan telapak jari. Bila bola sudah diumpan harus dalam keadaan lurus ke depan tidak boleh dalam keadaan melambung tinggi atau mengarah ke bawah.

Bounce Pass (Umpan pantul)

Teknik ini sama seperti chest pass, perbedaannya adalah saat mengoper bola kepada teman satu tim posisi bola dipantulkan ke arah lantai. Akan tetapi, kamu harus memastikan bahwa titik pantul dari bola tersebut berada pada 3 per 4 jarak dari si pengoper bola.

Overhead Pass (Umpan di atas kepala)

Mengumpan pada teman menggunakan teknik ini sama halnya seperti melakukan lemparan out pada permainan sepak bola. Untuk yang menerima bola posisi tangan berada di atas.

Lay Up Shot

Tembakan *lay up* adalah teknik yang sering digunakan. Kita tidak membutuhkan tinggi yang ideal untuk melakukan tembakan ini. Tembakan ini dilakukan dalam jarak dekat dari keranjang dan didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini bisa dilakukan dari sisi kiri atau kanan keranjang. Jika menembak dari sisi kanan, gunakan tangan kanan dengan tolakan kaki kiri dan jika tembakan dilakukan dari sisi kiri, gunakan tangan kiri dengan tolakan kaki kanan.

1) Cara melakukan *lay up shot* adalah sebagai berikut

Sikap awal

- a) Pemain menangkap bola dengan melompat ke depan.
- b) Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang.
- c) Tangkapan dilakukan dengan dua tangan.

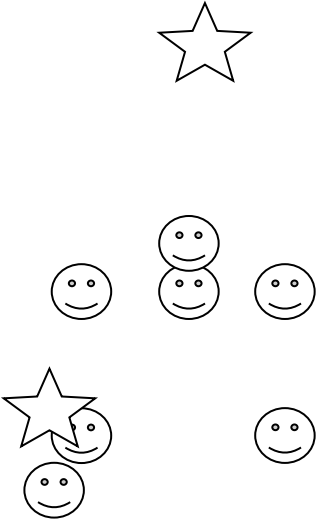
Pelaksanaan

- a) Begitu mendarat, langkahkan satu langkah pendek ke depan dan menolak ke atas sambil mengangkat bola ke atas.
- b) Setelah mencapai lompatan tertinggi, tembakkan bola dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan ke ring.
- c) Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.

M. Metode Pembelajaran

- c. Demonstrasi
- d. Komando
- e. Bermain
- f. TGFU

N. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
 <p data-bbox="394 1118 477 1145">= Guru</p> <p data-bbox="394 1319 477 1346">=Siswa</p>	<p data-bbox="651 370 818 397">Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="699 440 1403 513">5. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa. <li data-bbox="699 526 1360 599">6. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang keli purwanto? <li data-bbox="699 612 1360 685">7. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan. <li data-bbox="699 698 1403 809">8. Pemanasan dengan menggunakan pemanasan statis dinamis secara mandiri dan game, nama gamenya sebut nama, Cara melakukan game : <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="794 822 1365 895">4) Seperti permainan kucing-kucingan, satu sebagai kucing dan satu sebagai tikus. <li data-bbox="794 908 1312 981">5) Kucing mengejar tikus, apabila tikus tertangkap akan menjadi kucing. <li data-bbox="794 994 1360 1067">6) Ketika guru menyebut nama siswa maka siswa tersebut akan menjadi kucing. 	15 menit

Inti

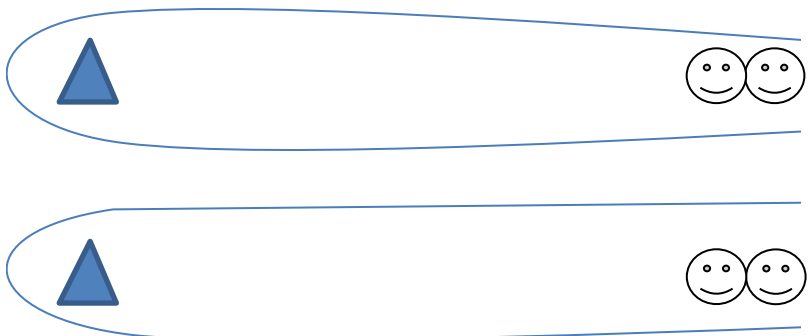
1. Eksplorasi

- 1) Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan bola basket

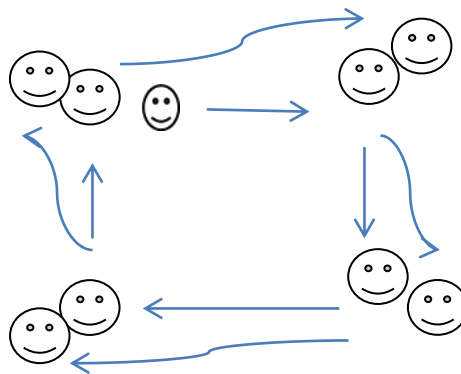
55

2. Elaborasi


- 2) Siswa melakukan latihan dribbling bola dari ujung lapangan kembali ketitik awal.




- 3) Semua siswa dibagi menjadi 4 kelompok lalu disetiap kelompok melakukan passing chest pass, bounce pass, overhead pass dan lari ke kelompok berikutnya.



Keterangan :

 = siswa

 =bola

 = arah bola

 = arah siswa

- 4) Siswa melakukan lay up secara bergantian.

3. Konfirmasi

- 2) Siswa melakukan game 2 sama seperti game 1 tapi siswa menerapkan taktik maupun teknik yang diajarkan.

Penutup

5. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru menjelaskan tentang permainan pendinginan, cara melakukan permainannya yaitu:
 - 1) Siswa duduk membentuk setengah lingkaran
 - 2) kemudian ketika guru menyebut salah satu nama siswa, siswa tersebut maju

10
menit

ke depan melakukan/membentuk kertas menjadi suatu benda

- 3) Siswa yang maju tadi gantian menyebut nama temannya.
6. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
7. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa, dan dilanjutkan dengan salam

O. Sarana dan prasarana

6. Lapangan basket
7. Bola (bola basket)
8. Peluit,
9. Jam tangan,
10. Kun.

P. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
PESIKOMOTOR**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan		
		1	2	3
1.	Siswa dapat melakukan Passing chest pass			
2.	Siswa dapat melakukan passing bounce pass			
3.	Siswa dapat melakukan Passing overhead pass			
4.	Siswa dapat melakukan lay up			
Jumlah				
Sekor maksimal : 12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$$

Jumlah skor maksimal

➤ keterangan

- 5) Jika siswa hanya mampu melakukan gerakan kurang tepat maka mendapat nilai 1
- 6) Jika siswa hanya mampu melakukan gerakan dengan sedikit kesalahan, maka mendapat nilai 2
- 7) Jika siswa hanya mampu melakukan gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				
Jumlah					

Sekor maksimal: 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30 \%$$

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 5) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 6) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 7) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 8) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan cara melakukan lay up				
2	Sebutkan 3 cara passing dalam permainan bola basket?				
Jumlah					
Sekor maksimal: 8					

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 3 : Jika menjawab dengan sedikit kesalahan

Nilai 2 : Jika menjawab setengah dari jawaban yang seharusnya

Nilai 1 : Jika menjawab hanya satu

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai akhir (NA) =.....
Tiga aspek penilaian

Keterangan :

Mendapat nilai sangat baik , jika skor antara = 91-100%

Mendapat nilai baik , jika skor antara = 80-90%

Mendapat nilai sangat cukup , jika skor antara = 70-79%

Mendapat nilai kurang , jika skor antara = 60-69%

Mendapat nilai kurang sekali , jika skor antara = kurang dari
60%

Yogyakarta, 1 september 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 3 DEPOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ semester	: VIII/ I (satu)
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit
Kurikulum	: KTSP
Keterampilan Mengajar	: Menyeluruh

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan mampu menghargai lawan.

C. Indikator

Indikator pencapaian kompetensi	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Psikomotor
Siswa dapat berkerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan		✓	
Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat			✓
Siswa mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat	✓		

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dari awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat dengan teknik yang diajarkan
2. Siswa mampu menyebutkan dan menjelaskan teknik yang ada dalam lompat jauh gaya menggantung

E. Karakter siswa yang di harapkan :

- a) Kerjasama
- b) Sportif
- c) Disiplin
- d) Menghargai sesama
- e) Tanggung Jawab

F. Materi Pembelajaran

Lompat jauh Gaya menggantung (Hang Style)

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Teknik dasar lompat jauh :

1. Awalan atau ancang-ancang

Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan harus selalu sama.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing.
- 2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpu atau bertolak pada balok tumpu.
- 3) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

2. Tumpuan atau tolakan

Merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya melakukan lari/ ancang-ancang. Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif keseimbangan badan dijaga agar tidak goyang. Berat badan sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki, dengan tempo yang cepat. Gerakan ayunan lengan sangat

membantu menambah ketinggian dan juga menjaga keseimbangan badan.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:

- 1) Ayunkan paha dan kaki keposisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- 4) Sudut tolakan 45 derajat.

3. Melayang diudara

Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara.

Teknik cara melakukan melayang diudara :

- 1) Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat kedua kaki di bawa ke arah depan.
- 2) Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian ke-dua lengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat.

4. Mendarat

Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dua kaki. Yang perlu diperhatikan saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat itu sendiri. Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (timing) yang tepat.

