

**LAPORAN INDIVIDU**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
SMPNEGERI 2 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA  
Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta**



**Disusun Oleh:  
Mutia Chansa  
13601241099**

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

**LAPORAN INDIVIDU**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA  
Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta**



**Disusun Oleh:  
Mutia Chansa  
13601241099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

**Nama** : Mutia Chansa  
**NIM** : 13601241099  
**Prodi/Fakultas** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Sleman, 1 September 2016

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

  
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

  
Siswanto Hadi, S.Pd

NIP. 196307141988122001

NIP. 196404271986011001

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL Sekolah

  
  
Murdiwiyono, M.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

  
Titik Ratih Dewanti, S.Pd

NIP. 19671019 199802 2 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esayang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMP N 2 Depok. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PPL yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PPL di SMP N 2 Depok Sleman yang dilaksanakan pada 15 Juli 2016 – 15 September 2016.

Pelaksanaan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL;
2. Esti Swatikasari M.Hum selaku dosen pembimbing lapangan PPL.
3. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Lapangan Prodi di SMP N 2 DEPOK Sleman;
4. Murdiwiyono, M.Pd selaku kepala SMP N 2 DEPOK Sleman;
5. Titik Ratih Dewanti, S.Pd selaku koordinator SMP N 2 DEPOK Sleman yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
6. Siswanto Hadi, S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C dan IX D di SMP N 2 DEPOK Sleman yang senantiasa membimbing dan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PPL;
7. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMP N 2 DEPOK Sleman yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PPL;
8. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakan dalam kegiatan PPL ini;
9. Teman-teman kelompok PPL SMP N 2 DEPOK Sleman yang berjuang bersama dalam kegiatan PPL;

Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat praktikan diharapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nanti kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Sleman, 1 September 2016

Penyusun

Mutia Chansa

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	ii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	v
<b>Daftar Lampiran</b> .....	vi
<b>Abstrak</b> .....	vii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran) .....	1
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL/Magang III .....	3
<b>BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan .....	5
B. Pelaksanaan PPL .....	7
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	14
<b>BAB III : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	16
B. Saran .....	16
Daftar Pustaka .....	18
Lampiran .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Laporan Mingguan
- Lampiran 3. Laporan Hasil Kerja PPL
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan
- Lampiran 5. Kalender Akademik
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 8. RPP
- Lampiran 9. Presensi
- Lampiran 10. Dokumentasi Pembelajaran

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
DI SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

**Oleh: Mutia Chansa**

**NIM: 13601241099**

**ABSTRAK**

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu caramengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sebenarnya. Program PPL memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PPL mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SMP N 2 DEPOK Sleman beralamat di Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman, DIY dan berlangsung dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PPL kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX B. Rancangan kegiatan PPL terdiri dari persiapan PPL, pelaksanaan PPL, dan penyusunan laporan.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: Pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP dan Media Pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Mengajar meliputi: observasi lapangan, penerjungan dilakukan pada tanggal 15 Juli 2016, kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanggal 25 Juli - 8 September 2015 yaitu di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX .

Maka dari itu kegiatan PPL dapat dijadikan sebagai wahana untuk pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional, yaitu untuk menjadi pendidik yang berbudi luhur dengan mengamalkan Pancasila yang manapada kegiatan PPL ini praktikan dapat menerapkan pengalamannya dalam mengajar, bukan hanya dalam bangku perkuliahan tetapi juga ilmu akademis yang lain yang erat kaitannya dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: *Laporan, PPL, SMP NEGERI 2 DEPOK Sleman*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa peserta PPL melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun non-fisik serta kegiatan praktek belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

SMP N 2 Depok Sleman merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki nilai akademik yang baik. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah condongcatur depok kabupaten Sleman Yogyakarta. Letak sekolah ini sangat strategis karena berada di Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman.

Kondisi fisik sekolah cukup baik terdiri atas dua lantai. Lantai 1 terdiri dari ruang sekretariat, ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, ruang serbaguna, Mushola, dua ruang transit, dapur, ruang otomotif, ruang batik, ruang BK, ruang ketrampilan, ruang UKS, Laboratorium IPA, ruang agama, dua ruang penjaga, 10 ruang kelas, koperasi sekolah, ruang OSIS, perpustakaan, laboratorium komputer, serta sarana penunjang lainnya seperti gudang, 9 toilet. Di lantai dua terdapat 2 ruang kelas, ruang dokumen sekolah, laboratorium computer dan laboratorium bahasa. Untuk kegiatan olah raga, baik siswa maupun guru dan karyawan menggunakan lapangan yang ada, antara lain lapangan volly, lapangan basket dan bak lompat jauh.

Di samping kondisi fisik sekolah, mahasiswa PPL juga mengadakan observasi kelengkapan gedung/fasilitas yang ada di SMP N 2 Depok Sleman, antara lain:

#### **1. Perpustakaan**

Perpustakaan SMP N 2 Depok Sleman berukuran 15x7 meter dengan kelengkapan satu unit komputer.

#### **2. Laboratorium**

Laboratorium bahasa terdapat satu buah komputer, 16 buah meja beserta kursi dan headset, satu buah televisi, dan beruang AC.

#### **3. Ruang Kepala Sekolah**

Ruang kepala sekolah berukuran 5x7 meter digunakan oleh kepala sekolah untuk menjalankan tugas. Ruangan ini dilengkapi dengan,

satu set meja kerja, satu buah loker, satu buah jam dinding, satu buah papan struktur organisasi, lemari buku, serta alat komunikasi, satu buah computer, satu buah printer dan inventaris lainnya.

#### **4. Ruang Guru**

Ruang guru dilengkapi dengan satu set meja dan kursi untuk masing-masing guru pengajar. Terdapat papan informasi, tiga buah kipas pendingin ruangan, satu printer, dan area internet WiFi hotspot.

#### **5. Ruang Tata Usaha**

Ruang ini merupakan ruang pelayanan bagi seluruh komponen sekolah mulai dari siswa sampai dengan kepala sekolah, juga masyarakat terutama orang tua/wali siswa. Terdapat berbagai barang pendukung untuk kegiatan administrasi dan keuangan.

#### **6. Fasilitas Olah raga**

Untuk menjalankan aktivitas pembelajaran olah raga, terdapat satu buah lapangan voli beserta tiang net dan dua buah ring basket. Untuk peralatan mengajar juga tersedia tiga buah bola basket, empat buah bola sepak plastik, lima buah bola voli, lima buah hollahop, dua buah matras, dua buah lembing, cone.

#### **7. Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan Konseling berjalan dengan baik. Masalah yang sering muncul adalah siswa-siswi datang terlambat dan pakaian tidak sesuai dengan peraturan.

#### **8. Interaksi Sosial Guru dan Siswa**

Interaksi sosial guru dan siswa terdapat hubungan yang harmonis dan kekeluargaan. Siswa menghormati gurunya begitu sebaliknya. Hal ini terlihat ketika proses pembelajaran berlangsung maupun diluar kegiatan belajar mengajar.

#### **9. Interaksi Sosial antarsiswa**

Interaksi sosial antarsiswa sudah berjalan dengan baik.

#### **10. Ruang OSIS**

Ruang OSIS terletak di bagian sudut sekolah berukuran 15 x 5 meter yang belakangan kurang efektif digunakan.

#### **11. Tempat Ibadah**

Tempat ibadah terletak disebelah selatan ruang guru. Warga SMP N 2 Depok biasa melaksanakan kegiatan ibadah di masjid tersebut. Sedangkan untuk pemeluk agama lainnya menggunakan ruang agama yang sudah disediakan disekolah yaitu dipojok selatan.