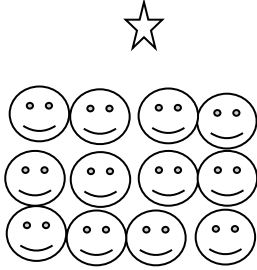

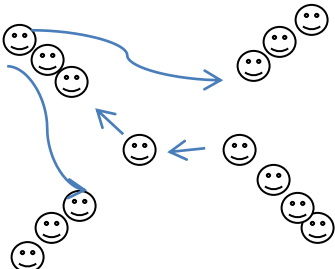
G. Pendekatan/ Strategi/ Metode pembelajaran

a. Metode

- a) Latihan
- b) Demonstrasi

- c) Reciprocal
- d) Teaching Games for Understanding (TGfU)

H. Kegiatan Pembelajaran

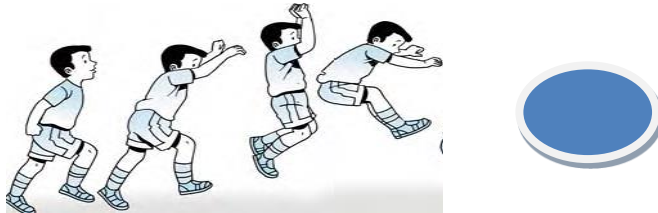
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Siswa Berbaris 3 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik, berhitung, dan berdoa.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Keterangan : ☆ = Guru  = murid</p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi : Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi) Siapa yang tau bedanya melompat dengan meloncat ?</p> <p>4. Guru menyampaikan materi yang akan di pelajari dan tujuan pembelajaran.</p> <p>5. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan dari lompat jauh</p> <p>Pemanasan dengan permainan</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Nama permainannya bintang beralih ada satu orang yang jadi pemburu(mengejar) dan bintang (mangsa)</p>	15 Menit

	<p>Cara mainannya</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemburu mengejar bintang dan apabila bintang tertangkap maka akan menjadi pemburu b. Untuk menyelamatkan diri bintang(mangsa) bersembunyi didepan barisan dan barisan yang paling belakang akan menjadi bintang. <p>6. Pemanasan Statis dan Dinamis</p> <p>Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah, siswa membentuk lingkaran</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tekuk kepala ke atas dan bawah, sedangkan kedua tangan menekan ke atas dan kebawah. Hitungan 1x8. b. Lengan kanan diluruskan ke depan dada, lengan kiri menekannya. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8. c. Tekuk lengan kanan kebelakang kepala, lengan kiri menarik kearah kiri lengan kanan. Lakukan sebaliknya, hitungan 1x 8. d. Kedua tangan berpegangan lalu di tarik ke atas, kanan, kiri, depan, belakang, dan bawah. Hitungan 1x8. e. Tekuk lutut kanan sampai di depan dada, ke belakang sampai menempel ke bokong dan ke dalam, kedua tangan memegang kaki, lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8. f. Kaki kanan ditekuk ke depan dan kaki kiri lurus ke belakang, posisi badan tetap tegak dan kedua tangan ke pinggang. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8. g. Kaki kanan di silangkan kedepan kaki kiri, kedua kaki diusahakan tetap lurus, kedua tangan menyentuhkan ke jari-jari kaki. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8. 	
<p>Inti</p>	<p>a. Eksplorasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menggali pengetahuan peserta didik tentang lompat jauh gaya menggantung dengan memberikan media gambar atau contoh dan menjelaskan kepada peserta didik tentang gerakan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat). b) Memberikan kesempatan kepada Peserta didik melakukan gerakan lompat jauh sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. <p>b. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta didik mencoba apa yang tadi sudah dijelaskan atau 	<p>55 Menit</p>

disampaikan oleh guru mengenai teknik mendarat pada lompat jauh gaya menggantung dan peserta didik mencoba/latihan gerakan lompat jauh.

b) Peserta didik melakukan tahap latihan

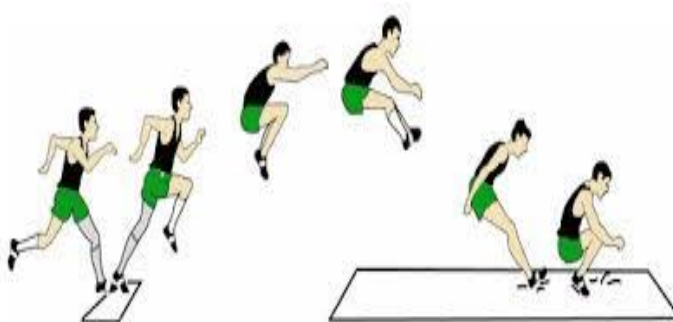
1. Siswa berdiri di tepi kolam untuk latihan lompat tanpa awalan
2. Siswa mempraktikkan tahapan lompat jauh mencapai satu target lompatan



3. Siswa mempraktikkan tahapan lompat jauh mencapai dua target lompatan sebanyak 3x lompatan

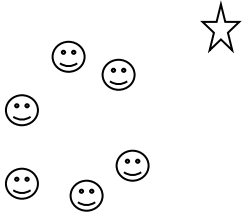


4. Siswa mempraktikkan tahapan lompat jauh melewati kardus/kun sebanyak 3x lompatan
5. Siswa mempraktikkan dengan cara dasar lompat jauh gaya menggantung dengan permulaan siswa lari secepat mungkin pada saat sampai di papan tolak siswa menolak dengan 1 kaki dengan sekuat mungkin dan menempatkan bagaimana posisi kaki pada saat melayang pada gerak lompat jauh gaya menggantung dan mendarat dengan kedua kaki dengan sempurna.



c. Komfirmasi

- a) Peserta didik melakukan keterampilan yang sudah didapat

	<p>tentang teknik mendarat yang benar dengan melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung secara keseluruhan.</p> <p>b) peserta didik melakukan lompat jauh dari gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat satu persatu</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) . 2. Peserta didik dibariskan membentuk 2 banjar <p style="text-align: center;">Pendinginan Permainan buat alat</p> <p>Penjelasan permainan : siswa membuat lingkaran dengan duduk berselonjor sesuai dengan jumlah siswa. Guru memberi intruksi kepada siswa untuk membuat sebuah alat dari kertas kemudian kertas tersebut memutar.</p> <p>Gambar :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Keterangan :</p> <p style="text-align: center;">☆ = guru</p> <p style="text-align: center;">😊 = siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 4. Memberikan evaluasi hasil pembelajaran 5. Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama 6. Peserta didik dibariskan 2 bersaf dan berhitung 7. Berdoa dan salam penutup peserta didik dibubarkan. 	<p>10 menit</p>

I. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media : Gambar/ Foto

Alat : cones, pluit, stopwatch, dan simpai.

Sumber Belajar : Purnomo Eddy Dapan, 2013. Dasar- dasar Atletik. Yogyakarta.

Alfamedia

J. PENILAIAN

1. Penilaian Kompetensi Keterampilan (Psikomotor)

No	Nama	Penilaian teknik p lompat jauh gaya menggantung															Nilai proses	Nilai akhir
		Teknik awalan					Teknik tolakan					Teknik Mendarat						
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (PROSES) =																		
12																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Keterampilan = ----- X 50%

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

- Diisi oleh guru dengan tanda checklist V
- Skor:

4 = jika peserta didik mampu menggunakan teknik yang benar saat mendarat pada lompat jauh gaya menggantung dengan sempurna

3 = jika peserta didik mampu melakukan pendaratan lompat jauh gaya menggantung

2 = jika peserta didik kurang bisa melakukan pendaratan yang baik pada lompat jauh gaya menggantung

1 = jika peserta didik belum bisa melakukan mendarat dengan benar

2. Aspek Pengetahuan (Kognitif)

Instrument penilaian pengetahuan (kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan pengertian lompat jauh?				
2.	Jelaskan teknik awalan dalam lompat jauh!				
3.	Jelaskan teknik tolakan menggunakan gaya menggantung dalam lompat jauh!				
4.	Jelaskan teknik mendarat dalam lompat jauh!				
Skor maksimal : 12					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

3. Bentuk penilaian Sikap (Afektif)

No	NamaSiswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																NA
		Tanggung Jawab				Disiplin				kerjasam a				Sportif				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16																		

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

1. Jika siswa melakukan sikap tanggung jawab, kerjasama, disiplin, dan sportif nilai 4
2. Jika siswa melakukan sikap tanggung jawab, kerjasama, dan disiplin tidak ada sportif nilai 3
3. Jika siswa melakukan sikap tanggungjawab, dan kerjasama tidak ada nilai sikap disiplin dan sportif nilai 2
4. Jika siswa melakukan sikap tanggung jawab nilai 1.

Keterangan :

- 4 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dan benar serta runtut
- 3 : Jika siswa mampu menjawab setengah dari pertanyaan yang diajukan.
- 2 : jika siswa mampu menjawab sebagian dari pertanyaan yang diajukan
- 1 : jika siswa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan

Nilai Akhir yang Diperoleh Siswa = nilai unjuk kerja (keterampilan) + nilai kuis (pengetahuan) + nilai kerjasama (afektif)

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

1. Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
2. Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
3. Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
4. Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
5. Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Yogyakarta, 25 Agustus
2016

Guru Pembimbing

Rismanto , M . Or
NIP. 197212201999031003

praktikum
Mahasiswa

faqih uddin
NIM. 1360124091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Sepak Bola
Kelas/Semester : VIII/1 (satu)
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari Pelaksanaan : Rabu, 3 Agustus 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

A. Standar kompetensi

3. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi dasar

- 3.1 mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
8.	Siswa mampu berkerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		✓	
9.	Siswa mampu melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.			✓

- 10 Siswa mampu bermain dengan permainan sepak bola yang dimodifikasi ✓
- 11 Siswa Mengetahui bentuk teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki. ✓

D. Tujuan

6. Siswa mampu melakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan jarak 5 meter, selama 1 menit
7. Siswa mampu bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, disiplin dan toleransi
8. Siswa mampu menyebutkan/menjelaskan tentang teknik dasar menendang, menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung

E. Karakter yang diharapkan

10. Percaya diri
11. Disiplin
12. Bertanggung jawab
13. Kerjasama

F. Materi Pembelajaran

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan Sepak untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut, agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Pengertian Passing (Mengoper/Mengumpan)

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. Passing adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

Secara umum ada 3 jenis passing dalam permainan sepak bola yaitu; passing dengan kaki bagian luar, passing dengan kaki bagian dalam dan passing

dengan punggung kaki atau kura-kura.

Cara Melakukan Passing Dalam Sepak Bola

Seperti yang sudah disebutkan di atas, passing ada tiga jenis yaitu passing dengan kaki bagian dalam, luar dan kura-kura kaki. Di sini akan dijelaskan cara melakukan passing berdasarkan jenis-jenisnya.