## **12. Jumlah Kelas**

Ruang kelas yang dimiliki SMP N 2 Depok Sleman ada 12 kelas. Disetiap kelas dilengkapi dengan papan whiteboard, kursi, meja, proyektor, alat kebersihan, lemari dan kipas angin.

## **13. Ruang UKS**

Terdapat kasur dan kotak obat.

## **14. Ruang Otomotif**

Fasilitas sudah cukup lengkap akan tetapi penempatan ruang otomotif kurang strategis dan kebersihan kurang terawat.

## **15. Ruang Pertemuan (Aula)**

Ruang pertemuan digunakan sebagai aula dimana diselenggarakan berbagai acara yang melibatkan SMP N 2 Depok, Serta digunakan untuk lapangan badminton.

## **16. Ruang Koperasi**

Ruang Koperasi sudah lengkap dengan 2 kulkas 2 lemari kaca, menyediakan perlengkapan belajar siswa dan makanan ringan.

## **17. Ruang BK**

Ruang BK di SMP N 2 Depok sudah memenuhi standar ABKIN, Karena sudah tersedia ruang konseling individu dan ruang konseling kelompok.

## **18. Ruang Batik**

Fasilitas sudah cukup lengkap dan kebersihan juga sudah terawat dengan baik.

Dengan Saran dan Prasarana seperti tersebut diatas sudah cukup memadai untuk mendukung proses belajar, akan tetapi dalam penggunaannya masih kurang efektif dan optimal.

## **B. Perumusan Program Rancangan Kegiatan PPL**

Setelah mempelajari dan mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut dan merealisasikannya kedalam bentuk program yang dilaksanakan selama masa PPL berlangsung dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung.
2. Kondisi dan potensi baik yang dimiliki oleh siswa maupun sekolah
3. Biaya, waktu, tenaga dan latar belakang akademis yang dimiliki oleh mahasiswa.

4. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan sekolah.
5. Tujuan PPL UNY yang telah ditetapkan sejak awal.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas, maka dapat dipilih program yang dilakukan oleh mahasiswa dan diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami SMP N 2 Depok Sleman.

#### **Program Kegiatan Mengajar**

- a. Pembuatan Program Kerja PPL
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Mempersiapkan Daftar Hadir dan Daftar Nilai
- d. Membuat Media Pembelajaran
- e. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru
- f. Bimbingan dengan DPL

#### **Program Kegiatan Non Mengajar**

- a. Upacara Bendera Hari Senin
- b. Penerimaan Peserta Didik Baru
- c. Mendampingi Perlombaan 17 Agustus
- d. Mengikuti Rapat-rapat sekolah
- e. Melaksanakan Piket Sekolah
- f. Pembuatan Laporan PPL
- g. Merapikan Perpustakaan Sekolah
- h. Mengawasi Ulangan dan Remedial
- i. Menyembelih hewan qurban

#### **Program Insidental**

- a. Menyembelih Hewan Qurban
- b. Melayat

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan PPL**

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PPL telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PPL. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PPL dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pengajaran Mikro**

Persiapan paling awal yang telah dijalani mahasiswa PPL yaitu mengikuti kuliah mikro sebagai bekal sebelum melaksanakan kegiatan mengajar secara nyata di instansi pendidikan. Tujuan dari pengajaran mikro ini antara lain untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktek mengajar. Selain itu, juga bertujuan memahami dasar-dasar pengajaran mikro, melatih mahasiswa menyusun RPP, membentuk kompetensi kepribadian, serta kompetensi sosial sebagai seorang pendidik.

Pengajaran mikro ini dilaksanakan pada saat mahasiswa menempuh semester enam. Dalam pengajaran mikro ini terdiri atas kelompok-kelompok dengan wilayah KKN-PPL tertentu, setiap kelompok terdiri atas 8-12 mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi nilai minimal "B" untuk dapat terjun PPL ke sekolah. Pengajaran mikro yang diikuti mahasiswa ini, diharapkan dapat membantu kesiapan mahasiswa untuk praktek langsung ke sekolah. Sehingga selama terjun di lapangan tidak ada kendala yang berarti.

##### **2. Pembekalan**

Kegiatan pembekalan KKN-PPL diselenggarakan oleh LPPM dan LPPMP UNY sebagai salah satu kegiatan persiapan sebelum melaksanakan KKN-PP yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

##### **3. Observasi**

Observasi sekolah mengenai keadaan sekolah dan sarana prasarana sekolah terutama sarana dan prasarana olahraga. yang dilakukan secara berkelompok yang dilakukan pada tanggal 16 februari 2016

#### **4. Membuat Persiapan Mengajar**

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

##### **a. Pengembangan Silabus**

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

##### **b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP merupakan pegangan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan/atau lapangan untuk setiap Kompetensi dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat hal-hal yang langsung berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian

penguasaan suatu Kompetensi Dasar. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PPL.

**c. Pembuatan Media Pembelajaran**

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran. Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan.

**B. Pelaksanaan PPL(Praktik Mengajar)**

No	Hari, tanggal	Kelas	Waktu	Materi	Metode
1.	Senin, 25 Juli 2016	Mendampingi mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan.	Demontrasi, Komando, Permainan (game).
		Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, Permainan (game).
2.	Selasa, 26 Juli 2016	Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, Permainan (game).
		Mendampingi mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, Permainan (game).
2.	Rabu, 27 Juli 2016	Mendampingi mengajar VII B	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan,	Demontrasi, Komando, Permainan

				kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan	(game).
		Mengajar VII A		Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demonstrasi, Komando, Permainan (game).
3.	Kamis, 28 Juli 2016	Mendampingi mengajar VII D	Jam ke 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demonstrasi, Komando, Permainan (game).
		Mengajar VII C	Jam ke 9-10	POLA HIDUP SEHAT	Ceramah, diskusi, permainan.
4.	Jumat, 29 Juli 2016	Mendampingi mengajar IX B	Jam ke 1-2	Bola Voli, dengan sub materi passing bawah dan passing atas.	Demonstrasi, permainan (game)
		Mengajar IX A	Jam ke 3-4	Bola Voli, dengan sub materi passing bawah dan passing atas.	Demonstrasi, permainan (game), komando.
5.	Senin, 1 Agustus 2016	Mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan posisi awal jongkok.	Demonstrasi, perlombaan, permainan (game)
		Mendampingi mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan posisi awal jongkok.	Demonstrasi, perlombaan, permainan (game).

7.	Selasa, 2 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando
		Mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando.
8.	Rabu, 3 Agustus 2016	Mengajar VII B	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando
		Mendampingi mengajar VII A	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando.
9.	Kamis, 4 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VII C	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando
		Mengajar VII D	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan (game), Komando
10.	Senin, 8 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demontrasi, Permainan (game), komando.

		Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
11.	Selasa, 9 Agustus 2016	Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VIII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
12.	Rabu, 10 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VII B	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mengajar VII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
13.	Kamis, 11 Agustus 2016	Mengajar VII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
14.	Senin, 15 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah	Demonstrasi, Permainan (game),

				dalam permainan bola voli.	komando.
		Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
15.	Selasa, 16 Agustus 2016	Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
16.	Kamis, 18 Agustus 2016	Mengajar VII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
17.	Senin, 22 Agustus 2016	Mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.

18.	Selasa, 23 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
19.	Rabu, 24 Agustus 2016	Mengajar VII B	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi mengajar VII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
20.	Kamis, 25 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
		Mengajar VII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan (game), komando.