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- b. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- c. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- c. Posisi badan sedikit condong kedepan
- d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

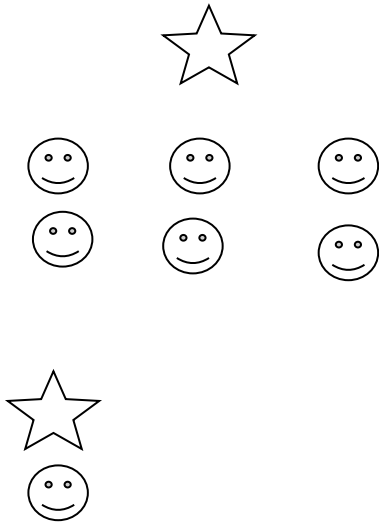
- b. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- c. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- d. Posisi badan sedikit condong kedepan
- e. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- f. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- g. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

G. Metode Pembelajaran

- g. Demonstrasi
- h. Komando
- i. Bermain
- j. TGFU

H. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
--------	--------	-------



= Guru

=Siswa

Pendahuluan

15 menit

9. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa.
10. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang cristiano ronaldo?
11. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan.
12. Pemanasan dengan menggunakan pemanasan statis dinamis secara mandiri dan game, nama gamenya sebut nama, Cara melakukan game :
 - 7) Seperti permainan kucing-kucingan, satu sebagai kucing dan satu sebagai tikus.
 - 8) Kucing mengejar tikus, apabila tikus tertangkap akan menjadi kucing.
 - 9) Ketika guru menyebut nama siswa maka siswa tersebut akan menjadi kucing.

Inti

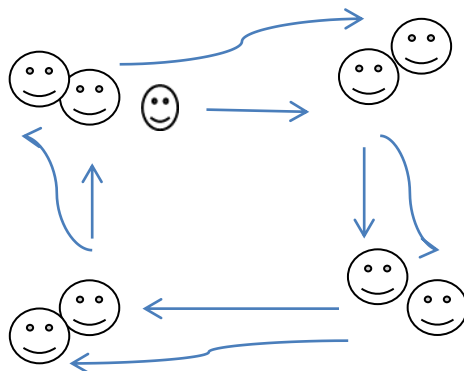
4. Eksplorasi

55 menit


- 2) Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan sepak bola


5. Elaborasi


- 5) Semua siswa dibagi menjadi 4 kelompok lalu disetiap kelompok melakukan pasang dan lari ke kelompok berikutnya.




Keterangan :

 = siswa

 =bola

 = arah bola

 = arah siswa

- 6) Siswa melakukan latihan taktik yaitu dengan cara bermain kucing-kucingan

2 vs 1. Cara bermain, siswa yang menjadi kucing akan mengejar bola dan apabila tertangkap orang terdekat dari bola tersebut akan menjadi kucing.

6. Konfirmasi

- 3) Siswa melakukan game 2 sama seperti game 1 tapi siswa menerapkan taktik maupun teknik yang diajarkan.

Penutup

10 menit

9. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru menjelaskan tentang permainan pendinginan, cara melakukan permainannya yaitu:
 - 4) Siswa duduk membentuk setengah lingkaran
 - 5) kemudian ketika guru menyebut salah satu nama siswa, siswa tersebut maju kedepan melakukan selebrasi gol dan menyebut pemain bola.
 - 6) Siswa yang maju tadi gantian menyebut nama
-

- temannya.
10. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
 11. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
 12. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa, dan dilanjutkan dengan salam

I. Sarana dan prasarana

11. Lapangan sepak bola
12. Bola (sepak bola)
13. Peluit,
14. Jam tangan,
15. Kun.

J. Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
PESIKOMOTOR**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
5.	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam				
6.	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki				
7.	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar				
Jumlah					
Sekor maksimal : 12					

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- b. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- c. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- c. Posisi badan sedikit endong kedepan
- d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- b. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- c. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- d. Posisi badan sedikit endong kedepan
- e. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- f. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- g. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Keterangan :

➤ Pertanyaan 1

- 8) Jika siswa hanya mampu melakukan 1 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
- 9) Jika siswa hanya mampu melakukan 2 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
- 10) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3
- 11) Jika siswa mampu melakukan 4 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 4

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				

4 Tanggung jawab

Jumlah

Sekor maksimal: 16

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 9) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 10) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 11) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 12) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan 4 tahapan passing dengan kaki bagian dalam				
2	Sebutkan 4 tahapan passing dengan punggung kaki				

Jumlah

Sekor maksimal: 8

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Kunci Jawaban:

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam
 - a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
 - b. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan

- e. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)
2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki
- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
 - b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan sedikit condong kedepan
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 3 : Jika menjawab dengan sedikit kesalahan

Nilai 2 : Jika menjawab setengah dari jawaban yang seharusnya

Nilai 1 : Jika menjawab hanya satu

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai akhir (NA) =.....

Tiga aspek penilaian

Keterangan :

Mendapat nilai sangat baik , jika skor antara = 91-100%

Mendapat nilai baik , jika skor antara = 80-90%

Mendapat nilai sangat cukup , jika skor antara = 70-79%

Mendapat nilai kurang , jika skor antara = 60-69%

Mendapat nilai kurang sekali , jika skor antara = kurang dari
60%

Yogyakarta, 3 Agustus 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Permainan bola besar (Bola Voli)
Kelas/Semester : VIII / I
Alokasi waktu : 2 x 40 menit (2 kali pertemuan)
Hari Pelaksanaan : Rabu, 11 Agustus 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

A. Standar kompetensi

- Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi dasar

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

C. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
12	Siswa mampu bekerja sama, percaya diri sportif, disiplin, dan tanggung jawab		✓	
13	Siswa mampu melakukan teknik dasar passing atas dan servis atas			✓
14	Siswa mampu bermain dengan permainan bola voli yang dimodifikasi			✓
15	Siswa mengetahui teknik dasar passing atas dan servis atas dengan koordinasi yang baik	✓		

D. Tujuan

- Siswa mampu melakukan passing atas sebanyak 15 kali tanpa jatuh selama satu menit, kaki ditekuk dan tangan lurus

10. Siswa mampu melakukan servis atas dengan bola melewati net sebanyak 5 kali, tangan lurus dan kaki ditekuk.

11. Siswa mampu menjelaskan cara servis atas dan passing atas

g. Karakter yang diharapkan

14. Percaya diri

15. Disiplin

16. Bertanggungjawab

17. Kerjasama

18. sportif

h. Materi Pembelajaran

Olahraga Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim saling berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Penilaian dalam olahraga bola voli dilakukan dengan cara setiap tim harus mengolah bola di area lapangan permainan sendiri kemudian bola harus diarahkan melewati net ke area lapangan lawan.

Beberapa teknik dasar bermain bola voli .

1. Teknik dasar servis yaitu pukulan bola yang dilakukan di daerah belakang garis lapangan permainan dengan melampaui net ke daerah lawan. Teknik servis dilakukan pada saat awal permainan dan setelah terjadinya setiap kesalahan yang dilakukan pemain. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah menggunakan teknik *smash*.
2. Teknik dasar passing yaitu usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu, yang bertujuan untuk mendapatkan bola kemudian diteruskan kepada teman selanjutnya diolah di area lapangan sendiri.

Pada permainan bola voli diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan lanjutan agar dapat bermain voli secara efektif. Berikut penjelasan dari beberapa teknik dasar yang sudah di terangkan di atas.

1. Teknik Dasar Servis Bola Voli

Servis merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain pemula. Teknik servis dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melemparkan bola ke udara kemudian bola dipukul melewati net ke arah lapangan area permainan lawan. Tujuan melakukan servis yaitu memukul bola melewati net dengan memilih area yang

kosong atau mengarah ke pemain yang terlihat lemah agar tidak bisa diterima oleh pemain lawan supaya tim mendapatkan poin.

Cara Melakukan Servise Atas Permainan Bola Voli

- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak ke depan, pegang bola di depan badan.
- b. Gerakan, lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengann gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
- c. Akhir Gerakan, ikuti gerakan badan ke depan dengan menlangkahkan kaki belakang ke depan. Berakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak memukul.

2. Teknik Dasar Passing Bola Voli

Passing juga dapat dikenal dengan sebutan *reception* adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim untuk menerima, mengendalikan dan menahan servis yang dilakukan oleh pemain lawan dalam bentuk penyerangan. Teknik passing terbagi menjadi 2 macam yaitu passing bawah dan passing atas.

Cara Melakukan Passing Atas Permainan Bola Voli

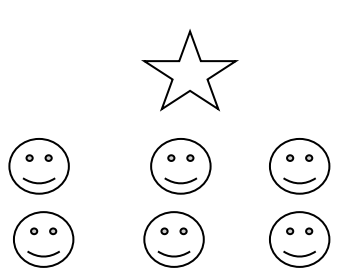
- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corong di depan atas wajah.
- b. Gerakan, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- c. Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong

i. Metode Pembelajaran

- k. Demonstrasi

- l. Komando
- m. Bermain
- n. TGFU

j. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
	<p>Pendahuluan</p> <p>13. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa.</p> <p>14. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang rudi tirtana (atlet voli indonesia)?</p> <p>15. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan.</p> <p>16. Pemanasan dengan menggunakan game, nama gamenya tangkap bola.</p>	<p>15 menit</p>
	<p>Cara melakukan game :</p> <p>10) Permainan kucing-kucingan, 2 orang menjadi kucing untuk merebut bola</p> <p>11) Kucing menangkap mangsa (bola), apabila kucing mendapat bola maka orang terdekat atau orang yang terahir melempar akan menjadi kucing.</p> <p>12) Dalam mengumpan tidak boleh menggunakan kaki harus memakai tangan.</p>	

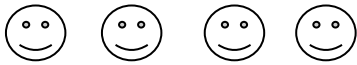



Inti


4. Eksplorasi

55 menit

- 3) Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan bola voli.
- 4) Siswa mendengarkan penjelasan dari guru, dan mengamati media gambar tentang permainan bola voli passing bawah dan servis bawah.

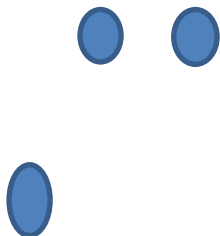



 = siswa

 = guru

5. Elaborasi

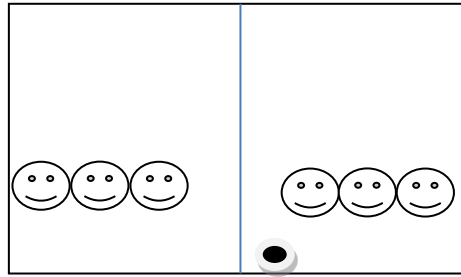
- 7) Siswa melakukan passing atas dengan cara saling berhadapan setelah memasing bola kemudian lari kebelakang, bola dibiarkan terlebih dahulu memantul ketanah. Jarak 3 meter
- 8) Siswa melakukan passing atas dengan cara saling berhadapan setelah memasing bola kemudian lari kebelakang, tanpa memantul ketanah (langsung) jarak 3 meter.





 : Siswa

 : Bola

- 9) Siswa melakukan servis atas berpasangan dengan jarak 6 meter melewati net, kemudian dengan lapangan sesungguhnya



 : Siswa

 : Bola

6. Konfirmasi

- 4) Siswa mengaplikasikan teknik passing atas dan servis atas kedalam permainan bola voli.

Penutup

10 menit

13. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru menjelaskan tentang permainan pendinginan, cara melakukan permainannya yaitu:
 - 7) Siswa duduk membentuk lingkaran lingkaran
 - 8) kemudian menyanyi dan siswa yang memulai nyanyi tersebut membawa bola, bola tersebut di kasih temanya memutar.
 - 9) Ketika lagu habis siswa yang trahir membawa bola akan maju, mendapat sesuatu.
14. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
15. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
16. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa,dan dilanjutkan dengan salam

k. Sarana dan prasarana

16. Lapangan voli
17. Net voli
18. Bola voli
19. Peluit,

20. Jam tangan,

21. Kun

1. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN PESIKOMOTOR

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan		
		1	2	3
1	Siswa dapat melakukan 3 tahapan gerakan servis atas dengan teknik yang diajarkan			
2	Siswa dapat melakukan 3 tahapan gerakan passing atas dengan teknik yang diajarkan			
Jumlah				

Sekor maksimal : 6

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50 \%$$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

1. Cara Melakukan Service Atas Permainan Bola Voli
 - a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak ke depan, pegang bola di depan badan.
 - b. Gerakan, lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengann gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
 - c. Akhir Gerakan, ikuti gerakan badan ke depan dengan menlangkahkan kaki belakang ke depan. Berakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak memukul.
2. Cara melakukan passing atas permainan bola voli
 - a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corong di depan atas wajah.

- b. Gerakan, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- c. Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong

Keterangan :

➤ Pertanyaan 1

- 12) Jika siswa hanya mampu melakukan 1 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
- 13) Jika siswa hanya mampu melakukan 2 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
- 14) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				

Jumlah

Skor maksimal: 16

Nilai = Jumlah skor yang didapat X 20 %

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 13) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 14) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 15) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 16) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1

**RUBRIK PENILAIAN
KOGNITIF**

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban		
		1	2	3
1	Sebutkan 3 tahapan dalam melakukan servis atas			
2	Sebutkan 3 tahapan dalam melakukan passing atas			

Jumlah

Sekor maksimal: 6

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30 \%$

Jumlah skor maximal

Kunci Jawaban:

- 3. Cara melakukan servis atas
 - a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak ke depan, pegang bola di depan badan.
 - b. Gerakan, lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengann gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.

- c. Akhir Gerakan, ikuti gerakan badan ke depan dengan menlangkahkan kaki belakang ke depan. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak memukul.
4. Cara melakukan passing atas permainan bola voli
 - a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corong di depan atas wajah.
 - b. Gerakan, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
 - c. Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong

Keterangan :

Nilai 3 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 2 : Jika menjawab dengan sedikit kesalahan

Nilai 1 : Jika menjawab hanya satu

Yogyakarta, 11 Agustus 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Lari 2,4 km (kebugaran jasmani)
Kelas/Semester : VII / I
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari Pelaksanaan : Sabtu, 23 Juli 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

Q. Standar kompetensi

5. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

R. Kompetensi dasar

- 2.2 Mempraktikan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggung jawab

S. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
16	Siswa mampu bekerja sama, percaya diri sportif, disiplin, dan tanggung jawab		✓	
17	Siswa mampu melakukan teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis			✓
18	Siswa mengetahui teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis	✓		

T. Tujuan

12. Siswa mampu melakukan lari jarak 2,4 km dengan waktu secepat-cepatnya
13. Siswa mengetahui cara start berdiri dan cara masuk finis

U. Karakter yang diharapkan

19. Percaya diri

20. Disiplin
21. Bertanggungjawab
22. Kerjasama
23. sportif

V. Materi Pembelajaran

Latihan Lari jarak 2,4 KM

Latihan lari jarak 2,4 km bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang (salah satu bentuk tes ketahanan jantung) . Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam lari jarak 2,4 km , seorang pelari harus menguasai dan mempelajari teknik lari jarak menengah dan pengaturan irama kecepatan lari.

H. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

- 5) Gerakan lari dilakukan agak santai
- 6) Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
- 7) Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
- 8) Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

I. Pelaksanaan Lari Jarak 2,4 KM

Pelaksanaan lari jarak 2,4 KM adalah sebagai berikut.

- 6) Lakukan pengukuran jarak
- 7) Lakukan lari menempuh jarak 2,4 km
- 8) Sediakan stop-watch
- 9) Catat waktu yang dicapai setelah menempuh jarak 2,4 km
- 10) Teknik dasar lari jarak menengah :

b. Start

Start lari jarak menengah adalah menggunakan start berdiri. Caranya adalah pelari berdiri di belakang garis start, salah satu kaki di depan, dan kaki yang satunya di belakang dengan sedikit ditekuk. Badan sedikit condong ke depan dan kedua lengan dalam posisi yang wajar.

b. Gerakan kaki

Yang penting untuk diperhatikan pelari jarak menengah adalah:

4. Gerakan langkah kaki

Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.

5. Ayunan lengan

Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

6. Posisi badan

Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.

J. Cara memasuki garis finish

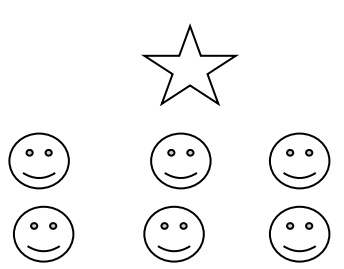
Untuk memasuki garis finish dalam lari jarak menengah juga harus dengan teknik yang benar. Ini akan membantu bagi pelari untuk dapat menyentuh pita finish terlebih awal dari yang lain. Cara memasuki garish finis adalah:

- e. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - f. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - g. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - h. Jangan menengok kebelakang
- Larangan-larangan
- d. Tidak boleh meloncat saat memasuki garis finish
 - e. Tidak boleh menggapai pita finish
 - f. Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.

K. Metode Pembelajaran

- o. Demonstrasi
- p. Komando

L. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
	Pendahuluan	15 menit
	<p>17. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa.</p> <p>18. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang bolt (atlet lari sprint)?</p> <p>19. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan.</p> <p>20. Pemanasan dengan menggunakan game, taruh jersy</p>	

Cara melakukan game :

- 13) Permainan siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan kelompok tersebut dikasih 3 jersy,
- 14) masing-masing siswa diberi kesempatan 1 kali baik menaruh jersy maupun memindahkan jersy,
- 15) masing-masing kelompok harus membentuk 3 jersy tersebut dengan pola lurus.

Inti

7. Eksplorasi 50 menit

- 2) Siswa melakukan awalan dalam lari (start berdiri) sepengetahuan mereka dan cara finis

8. Elaborasi

- 10) Siswa melakukan latihan start berdiri dan finis

9. Konfirmasi

- 5) Siswa mengaplikasikan teknik-teknik yang telah diajarkan tadi kedalam lari yang sesungguhnya, lari 2,4 Km

Penutup 15 menit

17. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan.
18. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
19. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
20. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa, dan dilanjutkan dengan salam

M. Sarana dan prasarana

22. Peluit,

- 23. Jam tangan,
- 24. Kun
- 25. Hulahup
- 26. Jersy

N. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN PESIKOMOTOR

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
1	Siswa dapat melakukan finish dengan cara yang sudah diajarkan				
2	Siswa dapat melakukan 4 teknik lari				
3	Siswa dapat melakukan lari secepat-cepatnya				
Jumlah					
Sekor maksimal : 12					

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

- 4. Cara memasuki garish finish adalah:
 - e. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - f. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - g. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - h. Jangan menengok kebelakang

5. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

- e. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - f. Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
 - g. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - h. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah
6. Diambil waktu tercepat

Keterangan :

- Pertanyaan 1 dan 2
 - 15) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
 - 16) Jika siswa hanya mampu melakukan 4 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
 - 17) Jika siswa hanya mampu melakukan 5 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3
 - 18) Jika siswa hanya mampu melakukan 6 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 4
- Pertanyaan 3
 - Nomer 1-10 mendapat nilai sangat baik
 - Nomer 11-20 mendapat nilai baik
 - Nomer 21-30 mendapat nilai cukup

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				

Jumlah

Sekor maksimal: 16

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Keterangan Penilaian Afektif :

- 17) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 18) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 19) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 20) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan cara memasuki garis finish				
2	Sebutkan teknik dalam lari 2,4 KM				
Jumlah					
Sekor maksimal: 8					

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Kunci Jawaban:

1. Cara memasuki garis finish adalah:
 - e. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - f. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - g. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - h. Jangan menengok kebelakang
2. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

 - e. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - f. Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
 - g. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - h. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 3 : Jika mampu menjawab dengan benar tapi tidak di jelaskan 1

Nilai 2 : Jika mampu menjawab tidak dijelaskan 2

Nilai 1 : Jika menjawab dan tidak dijelaskan

Yogyakarta, 23 juli 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Permainan bola voli
Kelas / Semester	: VII/ 1
Aloksi waktu	: 3 x 40 menit (2 pertemuan)
Hari / Tanggal	: Sabtu, 13 Agustus 2016
Kurikulum	: K 13
Keterampilan Mengajar	: Menyeluruh

A. Kompetensi Inti

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

A. Kompetensi dasar

B. indikator

- | | |
|--|---|
| 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. * | Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar(passing bawah dan servis bawah) dalam permainan bola voli |
| 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. * | 1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar passing bawah dan servis bawah
2. Siswa mampu melakukan permainan bola voli dengan menerapkan teknik passing bawah dan servis bawah dengan peraturan yang dimodifikasi. |

C. Materi Ajar/ Pembelajaran

Olahraga Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim saling berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Penilaian dalam olahraga bola voli dilakukan dengan cara setiap tim harus mengolah bola di area lapangan permainan sendiri kemudian bola harus diarahkan melewati net ke area lapangan lawan.