21	Senin, 5 September 2016	Mendampingi mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.
		Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.
22.	Selasa, 6 September 2016	Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter.	Demontrasi, Permainan (game), komando.
		Mendampingi Mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.
23.	Rabu, 7 September 2016	Mendampingi mengajar VII B	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.
		Mengajar VII A	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.
24.	Kamis, 8 September 2016	Mengajar VII C	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demontrasi, Permainan (game), komando.

		Mendampingi Mengajar VII D	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan (game), komando.
--	--	----------------------------	------------	---	---

### C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakansesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 25 Juli sampai dengan 8September 2016 dengan awal mengajar tidak didampingi oleh guru pembimbing. Praktik mengajar tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing melainkan mandiri. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi waktu mengajar. Selanjutnya guru pembimbing tetap memantau praktikan saat mengajar, kadang pada saat apersepsi, kegiatan inti, atau menutup pelajaran. Praktikan mengajar 10 kelas, yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VII A, VII B, VII C, VII D, IX A, dan IX B..

#### 1. Analisis Hasil

Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:

- a. Pada saat pemanasan dengan permainan siswa sangat antusias melakukan pemanasannya, dianjurkan pemanasan dan pendinginan menggunakan permainan.
- b. Sikap siswa cukup baik dalam merespon praktikan baik selama praktek mengajar yang dilakukan selama KBM maupun diluar KBM.
- c. Hasil evaluasi pembelajaran secara umum sudah sangat memuaskan untuk keseluruhan kelas.

#### 2. Refleksi

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasi hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Lebih mempersiapkan mental serta penguasaan materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktek mengajar.
- b. Mendesain materi semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pelajaran.

- c. Jika peserta didik masih ada yang tidak dapat dikondisikan, mahasiswa melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut.
- d. Selalu memotivasi siswa untuk aktif positif dalam pembelajaran di kelas.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) telah banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada mahasiswa dalam mengelola sekolah. Pengelolaan tersebut mulai dari praktik mengajar, bersosialisasi dengan lingkungan sekolah yaitu dengan menimbang ilmu dari berbagai macam bidang khususnya pengalaman sebagai seorang guru. Tentunya dalam taraf belajarmasih sangat banyak hal yang harus terus digali, diperbaiki, serta dikembangkan menjadi lebih baik. Melalui kegiatan PPL ini, praktikan setidaknya mendapatkan pengalaman yaitu gambaran nyata untuk mempersiapkan diri terjun di dunia pendidikan seutuhnya, yaitu dalam proses pengelolaan suatu lembaga pendidikan atau sekolah pada umumnya dan sebagai seorang pendidik pada khususnya.

Berdasarkan pengalaman lapangan yang telah dilaksanakan lokasi SMP Negeri 2 Depok, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kegiatan PPL dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
2. Kegiatan PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengalaman, serta gambaran yang nyata mengenai pembelajaran di kependidikan sebagai bekal bagi seorang calon pendidik sebelum terjun dalam dunia pendidikan secara utuh.
3. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya, misal dalam pengembangan media, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai, dan lain sebagainya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMP N 2 Depok Sleman, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

##### **1. Untuk pihak UNY (UPPL):**

- a. Pembekalan dan monitoring merupakan salah satu kunci keberhasilan pelaksanaan PPL. Diharapkan pembekalan PPL lebih diefektifkan (pembuatan proposal, pembuatan laporan PPL, dll) dan monitoring atau pemantauan kegiatan PPL dapat dioptimalkan.

- b. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi danaPPL dan meningkatkan fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.
- c. Lebih memperhatikan antara kebutuhan sekolah lokasi PPL dengan jumlah mahasiswa praktikan bidang studi tersebut agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan jam mengajar.
- d. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 2 Depok Sleman lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 2 Depok Sleman.

## **2. Untuk pihak Sekolah**

- a. Perlu adanya perawatan dan pemanfaatan sarana dan prasarana yang telah ada secara optimal.
- b. Kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti pelajaran dengan jalan optimalisasi peran guru hendaknya lebih diperhatikan dan ditingkatkan.
- c. Koordinasi dengan mahasiswa sebaiknya ditingkatkan agar terjalin pengertian antara yang satu dengan yang lain, sehingga program yang sudah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar.
- d. Untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia untuk siswa, perlu ditingkatkan lagi dukungan yang kuat dari pihak sekolah terhadap organisasi siswa di sekolah khususnya OSIS dan kerohanian.
- e. Kemajuan yang telah dicapai SMP N 2 Depok Sleman dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler hendaklah senantiasa dipertahankan bahkan jika mungkin ditingkatkan.

## **3. Untuk pihak mahasiswa PPL**

- a. Dalam kegiatan PPL, mahasiswa hendaknya mencari data informasi yang akurat mengenai sekolah.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah dan berperan sebagaimana mestinya.
- c. Saling menghargai dan menghormati antaranggota kelompok dan selalu menjaga kekompakan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

**Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press**

**Tim Pembekalan PPL UNY. 20016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press**

**Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: UNY Press**

## **LAMPIRAN**



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016

F02  
Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
SEKOLAH : Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099

GURU : Siswanto Hadi, S.Pd  
PEMBIMBING

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes  
PEMBIMBING

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
<b>I. Kegiatan Mengajar</b>												
1	<b>Pembuatan Program Kerja PPL</b>											
	a. Observasi Sekolah & Kelas	4										4
	b. Menyusun Matriks Program Kerja PPL			3								3
2	<b>Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)</b>											
	a. Persiapan		4	4	4	4	4		4	4		28



**MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016**

**F02**  
Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	b. Konsultasi		1	1	1	1	1		1	1		7
3	<b>Mempersiapkan Daftar Hadir dan Daftar Nilai</b>											
	a. Persiapan		1									1
	b. Evaluasi & Tindak Lanjut		1									1
4	<b>Membuat Media Pembelajaran</b>											
	a. Persiapan			2	2	2	2		2	2		12
	b. Evaluasi			1	1	1	1		1	1		6
5	<b>Praktik Mengajar</b>											
	a. Persiapan			1	1	1	1	1		1		6
	b. Pelaksanaan			13,3	10,7	13,3	9,3	13,3		13,3		73,2
7	<b>Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru</b>				1				1			2
8	<b>Bimbingan dengan DPL</b>			0,5					1		0,5	2
<b>II. Kegiatan Non Mengajar</b>												
1.	<b>Kegiatan Sekolah</b>											



**MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016**

**F02**  
Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	a. Upacara Bendera Hari Senin		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	b. Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB)	30										30
2.	<b>Pendidikan Karakter</b>											
	a. Pendampingan Tadarusan			1	1	1	0,7	1	1	1	1	7,7
3.	<b>Jum'at Sehat</b>											
	a. Senam Kesegaran Jasmani						1	1	1	1		4
	b. Jalan Sehat			1		1						2
	c. Kerja Bakti		1		1							2
4.	<b>Mendampingi Perlombaan 17 Agustus</b>											
	a. Lomba Mading						1					1
	b. Lomba Menyanyi						5					5
	c. Lomba Kebersihan Kelas					2	2					4
5.	<b>Mengikuti Rapat-rapat Sekolah</b>		1,5	0,5	1		0,5		0,5			4
6.	<b>Melaksanakan Piket Sekolah</b>				2	2	2	2	2	2	2	14
7.	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>								6		2	8



**MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016**

**F02**  
**Untuk**  
**Mahasiswa**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

8.	<b>Merapikan Perpustakaan Sekolah</b>		5,5	2								7,5
9.	<b>Mendampingi Remidi dan Ulangan Harian</b>					1				2		3
10.	<b>Memotong Hewan Qurban</b>										5	5
11.	<b>Pembuatan Pojok Baca</b>										4	4
<b>III. Insidental</b>												
1.	<b>Melayad</b>						1		1			2
	<b>Jumlah Jam</b>	34	16, 5	31,3	26,7	31,3	33,5	21,3	20,5	30,8	14	<b>259,9</b>



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016

F02  
Untuk  
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-I (26-29 Juni)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 27 Juni 2016	Rapat koordinasi penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Rapat koordinasi penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017 yang diikuti oleh 10 guru sebagai panitia PPDB dan 12 mahasiswa PPL UNY, pembagian tugas yang terdiri dari 5 tugas, antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir,	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

			pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir.		
		Hari ke-1 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas :antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

2.	Selasa, 28 Juni 2016	Hari ke-2 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas :, antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.	Tidak ada hambatan	
3.	Rabu, 29 Juni 2016	Hari ke-3 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

4.	Kamis, 30 juni 2016	Pengumpulan berkas dan pendaftaran peserta didik baru SMP N 2 Depok	Daftar ulang peserta didik baru SMP N 2 Depok sejumlah 128 siswa yang diikuti 10 guru panitia PPDB dan 12 mahasiswa PPL UNY.	Tidak ada hambatan	
----	------------------------	---	--	--------------------	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

(14 - 15 Juli)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Kamis, 14 Juli 2016	Rapat koordinasi PLS ( Pengenalan Lingkungan Sekolah ) .	Rapat koordinasi Pengenalan Lingkungan Sekolah membahas tentang kegiatan – kegiatan saat PLS berlangsung.	Tidak ada hambata	
2.	Jum'at, 15 Juli 2016	Upacara penerjunan KKN-PPL UNY 2016	Upacara penerjunan KKN-PPL UNY 2016 yang diselenggarakan oleh LPPM dan LPPMP,	Tidak ada Hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

			dilaksanakan di GOR UNY dan dihadiri oleh Prof.Dr. Rochmat Wahab selaku rector UNY serta dihadiri oleh seluruh mahasiswa KKN-PPL (khusus) UNY		
--	--	--	---	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241099

GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-II (18 - 23 Juli)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 Juli 2016	Upacara bendera rutin hari senin	Upacara bendera rutin hari senin yang diikuti oleh Bapak/ibu guru, siswa kelas VII, VIII, IX, dan 12 mahasiswa PPL.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		Rapat koordinasi PLS ( Pengenalan Lingkungan Sekolah ).	Rapat koordinasi Pengenalan Lingkungan Sekolah membahas tentang kegiatan – kegiatan saat PLS berlangsung.	Tidak ada hambatan.	
		Pendataan Anggota Perpustakaan SMP N 2 Depok	Pendataan anggota perpustakaan kelas VII, VIII dan IX untuk peminjaman dan pengembalian buku perpustakaan SMP N 2 Depok.		
2.	Selasa, 19 Juli 2016	Pendataan Anggota Perpustakaan SMP N 2 Depok	Pendataan anggota perpustakaan kelas VII, VIII dan IX untuk peminjaman dan pengembalian buku perpustakaan SMP N 2	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

			Depok.		
		Membuat Daftar Hadir	Membuat daftar hadir kelas yang akan diajar mata pelajaran PJOK oleh mahasiswa PPL VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX B.	Tidak ada hambatan	
3.	Rabu, 20 Juli 2016	Membagikan buku mata pelajaran	Membagikan buku setiap mata pelajaran kepada siswa kelas VII A, VII B, VII C, VII D.	Info kurang jelas, saat kelas 7 udah dibagikan buku dengan kurikulum KTSP, ternyata ganti dengan kurikulum 2013.	Hati-hati sebelum membagikan sesuai dengan kurikulum yang ada.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

		Diskusi dengan guru pamong (PJOK)	Diskusi dengan guru pamong tentang pembagian kelas yang akan di ampu oleh mahasiswa PPL (PJKR) dan materi yang akan diajarkan.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 21juli 2016	Pendidikan karakter	Pendampingan tadarusan ke setiap kelas yang diikuti oleh 12 mahasiswa PPL UNY, setiap kelas didampingi oleh 1 mahasiswa PPL UNY.	Kurang tersedianya al-quran, banyak siswa yang tidak membawa al-quran.	Sekolah menyiapkan al-quran, atau siswa wajib membawa alquran dan diletakkan dilemari pojok.
		Membagikan buku mata pelajaran	Membagikan buku setiap mata pelajaran kepada siswa kelas VII A, VII B, VII C, VII D.	Info kurang jelas, saat kelas 7 udah dibagikan buku dengan kurikulum	Hati-hati sebelum membagikan sesuaikan dengan



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

				KTSP, ternyata ganti dengan kurikulum 2013.	kurikulum yang ada.
5.	Jumat, 22 juli 2016	Jum'at bersih	Membersihkan lingkungan sekolah yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY.	Kurangnya peralatan untuk bersih-bersih	Lengkapi peralatan kebersihan.
		Kunjungan DPL PPL	Kunjungan DPL PPL untuk bimbingan pojok baca dan perkenalan setiap mahasiswa PPL.	Tidak ada hambatan	
		Pembuatan RPP kelas IX	Membuat RPP kelas IX A dan IX B dengan materi servis bawah dan passing bawah dalam bola voli	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		Mengumpulkan materi untuk membuat RPP dan menyusun RPP untuk pertemuan pertama di kelas VIII	Tersusunnya RPP untuk pertemuan pertama di kelas VIII dengan materi pokok Kebugaran Jasmani, dengan sub materi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani. Pos kebugaran dibuat system perlombaan dengan kelompok laki-laki dibuat 2 kelompok dan kelompok perempuan dibuat 2 kelompok.	Tidak ada Hambatan	
6.	Sabtu, 23 Juli 2016	Penutupan PLS dengan mendampingi kelas VII A, VII B, VII C, VII D serta diikuti beberapa	Mendampingi kelas VII A, VII B, VII C, VII D serta diikuti beberapa guru SMP N 2 Depok	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		guru SMP N 2 Depok dan 7 mahasiswa PPL menonton sendratari ramayana di candi prambanan.	dan 7 mahasiswa PPL menonton sendratari ramayani di candi prambanan.		
--	--	---	--	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
ALAMAT : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman NO. MAHASISWA : 13601241099  
SEKOLAH : Yogyakarta FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
GURU : Siswanto Hadi, S.Pd DOSEN : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes  
PEMBIMBING : PEMBIMBING

Minggu ke- III (25 – 29 Juli 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 25 Juli 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan	Ada beberapa siswa yang tidak mau melakukan pembelajaran dalam	Membujuk siswa agar melaksanakan dan mengurangi beberapa alasan



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		keseimbangan.	dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling dipertandingkan.	bentuk pos kebugaran jasmani, dengan beberapa alasan	yang ada.
		Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling	Pertama mengajar siswa masih susah dikendalikan	Tegas dan santai saat mengajar



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

			diperlombakan		
2.	Selasa, 26 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi tadarus kelas VII A.		
		Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi di kelas VIII B dengan materi kebugaran jasmani,	Pendmpingan mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran	Tidak ada hambatan.	



		dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
3.	Rabu, 27 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII D	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi di kelas VIIB dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Pendampingan mengajar di kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

			kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
		Praktik Mengajar di kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 28 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX A	Tidak ada hambatan	



	<p>Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.</p>	<p>Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.</p>	<p>Tidak ada hambatan</p>	
	<p>Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.</p>	<p>Pendampingan mengajar di kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi</p>	<p>Tidak ada hambatan</p>	



			2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
5.	Jumat, 29 Juli 2016	Jum'at Bersih	Membersihkan lingkungan sekolah yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY.	.Tidak ada hambatan	
		Mendampingi kelas IX B dengan materi Bola Voli, Sub materi Passing Bawah dan Passing atas.	Pendampingan mengajar dikelas IX B dengan materi Bola Voli, Sub mater Passing Bawah dan passing atasdengan 2 latihan yaitu passing bawah saling berpasangan, dan latihan melakukan passing atas dengan cara berpasang-pasangan..	Siswa susah diatur, sebagian siswa puteri belum bisa menangkap bola voli yang melewati net.	Siswa berpasang-pasangan latihan menangkap bola voli.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

	Praktik mengajar kelas IX A dengan materi Bola Voli, Sub materi Passing Bawah dan Passing atas.	Praktek mengajar dikelas IX A dengan materi Bola Voli, Sub mater Passing Bawah dan Passing atas. Dengan 2 latihan yaitu passing bawah melakukan dengan cara berpasangan, dan latihan melakukan Passing atasdengan cara berpasang-pasangan.	Siswa susah diatur, sebagian siswa puteri belum bisa menangkap bola voli yang melewati net.	Siswa berpasang-pasangan latihan menangkap bola voli.
	Pembuatan RPP kelas VIII	Membuat RPP untuk minggu depan dengan materi senam lantai sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-IV (1-5 Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 1 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera.	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi senam lantai	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan.	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

		Mendampingi mengajar di kelas VIII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Pendampingan mengajar di kelas VIII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
2.	Selasa, 2 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII A	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Pendampingan mengajar di kelas VIII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
		Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

3.	Rabu, 3 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII D	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Pendampingan mengajar di kelas VII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan.	
4.	Kamis, 4 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX A	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII C dengan materi senam lantai dan	Pendampingan mengajar di kelas VII C dengan materi senam lantai	Tidak ada hambatan.	



		sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.		
		Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan.	
		Piket harian	Piket hari Kamis untuk mengecek kehadiran siswa di setiap kelas dan piket atau berjaga di lobi SMP N 2 Depok	Tidak ada hambatan.	
5.	Jumat, 5 Agustus 2016	Jum'at Sehat	Kegiatan jalan sehat yang diikuti oleh seluruh siswa, sebagian guru, dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar	Membuat RPP untuk pembelajaran minggu depan, materi bola besar dengan sub materi dribble dan chestpass dalam bola basket.	Tidak ada hambatan.	
--	--	--	---	---------------------	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-V (8 – 12 Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 8 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

		chestpass dan shooting.	chestpass dan shooting.		
		Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan.	
2.	Selasa, 9 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII A	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan	Pendampingan mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.		
		Mendampingi remedial mata pelajaran IPA	Mendampingi remedial mata pelajaran IPA kelas VII C	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Pendampingan mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.		
		Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		dan dribble.	materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.		
4.	Kamis, 11 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX A		
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.		
		Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.	pendampingan mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.		
		Piket hari kamis berjaga di lobi SMP	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		N 2 Depok	piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok		
5.	Jumat, 12 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY		
		Pembuatan RPP kelas VIII dengan materi bola besar	Pembuatan RPP kelas VIII dengan materi bola besar dan sub materi passing bawah dalam bola voli		
		Penilaian Perlombaan HUT RI (Kebersihan Kelas)	Memeriahkan Perayaan HUT RI mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

			SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-1 kebersihan kelas.		
--	--	--	--	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH	: SMP N 2 Depok Sleman	NAMA MAHASISWA	: Mutia Chansa
ALAMAT SEKOLAH	: Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman Yogyakarta	NO. MAHASISWA	: 13601241099
GURU PEMBIMBING	: Siswanto Hadi, S.Pd	FAK./JUR./PRODI	: FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VI (15 – 19 )Agustus 2016)



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 15 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
		Penilaian Perlombaan HUT RI (	Memeriahkan Perayaan HUT RI	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		Kebersihan Kelas dan Menyanyi)	mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-2 kebersihan kelas. Pelaksanaan Lomba Menyanyi yang diikuti setiap kelas minimal mengirimkan 1 peserta beserta pengiringnya.		
2.	Selasa, 16 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII C	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

			dengan net dan tanpa net.		
		Mendampingi di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
		Penilaian Perlombaan HUT RI ( Kebersihan Kelas dan Majalah Dinding )	Memeriahkan Perayaan HUT RI mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-2 kebersihan kelas. Penilaian perlombaan majalah dinding yang diikuti setiap kelas 2 majalah dinding yaitu perempuan dan laki-		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

---

			laki.		
3.	Kamis , 18 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII D	Tidak ada hambatan.	
		Prakktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.		
		Mendampingi mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Pendampingan mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		Piket hari kamis berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok		
5.	Jumat, 19 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY		
		Pembuatan RPP kelas VIII dengan materi bola besar untuk 2 pertemuan	Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar dan sub materi Servis bawah dalam bola voli		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman NO. MAHASISWA : 13601241099  
Yogyakarta FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VII (22 – 26 Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 22 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

			dan tanpa net.		
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
2.	Selasa, 23 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII A	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	pendampingan mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 24 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII C	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar dan sub	Pendampingan mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		materi bola voli yaitu servis bawah.	dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.		
4.	Kamis, 25 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

		Piket Harian	Piket harian setiap hari kamis, berjaga di lobi sekolah		
5.	Jumat, 26 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VIII (29 Agustus – 2 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 29 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan Laporan PPL	Membuat catatan harian	Tidak ada hambatan	
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII D	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

		Pembuatan laporan	Membuat catatan harian	Tidak ada hambatan	
3.	Rabu, 31 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII D	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan laporan	Membuat matriks	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 01 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII C	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan laporan	Membuat lembar pengesahan dan abstrak	Tidak ada hambatan	
		Piket Harian	Piket harian, berjaga di lobi sekolah	Tidak ada hambatan	
5.	Jumat, 02	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

	September 2016		N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY		
		Membuat RPP kelas VII	Pembuatan RPP kelas VII dengan materi ATLETIK dan sub materi Lari jarak pendek dengan awalan start jongkok		

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-IX (5-9 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 5 September 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Pendampingan mengajar di kelas VIII C dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

			latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
		Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.	Tidak ada hambatan	
2.	Selasa, 6 September	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

2016		A		
	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan sswa.	Tidak ada hambatan.	
	Mendampingi mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Pendampingan mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

			Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
		Mendampingi ulangan mata pelajaran bahasa Inggris	Mendampingi ulangan mata pelajaran bahasa Inggris kelas VIII A	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 7 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII A	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII B dengan materi	Pendampingan mengajar di kelas VII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

F02

Untuk  
Mahasiswa

---

			Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
		Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi Atletik	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

4.	Kamis, 8 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII C	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi Atletik	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.	Tidak ada hambatan.	
		Pendampingan mengajar di kelas VII D dengan materi Atletik	Pendampingan mengajar di kelas VII D dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

			dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
		Piket harian	Piket setiap hari kamis, berjaga di lobi sekolah	Tidak ada hambatan.	
5.	Jumat, 8 September 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa  
NO. MAHASISWA : 13601241099  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-X (13 - 15 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Selasa, 13 September 2016	Pembuatan laporan PPL	Membuat bab 1 dan mencari informasi tentang sekolah	Tidak ada hambatan.	
2.	Rabu, 14 September	Penyembelihan hewan qurban	Penyembelihan hewan kurban di sekolah sekaligus masak-masak seluruh warga sekolah baik guru,	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