Beberapa teknik dasar bermain bola voli .

3. Teknik dasar servis yaitu pukulan bola yang dilakukan di daerah belakang garis lapangan permainan dengan melampaui net ke daerah lawan. Teknik servis dilakukan pada saat awal permainan dan setelah terjadinya setiap kesalahan yang dilakukan pemain. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah menggunakan teknik *smash*.

4. Teknik dasar passing yaitu usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu, yang bertujuan untuk mendapatkan bola kemudian diteruskan kepada teman selanjutnya diolah di area lapangan sendiri.

Pada permainan bola voli diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan lanjutan agar dapat bermain voli secara efektif. Berikut penjelasan dari beberapa teknik dasar yang sudah di terangkan di atas.

1. Teknik Dasar Servis Bola Voli

Servis merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain pemula. Teknik servis dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melemparkan bola ke udara kemudian bola dipukul melewati net ke arah lapangan area permainan lawan. Tujuan melakukan servis yaitu memukul bola melewati net dengan memilih area yang kosong atau mengarah ke pemain yang terlihat lemah agar tidak bisa diterima oleh pemain lawan supaya tim mendapatkan poin.

Cara Melakukan Servis bawah Permainan Bola Voli

- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak ke depan, pegang bola di depan badan
- b. Gerakan, lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul dari bawah menggunakan tangan kanan dan tangan lurus.
- c. Akhir Gerakan, ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan. Gerakan ini merupakan gerak dasar dari gerak memukul.

2. Teknik Dasar Pasing Bola Voli

Pasing juga dapat dikenal dengan sebutan *reception* adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim untuk menerima, mengendalikan dan menahan servis yang dilakukan oleh pemain lawan dalam bentuk penyerangan. Teknik pasing terbagi menjadi 2 macam yaitu pasing bawah dan pasing atas.

Cara Melakukan Pasing Bawah Permainan Bola Voli

- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
- b. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- c. Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (*fundamental*) dari gerak dorong.

D. Metode Pembelajaran

- a. Bermain
- b. Komando
- c. TGFU
- d. Demonstrasi

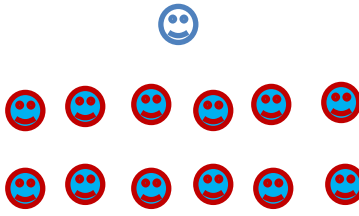


E. Media, Alat, dan Sumber Belajar

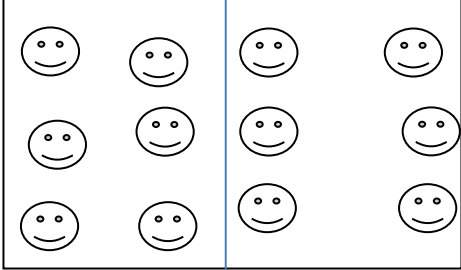
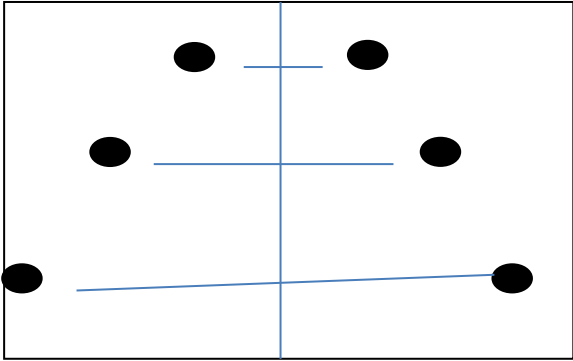
Alat : Kun, pluit, stop watch, bola,

Sumber Belajar : Roji, 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan. Jakarta.

Erlangga

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
A. Pendahuluan	<p>1. Peserta didik Berbaris 2 bersyaf atau di sesuaikan dengan jumlah peserta didik, berhitung dan berdoa.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>keterangan :  : Guru  : peserta didik</p> <p>2. Presensi 3. Apersepsi 1) Apersepsi apakah kalian tau tentang oky setya primadi?</p> <p>1. Mengamati</p> <p>Memberikan media gambar dan menjelaskan kepada siswa tentang pasing bawah dan servis bawah yang akan diterapkan dalam permainan 1. Peserta didik melakukan permainan bola voli sederhana untuk mengetahui sejauh mana kemampuannya dan peserta didik mempraktikkan hasil pengamatan dalam bentuk permainan :</p> <p>Setelah mereka mengamati kemudian melakukan pemanasan secara berkelompok, pemanasan statis maupun dinamis.</p> <p>Permainan I (Game)</p> <p>1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, antara laki-laki(2</p>	15 Menit

	<p>kelompok) dan perempuan(2 kelompok)</p> <p>2) Mereka main bola voli sepengetahuan mereka</p>  <p>Keterangan :</p> <p>☺ :siswa</p>	
<p>B. Inti</p>	<p>2. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang pasing bawah dan servis bawah 2) Setelah mengamati siswa mencoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas 3) Guru memancing peserta didik agar mau bertanya dengan pertanyaan. <p>3. Mencoba</p>  <p>Keterangan :</p> <p>Siswa servis, memilih jarak yang mereka anggap bisa/sesuai kemampuan mereka</p> <p>● = kun/ target</p> <p>— = jarak</p> <p>4. Mengasosiasi/ menalar</p>	<p>95 menit</p>

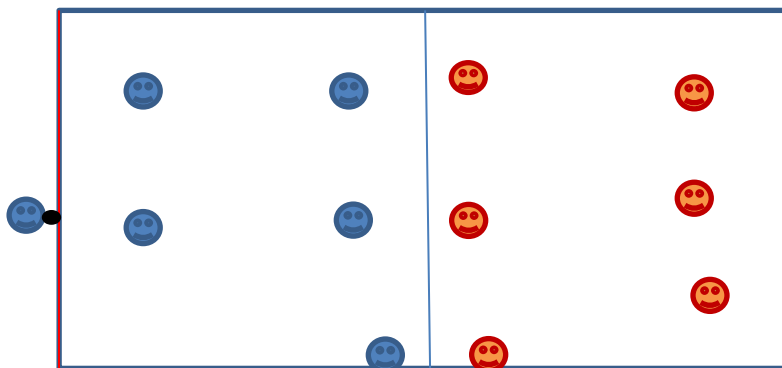
- 1) Peserta didik mengetahui hubungan antara teknik dasar passing bawah dan servis bawah
- 2) Peserta didik menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola
- 3) Peserta didik menganalisis kesulitan yang ada pada saat melakukan teknik passing bawah dan servis bawah

5. Mengkomunikasi


Melakukan permainan ke 2 dengan peraturan yang di modifikasi.


Permainan II (Game)


- 1) Siswa di bagi menjadi 2 kelompok sama rata, kelompok A dan B
- 2) Permainan seperti game 1 tapi menggunakan lapangan penuh



keterangan :

 : pemain A

 : pemain B

 : bola

<p>C. Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru menjelaskan tentang permainan pendinginan, cara melakukan permainannya yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 10) Siswa duduk membentuk setengah lingkaran 11) kemudian ketika guru menyebut salah satu nama siswa, siswa tersebut maju kedepan melakukan atau membentuk kertas menjadi alat olahraga 12) Siswa yang maju tadi gantian menyebut nama temannya. 2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 3. Memberikan evaluasi hasil pembelajaran 4. Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama 5. Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran dan memberikan tugas. 6. Peserta didik dibariskan 2 bersaf dan berhitung 7. Berdoa dan salam penutup peserta didik dibubarkan. 	<p>10 menit</p>
--------------------------	---	-----------------

G. PENILAIAN

i.

Aspek Keterampilan (Psikomotor)

No	Nama siswa	Macam-macam penilaian								Σ	NA
		Eksekusi ketrampilan				Membuat keputusan					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											
dst											

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Psikomotor} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

Diisi oleh guru dengan tanda checklist V

Skor: 4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Indikator pencapaian :

1). Esekusi ketrampilan

Skor 4 apabila dapat melakukan passing, servis, smes dengan baik

Skor 3 apabila dapat melakukan passing dan servis

Skor 2 apabila dapat melakukan passing.

Skor 1 apabila bisa bermain, tetapi tidak ada satu pun eksekusi keterampilan.