---

	2016		staf, dan siswa.		
4.	Kamis, 15 September 2016	Pembuatan pojok buku	Pembuatan pojok buku sebagai program kelompok PPL UNY 2016		
		Penarikan mahasiswa PPL oleh DPL PPL	Penarikan PPL oleh DPL PPL yang dihaadiri oleh kepala sekolah, DPL PPL, guru pamong dan 12 mahasiswa PPL		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2016

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,  
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman

NAMA MAHASISWA : Mutia Chansa

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman  
Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241099

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar telah mencapai		Rp60.000,-		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

---

		10 RPP				
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas VII A- D, VIII A-D, IX A dan IX B.		Rp40.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 48 kali pertemuan dengan rincian:  a. Kelas VII A ( 5 kali) b. Kelas VII B (5 kali) c. Kelas VII C ( 6 kali) d. Kelas VII D ( 6 kali) e. Kelas VIII A ( 6kali) f. Kelas VIII B ( 6 kali) g. Kelas VIII C ( 6 kali)				



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

---

		h. Kelas VIII D ( 6 kali) i. Kelas IX A ( 1 kali ) j. Kelas IX B ( 1 kali )				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan postest				
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp150.000,-		

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

---

Sleman, 1 September 2016

Kepala Sekolah

Murdiwiyono, M.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 196404271986011001

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mahasiswa,

Mutia Chansa  
NIM.13601241099




LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

Universitas Negeri  
Yogyakarta



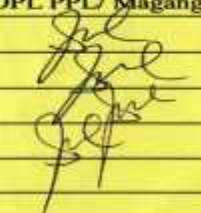
**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN 2016**

**F04**

UNTUK MAHASISWA

---


Nama Sekolah/ Lembaga : SMP NEGERI 2 DEPOK  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : (0274)882171  
 Nama DPL PPL/ Magang III : Esti Swatika Sari S.Pd. M.Hum  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Dra. Farida M. M. Kes  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	26.07.2016	2	Kebugaran Jasmani		
2.	15.08.2016	2	Pembelajaran		
3.	19.08.2016	2	Pengelolaan Kelas		
4.	26.08.2016	2	Pelaporan		

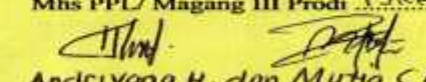
**PERHATIAN :**


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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

  
Mardiana, M. Pd

Yogyakarta 22-09-2016  
Mhs PPL/ Magang III Prodi Pjke

  
Andriyana H. dan Mutia Chansa





**KALENDER KEGIATAN SMP  
NEGERI 2 DEPOK  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---

<b>NO.</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	16 Juli 2016	Syawalan	Kelg. SMP N 2 Depok
2	18 Juli 2016	Awal Tahun Ajaran 2016/2017	Upacara Bendera
3	18 Juli 2016	Serah terima peserta didik baru oleh Komite Sekolah	Peserta Didik Kelas VII
4	18 s.d 20 Juli 2016	Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)	Peserta Didik Kelas VII
5	23 Juli 2016	Pembelajaran di luar Kelas (kunjungan Musium)	Siswa Kelas VII
6	17 Agustus 2016	Hari Kemerdekaa RI Ke-71	Upacara HUT RI
7	29 Agustus 2016 s.d 3 Mei 2017	Program Peningkatan Mutu Akademik (PPA)	Kelas IX (catatan: kelas VII dan VIII s.d 30 Mei 2016) dan VIII s.d 30 Mei 2017)
8	13 September 2016	Peringatan Idul Adha / Penyembelihan Hewan Qurban	Kelg. SMP N 2 Depok
9	30 Sept s.d 6 Okt 2016	Ulangan Tengah Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
10	8 s.d 9 Okt 2016	Persami	Kelas VII
11	17 Oktober 2016	Pelantikan Pengurus OSIS	Upacara Bendera
12	25 Nopember 2016	Hari Guru Nasional	Upacara Bendera
13	30 November s.d 6 Desember 2016	Ulangan Akhir Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
14	13 s.d 16 Des 2016	Studi Wisata (Pembelajaran di Luar Sekolah)	Kelas VIII
15	17 Desember 2016	Penerimaan Raport Semester Gasal	Wali Kelas VII, VIII, dan IX
16	12 Desember 2016	Maulud Nabi Muhammad SAW	Libur Nasional
17	19 s.d 31 Des 2016	Libur Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
18	25 Desember 2016	Hari Raya Natal	Libur Nasional
19	2 Januari 2017	Awal Semester Genap Tahun Ajaran 2016/2017	Upacara Bendera
20	6 Januari 2017	Peringatan Hari Raya Natal	Agama Katolik dan Kristen
21	28 Januari 2017	Tahun Baru Imlek 1268 Kongzili	Libur Nasional
22	24 s.d 30 Maret 2017	Ulangan Tengah Semester Genap	Kelas VII, VIII, dan IX



**KALENDER KEGIATAN SMP  
NEGERI 2 DEPOK  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---

23	28 Maret 2017	Hari Raya Nyepi 1938	Libur Nasional
24	1 April 2017	Peringatan HUT SMP N 2 Depok	Upacara Bendera
25	14 April 2017	Wafat Isa Almasih	Libur Nasional
26	24 April 2017	Isra' Mi'raj Nabi Muh	Libur Nasional
27	25 s.d 30 April 2016	Ujian Sekolah	Kelas IX
28	1 Mei 2017	Hari Buruh Nasional	Libur Nasional
29	02 Mei 2017	Hari Pendidikan Nasional	Upacara Bendera
30	8 s.d 12 Mei 2017	UN SMP (Utama)	Kelas IX
31	11 Mei 2017	Hari Raya Waisak 2560	Libur Nasional
32	15 Mei 2017	Hari Jadi Kabupaten Sleman	Upacara Bendera
33	15 s.d 18 Mei 2017	UN SMP (Susulan)	Kelas IX
34	20 s.d 22 Mei 2017	Perkemahan Purna Latih	Kelas VII
35	25 Mei 2017	Kenaikan Isa Al-Masih	Libur Nasional
36	1 s.d 7 Juni 2017	Ulangan Kenaikan Kelas	Kelas VII dan VIII
37	14 Juni 2017	Rapat Kenaikan Kelas	Bapak, Ibu Guru dan Karyw
38	17 Juni 2017	Penerimaan Raport Semester Genap /Kenaikan Kelas	Wali Kelas VII dan VIII
39	3 s.d 15 Juli 2017	Libur Kenaikan Kelas	Peserta Didik SMP N 2 Dpk
40	8 s.d 10 Juni 2017	Pesantren kilat	Kelas VII
41	19 s.d 30 Juni 2017	Libur Ramadhan dan Idul Fitri	Sesuai Kep. Menag