2). Membuat keputusan

Skor 4 apabila membuat keputusan passing dengan tepat sasaran, servis masuk dan smas mematikan

Skor 3 apabila membuat keputusan passing dengan tepat sasaran, dan servis

Skor 2 apabila membuat keputusan passing dengan tepat sasaran

Skor 1 bisa bermain, tetapi tidak bisa membuat keputusan.

ii. Bentuk penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan teknik passing bawah?				
2.	Bagaimana cara servis bawah yang tepat?				
Jumlah Nilai		4			
Jumlah Nilai Maksimal		8			

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan :

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Keterangan penilaian Kognitif :

Pertanyaan 1

1. Jika siswa mampu menjelaskan 4 langkah teknik passing bawah dengan tepat nilai 4
2. Jika siswa mampu menjelaskan 3 langkah teknik passing bawah dengan tepat nilai 3
3. Jika siswa mampu menjelaskan 2 langkah teknik passing bawah dengan tepat nilai 2
4. Jika siswa mampu menjelaskan 1 langkah teknik passing bawah dengan tepat nilai 1

Pertanyaan 2

1. Jika siswa mampu menjelaskan 4 cara servis dengan tepat nilai 4
2. Jika siswa mampu menjelaskan 3 cara servis dengan tepat nilai 3

3. Jika siswa mampu menjelaskan 2 cara servis dengan tepat nilai 2
4. Jika siswa mampu menjelaskan 1 cara servis dengan tepat nilai 1

1. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Kognitif			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Nilai Rata-rata						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Dua Aspek Penilaian}} \times 100 \%$$

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :

1. Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
2. Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
3. Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
4. Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
5. Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Yogyakarta, 13 Agustus 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Permainan bola besar (sepak bola)

Kelas/Semester : VII / I
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari Pelaksanaan : Senin, 25 Juli 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

W. Standar kompetensi

- Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

X. Kompetensi dasar

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

Y. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
19	Siswa mampu bekerja sama, percaya diri sportif, disiplin, dan tanggung jawab		✓	
20	Siswa mampu melakukan teknik dasar passing menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar			✓
21	Siswa mampu bermain dengan permainan sepak bola yang dimodifikasi			✓

- 22 Siswa mengetahui teknik dasar passing menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan koordinasi yang baik ✓

Z. Tujuan

14. Siswa mampu melakukan passing menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara berpasangan dengan jarak 5 meter, selama 1 menit

AA. Karakter yang diharapkan

24. Percaya diri
25. Disiplin
26. Bertanggungjawab
27. Kerjasama
28. sportif

BB. Materi Pembelajaran

Pengertian Passing (Mengoper/Mengumpan)

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. Passing adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

Secara umum ada 3 jenis passing dalam permainan sepak bola yaitu; passing dengan kaki bagian luar, passing dengan kaki bagian dalam dan passing dengan punggung kaki atau kura-kura.

Cara Melakukan Passing Dalam Sepak Bola

Seperti yang sudah disebutkan di atas, passing ada tiga jenis yaitu passing dengan kaki bagian dalam, luar dan kura-kura kaki. Di sini akan dijelaskan cara melakukan passing berdasarkan jenis-jenisnya.

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- g. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- h. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- i. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- j. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- k. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- l. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- g. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- h. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- i. Posisi badan sedikit condong kedepan
- j. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- k. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran

l. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

h. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang

i. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu

j. Posisi badan sedikit condong kedepan

k. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan

l. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran

m. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

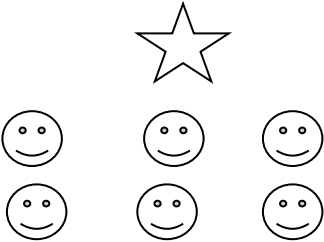
CC. Metode Pembelajaran

q. Demonstrasi

r. Komando


s. Bermain


DD. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
	<hr/> <p>Pendahuluan</p> <p>21. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa.</p> <p>22. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang cristiano ronaldo (atlet sepak bola)?</p> <p>23. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan.</p> <p>24. Pemanasan dengan menggunakan game, taruh jersy</p> <p>Cara melakukan game :</p> <p>16) Permainan siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan kelompok tersebut dikasih 3 jersy,</p> <p>17) masing-masing siswa diberi</p>	15 menit

- kesempatan 1 kali baik menaruh jersey maupun memindahkan jersey,
- 18) masing-masing kelompok harus membentuk 3 jersey tersebut dengan pola lurus.



 = siswa

 = guru

Inti

10. Eksplorasi

55 menit

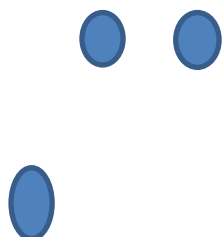
- 5) Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan sepak bola
- 6) Siswa mendengarkan penjelasan dari guru, dan guru memberikan contoh.

11. Elaborasi

- 11) Siswa membentuk 4 kelompok lalu melakukan pasing dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki (saling berhadapan), sejauh 5 meter, 7 meter dan 10 meter
- 12) Siswa membentuk 4 kelompok lalu melakukan pasing dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki (silang antara kelompok), sejauh 5 meter, 7 meter dan 10 meter.

12. Konfirmasi

- 6) Siswa mengaplikasikan teknik pasing dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar



Penutup

10 menit

21. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru menjelaskan tentang permainan pendinginan, cara melakukan permainannya yaitu:
 - 13) Siswa duduk membentuk lingkaran lingkaran
 - 14) kemudian menyanyi dan siswa yang memulai nyanyi tersebut
-

- membawa bola, bola tersebut di kasih temanya memutar.
- 15) Ketika lagu habis siswa yang trahir membawa bola akan maju, mendapat sesuatu.
 22. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
 23. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
 24. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa,dan dilanjutkan dengan salam

EE. Sarana dan prasarana

27. Lapangan sepak boal/futsal
28. Bola sepak
29. Peluit,
30. Jam tangan,
31. Kun
32. Hulahup

FF.Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
PESIKOMOTOR**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
1	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam				
2	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki				
3	Siswa dapat melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar				
Jumlah					
Sekor maksimal : 16					

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- g. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- h. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- i. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- j. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- k. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- l. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- g. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- h. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- i. Posisi badan sedikit condong kedepan
- j. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- k. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- l. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- h. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- i. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- j. Posisi badan sedikit condong kedepan
- k. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- l. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- m. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Keterangan :

➤ Pertanyaan 1

- 19) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
- 20) Jika siswa hanya mampu melakukan 4 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
- 21) Jika siswa hanya mampu melakukan 5 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3
- 22) Jika siswa hanya mampu melakukan 6 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 4

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				

Jumlah

Sekor maksimal: 12

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 21) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 22) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 23) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 24) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1

RUBRIK PENILAIAN
KOGNITIF

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan dan jelaskan 3 jenis passing				

Jumlah
Sekor maksimal: 4

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Kunci Jawaban:

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam
 - a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
 - b. Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)
2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki
 - a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
 - b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan sedikit condong kedepan
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)
3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar
 - a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
 - b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan sedikit condong kedepan
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna
Nilai 3 : Jika mampu menjawab dengan benar tapi tidak di jelaskan 1
Nilai 2 : Jika mampu menjawab tidak dijelaskan 2
Nilai 1 : Jika menjawab dan tidak dijelaskan

Yogyakarta, 25 juli 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 1972122019990331003

NIM : 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 3 DEPOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ semester	: VII/ I (satu)
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 3 x 40 Menit
Kurikulum	: K13
Keterampilan Mengajar	: Menyeluruh

K. Kompetensi Inti

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

L. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) .	3.5.1 Menjelaskan konsep dasar lompat jauh gaya jongkok 3.5.2 Mengeahui cara pendaratan yang benar lompat jauh gaya jongkok

<p>4.3 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya</p>	<p>4.3.1 Mempraktikkan gerakan pendaratan pada lompat jauh gaya jongkok</p> <p>4.3.2 Mempraktikkan gerakan lompat jauh gaya jongkok</p>
---	---

M. Materi Pembelajaran

b. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

1. Awalan atau ancang-ancang

Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan harus selalu sama. Menjelang tiga sampai empat langkah sebelum balok tumpu, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat. Dengan catatan tanpa mengurangi kecepatan.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing.
- 2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpu atau bertolak pada balok tumpu.
- 3) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

2. Tumpuan atau tolakan

Merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya melakukan lari/ ancang-ancang. Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif keseimbangan badan dijaga agar tidak goyang. Berat badan sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke

ujung kaki, dengan tempo yang cepat. Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian dan juga menjaga keseimbangan badan.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:

- 1) Ayunkan paha dan kaki keposisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- 4) Sudut tolakan 45 derajat.

3. Melayang diudara

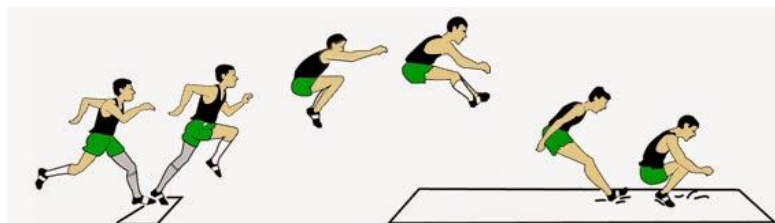
Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara.

Teknik cara melakukan melayang diudara :

- 3) Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat kedua kaki di bawa ke arah depan.
- 4) Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian ke-dua lengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat.

4. Mendarat

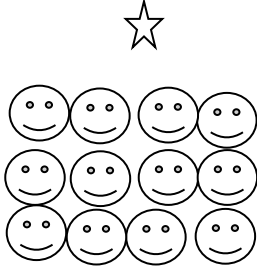

Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dua kaki. Yang perlu diperhatikan saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat itu sendiri. Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (timing) yang tepat.



N. Pendekatan/ Strategi/ Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific/ Pendekatan Taktik
2. Metode
 - a. Demonstrasi
 - b. Penugasan
 - c. Resiprokal
 - d. permainan

O. Kegiatan Pembelajaran

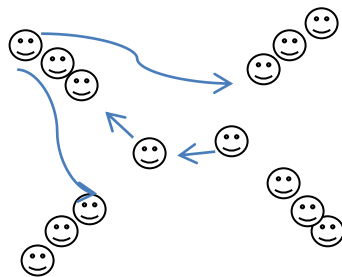
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>4. Siswa Berbaris 3 bersyaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik, berhitung, dan berdoa.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Keterangan : ☆ = Guru  = murid</p> </div> <p>5. Presensi</p> <p>6. Apersepsi : Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi)</p> <p>Siapa yang tau bedanya melompat dengan meloncat ?</p> <p>4.Guru menyampaikan materi yang kan di pelajari dan tujuan pembelajaran.</p> <p>5. Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentangapa yang akan dilakukan dari lompat jauh</p>	15 Menit
Inti	A. Mengamati	95 Menit

1. Menggali pengetahuan peserta didik tentang lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan media gambar atau contoh dan menjelaskan kepada peserta didik tentang gerakan fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat).
2. Peserta didik mengamati dan membuat catatan hasil pengamatan.
3. Memberikan kesempatan kepada Peserta didik melakukan gerakan lompat jauh sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing.