Catatan : Kegiatan Peringatan Hari Besar  
Agama, menyesuaikan

Depok, 11 Juli 2016  
Kepala Sekolah

Murdiwiyono, M.Pd

NIP. 19610102198412 1001



**JADWAL PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI**

Universitas Negeri  
Yogyakarta

JAM KE-	WAKTU	HARI					JUMLAH JAM
		SENIN	SELA SA	RABU	KAMIS	JUMAT	
1	07.40 – 08.20/ 07.20-08.00	VIII C	VIII C	VII B	VII C	IX B	3,3
2	08.20 – 09.00/ 08.00-08.40	VIII C	VIII C	VII B	VII C	IX B	3,3
3.	09.00-09.20/ 08.40-09.20	Istiraha t	VIII B	VII A	VIII D	IX A	2,7
4	09.20-10.00/ 09.20-09.40	VIII D	Istiraha t	Istiraha t	Istiraha t	Istiraha t	0,7
5	10.00 – 10.40/ 09.40-10.20	VIII D	VIII B	VII A	VII D	IX A	3,3
6.	10.40-11.00/ 10.20-11.00	Istiraha t	-	-	-	-	-
7	11.00-11.40/ 11.00-11.20	-	-	-	-	-	-
8	11.40-12.20/ 11.20-12.00	Pulang	-	-	-	-	'
9	12.00-12.40		Pulang	Pulang	Pulang	Pulang	-
<b>TOTAL WAKTU</b>		2,7	2,7	4	4	2,7	13,3

**Guru Mata Pelajaran** :

Siswanto Hadi, S.Pd



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 DEPOK  
Mata Pelajaran : PJOK (Kebugaran Jasmani)  
Kelas / Semester : VII/ 1  
Alokasi waktu : 1 x 2 x 40 menit (satu kali pertemuan)

#### A. Standar Kompetensi

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

#### B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot, serta nilai disiplin dan tanggung jawab

#### C. Indikator

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psiko motor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap disiplin		✓	
3	Menunjukkan sikap bertanggung jawab		✓	
4	Menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan otot untuk kebugaran jasmani	✓		
5	Mengidentifikasi jenis-jenis latihan	✓		
6	Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot			✓



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### D. Tujuan pembelajaran

1. Peserta didik mampu mempratikkan shuttle run dengan memindahkan bola dalam jarak 3 meter
2. Peserta didik mampu mempratikkan loncat katak dengan jarak 4 meter
3. Peserta didik mampu mempratikkan kekuatan otot kaki dengan angklek dengan jarak 4 meter

### E. Materi pembelajaran

Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban tubuh yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Adapun bentuk latihan kebugaran jasmani ada 2, yaitu:

- 1) Latihan daya tahan otot, seperti: Push up, back up, sit, up, pull up, dst.
- 2) Daya tahan paru dan jantung, seperti: lari 12 menit

### C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan
3. Perlombaan

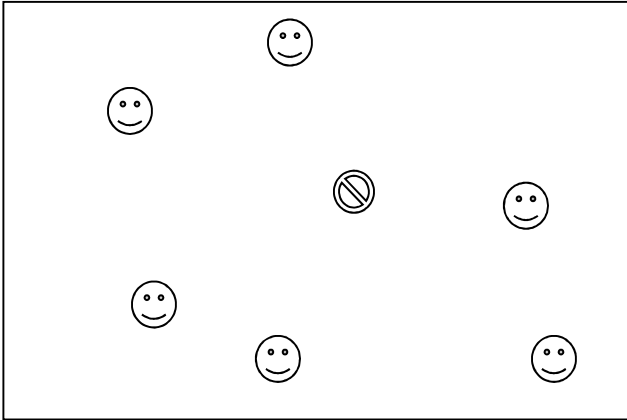
### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>1) Siswa berbaris 3 bershaf</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2) Guru memberi salam</p> <p>3) Berdo'a sebelum memulai pembelajaran</p> <p>4) Mempresensi kehadiran siswa</p> <p>5) Guru memberikan apersepsi dengan menanyakan apa yang kalian ketahui tentang kebugaran jasmani? dan seperti apa bentuk latihannya?</p>	15 menit	<p>😊 : Guru</p> <p>🤖 : Murid</p>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>6) Pemanasandengan permainan "Setrum PLN"</p> <p>Cara main:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a.Semua peserta didik tos koin untuk menentukan siapa yang menjadi PLN, hanya 1 orang.</li> <li>b.Area permainan satu lapangan voli</li> <li>c.Semua peserta didik menyebar, dan tidak boleh keluar dari wilayah permainan.</li> <li>d.Semua peserta didik harus menghindari PLN tersebut agar tidak terkena setrumannya, dan apabila terpojokan peserta didik dapat menyelamatkan diri dengan cara menjongkok sampai ada temannya yang membangunkan.</li> <li>e.Apabila peserta didik ada yang tersentuh oleh PLN tersebut, maka peserta didik itu bergantian menjadi PLN.</li> </ol> <p>Gambar permainan:</p> <div style="text-align: center;">  </div>		<p>⊗ : PLN 😊 : Siswa</p>
2	<p><b>INTI</b></p> <p><b>A. Eksplorasi</b></p> <p>Peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang mereka ketahui atau mereka bebas bergerak sesuka mereka</p> <p><b>B. Elaborasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok dan berbaris</li> </ol>	25 menit	



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**


**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>kebelakang. Pesertadidik melakukan latihan kebugaran dengan sirkuit training (berupa pos pos).</p> <p>Pos 1: Memindahkan bola dengan cara shuttle run</p> <p>Pos 2: Melakukan lompat katak</p> <p>Pos 3: Jogging</p> <p>Pos 4: Englek dengan 1 kaki (mengangkat satu kaki lalu berpindah tempat).</p> <p>2. Apabila peserta didik telah selesai melakukan latihan kebugaran sampai pada pos 4, maka di susul oleh teman sekelompoknya.</p> <p>3. Semua peserta didik melakukan latihan kebugaran sebanyak 3 kali. Pengulangan sebanyak 3 kali.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div> <p><b>C. Konfirmasi</b></p> <p>Peserta didik duduk melingkar atau berdiri lalu guru memberi pertanyaan seperti fungsi apa saja ketika kalian memindahkan bola dengan shuttle run? guru mengecek kephahaman peserta didik setelah melakukan latihan pada saat elaborasi.</p>		<p>▲ : Pos</p> <p>△ : cone untuk lompat katak.</p> <p>○ : bola</p>
	<p><b>PENUTUP</b></p> <p>a) Pendinginan dengan permainan "Zip Zap Zop"</p> <p>Cara main:</p> <p>1) Peserta didik duduk melingkar</p>	<p>15 menit</p>	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>2) Kedua tangan peserta didik berada di depan dan kedua telapak tangan masing-masing individu saling berhadapan lalu tepuk tangan disampung menunjuk peserta didik yang lain, sambil menyebut "zip" dan peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama tetapi menyebut "zap", selanjutnya peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama dan menyebut "zop". Posisi tangan seperti gambar pada kolom keterangan.</p> <p>3) Tepukan tangan disambung menunjuk dilakukan secara bersamaan dengan menyebut kata " zip zap zop".</p> <p>4) Apabila ada peserta didik yang responnya lama, maka ia harus keluar dari barisan tempat duduknya, begitu pula yang salah mengurutkan kata zip zap dan zop.</p> <div data-bbox="646 1223 919 1497" style="text-align: center;"></div> <p>b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa malukan aktivitas kebugaran jasmani itu suatu aktivitas sehari-hari yang mengandung unsur kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga bisa melakukan aktivitas lainnya.</p> <p>c) Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 2 shaf.</p>		<p>😊 : Siswa</p> 
--	--	--	---

### E. Sumber materi

Wahyuni sri, dkk. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas 7 smp. Jakarta: PT.Wangsa jatra lestari