B. Menanya

- 1) Peserta didik mengamati penjelasan guru mengenai teknik mendarat pada lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Setelah mengamati peserta didik mencoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas. misalnya : apakah kecepatan lari mempengaruhi jaunya lompatan?
- 3) Guru memancing siswa agar mau bertanya dengan pertanyaan.

Pemanasan dengan permainan



Nama permainannya bintang beralih ada satu orang yang jadi pemburu(mengejar) dan bintang (mangsa)

Cara permainannya

- c. Pemburu mengejar bintang dan apabila bintang tertangkap maka akan menjadi pemburu
- d. Untuk menyelamatkan diri bintang(mangsa) bersembunyi didepan barisan dan barisan yang paling belakang akan menjadi bintang.

Pemanasan Statis dan Dinamis

Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.

- a. Tekuk kepala ke atas dan bawah, sedangkan kedua tangan menekan ke atas dan kebawah. Hitungan 1x8.



- b. Lengan kanan diluruskan ke depan dada, lengan kiri menekannya. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8.
- c. Tekuk lengan kanan kebelakang kepala, lengan kiri menarik kearah kiri lengan kanan. Lakukan sebaliknya, hitungan 1x 8.
- d. Kedua tangan berpegangan lalu di tarik ke atas, kanan, kiri, depan, belakang, dan bawah. Hitungan 1x8.



- e. Tekuk lutut kanan sampai di depan dada, ke belakang sampai menempel ke bokong dan ke dalam, kedua tangan memegang kaki, lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8.
- f. Kaki kanan ditekuk ke depan dan kaki kiri lurus ke belakang, posisi badan tetap tegak dan kedua tangan ke pinggang. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8.
- g. Kaki kanan di silangkan kedepan kaki kiri, kedua kaki diusahakan tetap lurus, kedua tangan menyentuhkan ke jari-jari kaki. Lakukan sebaliknya. Hitungan 1x8.

C. Mencoba

- d. Peserta didik mengumpulkan informasi dengan cara mencoba apa yang tadi sudah dijelaskan atau disampaikan oleh guru mengenai teknik mendarat pada lompat jauh gaya jongkok dan peserta didik mencoba/latihan gerakan lompat jauh.
- e. Peserta didik melakukan tahap latihan
 - a) Peserta didik berbaris dua bersaf lalu melakukan latihan melompat dengan simpai



D. Mengasosiasi/ menganalisis informasi

- 1) Setelah peserta didik mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui tentang gerakan lompat jauh
- 2) Siswa mengetahui hubungan antara awalan mempengaruhi hasil jauhnya lompatan .

E. Mengkomunikasi

- a) Peserta didik mengkomunikasikan keterampilan yang sudah didapat tentang teknik mendarat yang benar dengan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan.
- b) peserta didik melakukan lompat jauh dari gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat satu persatu.

Penutup

8. Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down)
9. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik
10. Memberikan evaluasi hasil pembelajaran
11. Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama
12. Peserta didik dibariskan 2 bersaf dan berhitung
13. Berdoa dan salam penutup peserta didik dibubarkan.

10 menit

--	--	--

P. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media : Gambar/ Foto

Alat : kun, pluit, stopwatch, dan simpai.

Sumber Belajar : Purnomo Eddy Dapan, 2013. Dasar- dasar Atletik. Yogyakarta.

Alfamedia

Q. PENILAIAN

1. Penilaian Kompetensi Keterampilan (Psikomotor)

No	Nama	Penilaian teknik lompat jauh gaya jongkok															Nilai proses	Nilai akhir
		Teknik awalan					Teknik tolakan					Teknik Mendarat						
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (PROSES) =																		
12																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Keterampilan = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

- Diisi oleh guru dengan tanda checklist V
- Skor:

4 = jika peserta didik mampu menggunakan teknik yang benar saat mendarat pada lompat jauh gaya jongkok dengan sempurna

3 = jika peserta didik mampu melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok

2 = jika peserta didik kurang bisa melakukan pendaratan yang baik pada lompat jauh gaya jongkok

1 = jika peserta didik belum bisa melakukan mendarat dengan benar

Bentuk penilaian

2. Aspek Pengetahuan (Kognitif)

Instrument penilaian pengetahuan (kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan teknik awalan dalam lompat jauh!				
2.	Jelaskan teknik tolakan dalam lompat jauh!				
3.	Jelaskan teknik saat melayang menggunakan gaya jongkok dalam lompat jauh!				
4.	Jelaskan teknik mendarat dalam lompat jauh!				
Skor maksimal : 12					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksima

No	Butir Pertanyaan
----	------------------

1.	Apa yang kalian ketahui mengenai lompat jauh? Jelaskan !
2.	Jelaskan mengenai konsep gerakan lompat jauh gaya jongkok!
3.	Bagaimana posisi yang benar saat pendaratan lompat jauh gaya jongkok?
4	Kesalahan apa yang sering terjadi mendarat pada lompat jauh gaya jongkok?

Keterangan :

- 4 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dan benar serta runtut
- 3 : Jika siswa mampu menjawab setengah dari pertanyaan yang diajukan.
- 2 : jika siswa mampu menjawab sebagian dari pertanyaan yang diajukan
- 1 : jika siswa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan

Nilai Akhir yang Diperoleh Siswa =

nilai unjuk kerja (keterampilan) + nilai kuis (pengetahuan)

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Kognitif			
1.						
2.						
3.						
Nilai Rata-rata						

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) =

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- | | |
|--|-------------------|
| 6. Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara | = 91 – 100% |
| 7. Mendapat nilai Baik, jika skor antara | = 80 – 90% |
| 8. Mendapat nilai Cukup, jika skor antara | = 70 – 79% |
| 9. Mendapat nilai Kurang, jika skor antara | = 60 – 69% |
| 10. Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara | = Kurang dari 60% |

Guru Pembimbing

Rismanto , M . Or
NIP. 197212201999031003

Yogyakarta, 29 Agustus
2016

Praktikum

Faqih uddin
NIM. 13601241091

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 3 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Materi pokok : Lari 2,4 km (kebugaran jasmani)
Kelas/Semester : IX/ I
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari Pelaksanaan : Selasa , 26 Juli 2016
Kurikulum : KTSP
Keterampilan : Keterampilan menyeluruh

GG. Standar kompetensi

7. Mempraktikan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

HH. Kompetensi dasar

- 2.2 Mempraktikan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhandengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri

II. Indikator

No	Indikator pencapaian kompetensi	Aspek kognitif	Aspek afektif	Aspek psikomotor
23	Siswa mampu bekerja sama, percaya diri sportif, disiplin, dan tanggung jawab		✓	
24	Siswa mampu melakukan teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis			✓
25	Siswa mengetahui teknik lari jarak menengah start berdiri sesuai teknik yang diajarkan dan cara mencapai garis finis	✓		

JJ. Tujuan

15. Siswa mampu melakukan lari jarak 2,4 km dengan waktu secepat-cepatnya
16. Siswa mengetahui cara start berdiri dan cara masuk finis

KK. Karakter yang diharapkan

29. Percaya diri
30. Disiplin
31. Bertanggungjawab
32. Kerjasama
33. sportif

LL. Materi Pembelajaran

Latihan Lari jarak 2,4 KM

Latihan lari jarak 2,4 km bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang (salah satu bentuk tes ketahanan jantung) . untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam lari jarak 2,4 km , seorang pelari harus menguasai dan mempelajari teknik lari jarak menengah dan pengaturan irama kecepatan lari.

O. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

- 9) Gerakan lari dilakukan agak santai
- 10) Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
- 11) Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
- 12) Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

P. Pelaksanaan Lari Jarak 2,4 KM

Pelaksanaan lari jarak 2,4 KM adalah sebagai berikut.

- 11) Lakukan pengukuran jarak
- 12) Lakukan lari menempuh jarak 2,4 km
- 13) Sediakan stop-watch
- 14) Catat waktu yang dicapai setelah menempuh jarak 2,4 km
- 15) Teknik dasar lari jarak menengah :

c. Start

Start lari jarak menengah adalah menggunakan start berdiri. Caranya adalah pelari berdiri di belakang garis start, salah satu kaki di depan, dan kaki yang satunya di belakang dengan sedikit ditekuk. Badan sedikit condong ke depan dan kedua lengan dalam posisi yang wajar.

b. Gerakan kaki

Yang penting untuk diperhatikan pelari jarak menengah adalah:

7. Gerakan langkah kaki

Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.

8. Ayunan lengan

Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

9. Posisi badan

Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.

Q. Cara memasuki garis finish

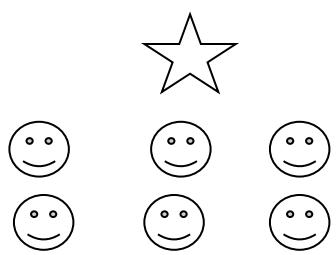
Untuk memasuki garis finish dalam lari jarak menengah juga harus dengan teknik yang benar. Ini akan membantu bagi pelari untuk dapat menyentuh pita finish terlebih awal dari yang lain. Cara memasuki garish finis adalah:

- i. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - j. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - k. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - l. Jangan menengok kebelakang
- Larangan-larangan
- g. Tidak boleh meloncat saat memasuki garis finish
 - h. Tidak boleh menggapai pita finish
 - i. Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.

R. Metode Pembelajaran

- t. Demonstrasi
- u. Komando

S. Langkah- langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Waktu
	Pendahuluan	15 menit
	<p>25. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdoa dan mempresensi siswa.</p> <p>26. Apersepsi : apa yang kalian ketahui tentang bolt (atlet lari sprint)?</p> <p>27. Peyampaian tujuan pembelajaran tentang materi yang akan di ajarkan.</p> <p>28. Pemanasan dengan menggunakan game, taruh jersy</p>	

Cara melakukan game :

- 19) Permainan siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan kelompok tersebut dikasih 3 jersy,
- 20) masing-masing siswa diberi kesempatan 1 kali baik menaruh jersy maupun memindahkan jersy,
- 21) masing-masing kelompok harus membentuk 3 jersy tersebut dengan pola lurus.

Inti

13. Eksplorasi 50 menit

- 3) Siswa melakukan awalan dalam lari (start berdiri) sepengetahuan mereka dan cara finis

14. Elaborasi

- 13) Siswa melakukan latihan start berdiri dan finis

15. Konfirmasi

- 7) Siswa mengaplikasikan teknik-teknik yang telah diajarkan tadi kedalam lari yang sesungguhnya, lari 2,4 Km

Penutup 15 menit

25. Guru mengumpulkan siswa kemudian guru melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan.
26. Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi dari penyampaian materi
27. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.
28. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa, dan dilanjutkan dengan salam

T. Sarana dan prasarana

33. Peluit,

- 34. Jam tangan,
- 35. Kun
- 36. Hulahup
- 37. Jersy

U. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN PESIKOMOTOR

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
1	Siswa dapat melakukan finish dengan cara yang sudah diajarkan				
2	Siswa dapat melakukan 4 teknik lari				
3	Siswa dapat melakukan lari secepat-cepatnya				
Jumlah					
Sekor maksimal : 12					

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Jumlah skor maksimal

Kunci jawaban :

- 4. Cara memasuki garish finish adalah:
 - i. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - j. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - k. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - l. Jangan menengok kebelakang

5. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

- i. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - j. Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
 - k. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - l. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah
6. Diambil waktu tercepat

Keterangan :

- Pertanyaan 1 dan 2
 - 23) Jika siswa hanya mampu melakukan 3 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 1
 - 24) Jika siswa hanya mampu melakukan 4 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 2
 - 25) Jika siswa hanya mampu melakukan 5 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 3
 - 26) Jika siswa hanya mampu melakukan 6 gerakan dengan benar, maka mendapat nilai 4
- Pertanyaan 3
 - Nomer 1-10 mendapat nilai sangat baik
 - Nomer 11-20 mendapat nilai baik
 - Nomer 21-30 mendapat nilai cukup

RUBRIK PENILAIAN

AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Percaya diri				
3	Kejujuran				
4	Tanggung jawab				

Jumlah

Sekor maksimal: 16

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

- 25) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan jujur nilai 4.
- 26) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 3.
- 27) Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri nilai 2.
- 28) Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF

Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Sebutkan cara memasuki garis finish				
2	Sebutkan teknik dalam lari 2,4 KM				
Jumlah					
Sekor maksimal: 8					

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$

Jumlah skor maksimal

Kunci Jawaban:

2. Cara memasuki garis finish adalah:
 - i. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
 - j. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
 - k. Jangan mengurangi kecepatan lari
 - l. Jangan menengok kebelakang
3. Teknik Lari Jarak 2,4 KM

Lari jarak 2,4 KM dapat dilakukan dengan teknik lari jarak menengah.

 - i. Gerakan lari dilakukan agak santai
 - j. Sikap badan condong kedepan 10° - 15°
 - k. Ayunan tangan santai dan ayunan menuju ke dagu
 - l. Frekuensi lari cukup , pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, dan pendaratan kaki pada tanah dengan sisi luar kaki bagian tengah

Keterangan :

Nilai 4 : Jika mampu menjawab pertanyaan dengan sempurna

Nilai 3 : Jika mampu menjawab dengan benar tapi tidak di jelaskan 1

Nilai 2 : Jika mampu menjawab tidak dijelaskan 2

Nilai 1 : Jika menjawab dan tidak dijelaskan

Yogyakarta, 26 juli 2016

Guru pembimbing

praktikum

Rismanto, M.Or

Faqih uddin

NIP: 197212201999031003

NIM : 13601241091

LAMPIRAN 9
DAFTAR HADIR

16	NAUFAL HAKIIM							
17	NOHAN REMBULAN HARTIKASARI							
18	NOVIA RAHMAWATI							
19	PANGGI RAHMAWAN SANJAYA							
20	RADHITYA PUTRA ARYANA							
21	RANGGA DEDE SYAHPUTRA							
22	RIDHO ABDULLAH AKBAR							
23	RIFKI ADITYA FIRDIANSYAH							
24	RIZQI MARGI AMALIA							
25	SASKHIA RHEICHA FARAZ							
26	SINTA NUR RAHMAH							
27	SISKA CANDRA MUKTI							
28	SOFIA MUKAROMAH							
29	TT. MAYYOUNG ARIFIN ILHAM							
30	WAHYU NURUL PURWANTININGSIH							
31	WATI PURNINGSIH							
32	YUDHIAN ULIN NUHA		S	.	A	.	.						

Depok,

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

mahasiswa

Rismanto, M.Or
NIP. 197212201999031003

faqih uddin
NIM : 13601241091

LAMPIRAN 9
DAFTAR NILAI

Kelas/Semester : VII D/ GASAL (1)

**DAFTAR NILAI SMP NEGERI 3 DEPOK
NILAI TEORI DAN PRAKTIK
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Kelas : VII D

N O	Nama Siswa
KKM	
1	ADI FIRMANSYAH
2	AFRA SAUSAN PUTRI
3	ANDREA GLORIA ELSHADDI
4	ANIKA DIAH PANGESTU STYAWATI
5	CIPTANING WULAN WIGATI
6	EKA NURLITA SARI
7	EVITA SEPTYARINI
8	EZRA NUGRAHA PUTRA
9	FEBRI HUDA AGATAMA
10	JASMINE ROYSITA MAHARANI
11	KHAFIDH NURIL ROHMAN
12	KHEZIA MEGA MUSTIKA

13	MOHAMMAD RANGGA LANANG W
14	MUHAMMAD DAFA SYAUQI R
15	MUHAMMAD FANDI NUR SETYAWAN
16	MUHAMMAD REZA MAULANA
17	MUSTAFA AKMAL FAKHRIZAL
18	NAUFAL EGA PRABASWARA
19	PANDU SYEBAMI ANAK YOBEL
20	RAFA NADHIFA RISDWIYANTO
21	RAMADHANI REZA SAEPUTRA
22	RAYDINDA ABIGAEL ISSAILEN
23	REYHAN MUKTI ADITYA
24	RIZAL TEGUH SATRIO PRABOWO
25	RIZKY ABDURRASYID ALHAKIM
26	SYAFIQ ARUNG SAMUDRA
27	TARISA NURUL DZAKIYA
28	VANIA PUTRI AJENG MAHARANI Y
29	WINDA ARISTA NOVELASARI
30	WULAN SARI
31	YESA AMANDA LARASATI
32	ZELGY NATASYA PRIMASIWI

15	NASYWA SAYYIDINA PUTRI					80													
16	NAUFAL HAKIIM					80													
17	NOHAN REMBULAN HARTIKASARI					85													
18	NOVIA RAHMAWATI				80	90													
19	PANGGI RAHMAWAN SANJAYA					85													
20	RADHITYA PUTRA ARYANA					90													
21	RANGGA DEDE SYAHPUTRA					85													
22	RIDHO ABDULLAH AKBAR					80													
23	RIFKI ADITYA FIRDIANSYAH					80													
24	RIZQI MARGI AMALIA					80													
25	SASKHIA RHEICHA FARAZ				78	90													
26	SINTA NUR RAHMAH				76	90													
27	SISKA CANDRA MUKTI				82	85													
28	SOFIA MUKAROMAH					85													
29	TT. MAYYOUNG ARIFIN ILHAM					90													
30	WAHYU NURUL PURWANTININGSIH				85	80													
31	WATI PURNINGSIH				85	80													
32	YUDHIAN ULIN NUHA					0													

DAFTAR

LAMPIRAN 10

DOKUMENTASI

FOTO KEGIATAN



Gambar 1.1 Mengajar di kelas VII tentang kebugaran jasmani



Gambar 1.2 mengajar di kelas VIII tentang kebugaran jasmani



Gambar 1.3 pengambilan nilai kebugaran jasmani



Gambar 1.4 permainan sepak bola



Gambar 1.5 pemanasan kelas IX



Gambar 1.6 teori dalam kelas



Gambar 1.7 lompat jauh



Gambar 1.8 bola voli



Gambar 1.9 senam pagi



Gambar 1.10 merapikan gudang



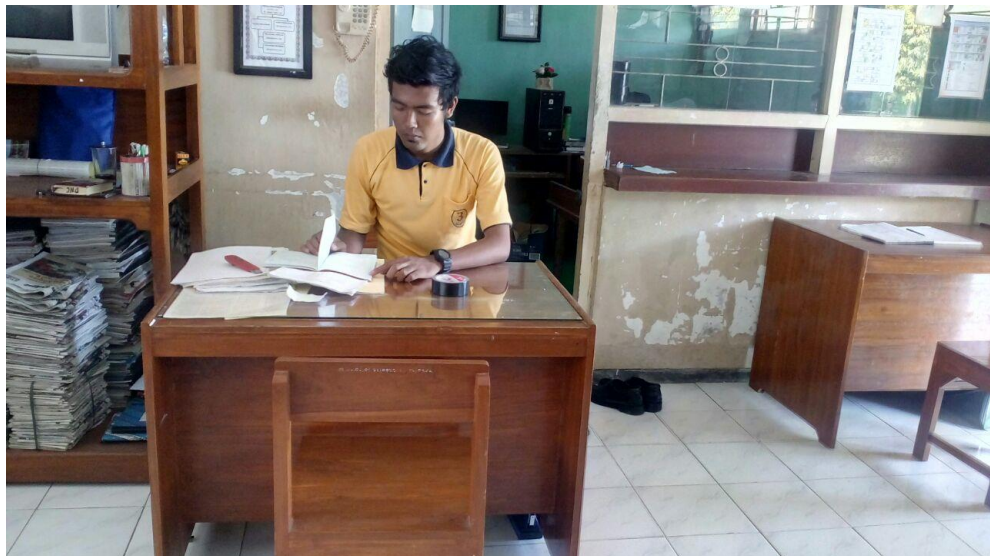
Gambar 2.1 jabat tangan pagi



Gambar 2.2 mengajar teori



Gambar 2.3 Hari keistimewaan



Gambar 2.4 menjaga perpustakaan



Gambar 2.5 menjaga UK