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### F. Penilaian

#### 1. Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
2	Disiplin saat pembelajaran berlangsung		
Skor Maksimal		2	

a) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b) Perolehan Nilai: Skor yang diperoleh x 20%

—————  
Skor maksimal

#### 2. Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Sebutkan bentuk latihan kebugaran jasmani	1) Latihan daya tahan paru dan jantung 2) Latihan daya tahan otot	2
2	Apa pengertian dari kebugaran jasmani?	Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban tubuh yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan	1
Skor maksimal			3

- Petunjuk penilaian

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

- Perolehan nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

### 3. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak						Jumlah nilai
Shuttle run		Loncat katak		Engklek		
1	2	1	2	1	2	
<b>Skormaksimal</b>						<b>6</b>

a. Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- b. Perolehan nilai :  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

### 4. REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	Pengetahuan	ketrampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
<b>Nilai rata – rata</b>						



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = \_\_\_\_\_ x 3

Tiga aspek penilaian

Keterangan :

1. mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
2. mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
3. mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
4. mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
5. mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 26 juli 2016

Diketahui oleh,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi,S.Pd  
NIP. 19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII / 1  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 X 40 menit ( 1 X pertemuan )

#### A. Standar Kompetensi

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

#### B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktekkan latihan kekuatan dan daya tahan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab disiplin dan percaya diri.

#### C. Indikator

No	Indikator	Kognitif	Psikomotor	Afektif
1.	Mampu menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan	✓		
2.	Mengidentifikasi komponen-komponen kebugaran jasmani	✓		
3.	Melakukan latihan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan		✓	
4.	Kerjasama, toleransi, percaya diri dan keberanian.			✓



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan 3 komponen kebugaran jasmani
2. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan komponen jasmani yaitu kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. dalam model sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani

### E. Materi Pembelajaran

#### Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. didalam kebugaran jasmani terdapat beberapa macam komponen diantaranya : daya tahan, kekuatan, daya otot, kelenturan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dan reaksi.

#### 1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

#### 2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakanya dengan kecepatan tinggi waktu yang cepat.

#### 3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar

#### 4. Daya tahan

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam.

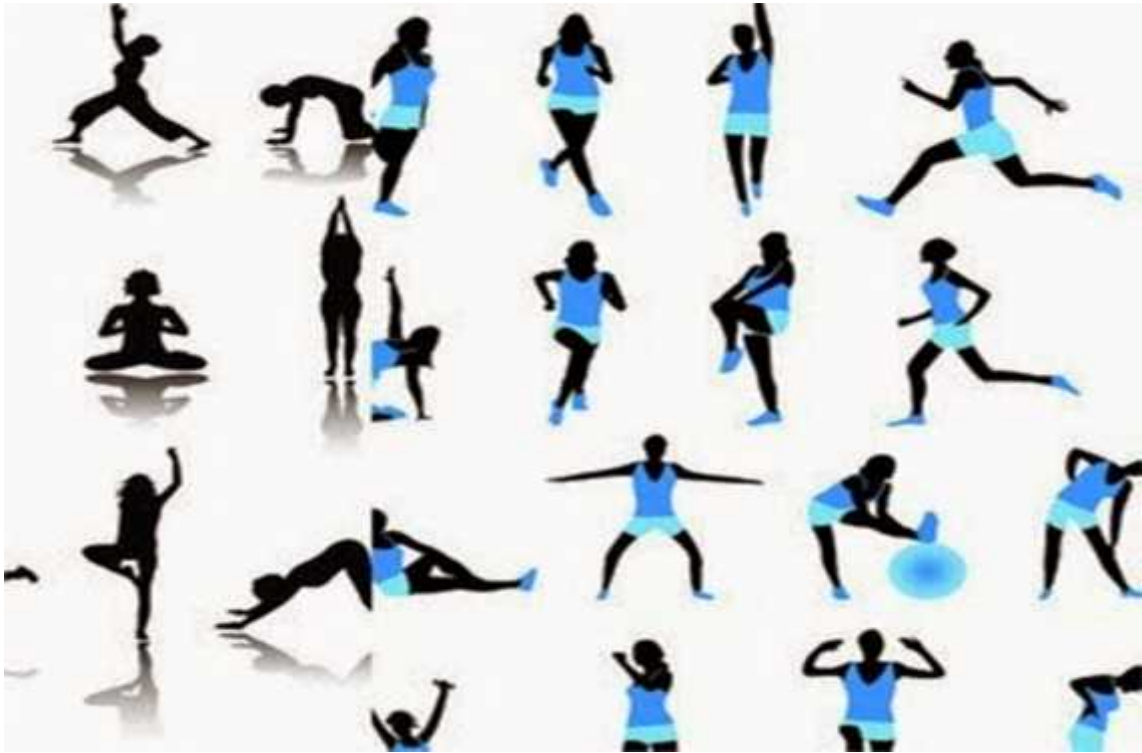
#### 5. Koordinasi



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.



Gambar 1 Aktivitas Komponen- Komponen Jasmani

### **G. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Permainan (*game*)

### **H. Langkah-langkah Pembelajaran**

No	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan a. Siswa dibariskan 4 shaf, berhitung, berdoa memberi salam dan presensi b. Guru memberikan apersepsi Apersepsi dilakukan dengan menanyakan hal hal yang	15 menit	Tatap muka (metode komando)



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>berkaitan dengan materi kebugaran jasmani, menanyakan tentang apakah dulu pernah melakukan tes kebugaran jasmani ?</p> <p>c. Menyampaikan tujuan pembelajaran</p> <p>d. Melakukan pemanasan statis dinamis yang dipimpin oleh gurunya 2 x 8 hitungan.</p> <p>e. Pemanasan dengan permainan ( JARING IKAN )</p> <p>f. Peraturan permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa Hompimpa untuk menentukan 2 orang siswa yang menjadi jaring</li><li>2. Siswa lain menjadi ikan</li><li>3. Siswa yang menjadi jaring ikan bergandengan, mencoba menangkap ikan</li><li>4. Ikan yang tertangkap akan bergabung menjadi jaring ikan</li><li>5. Siswa yang mendapatkan tali raffia dari temannya yang paling banyak menjadi pemenangnya</li><li>6. Jaring ikan tidak boleh keluar lapangan yang sudah dibuat</li></ol> <div data-bbox="451 1490 1096 1819"><p>Legend: ☺ : Guru ⊘ : Ikan ☾ : Jaring</p></div>	
--	--	--



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

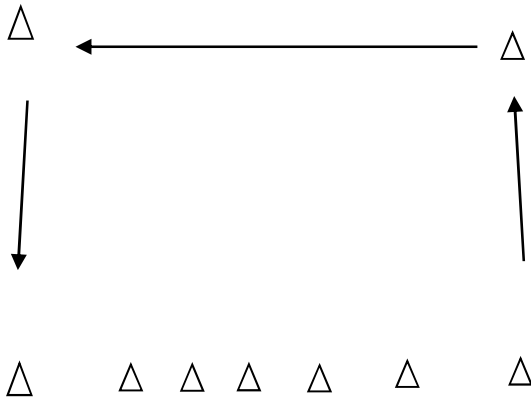
**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

2.	<p><b>Inti</b></p> <p style="padding-left: 40px;">a. Eksplorasi</p> <p>Guru memberikan komando kepada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang merupakan komponen kebugaran jasmani seperti :</p> <table style="margin-left: 80px; width: 80%; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 40px;">1. Daya tahan</td> <td>6. Kelincahan</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 40px;">2. Kekuatan</td> <td>7. Ketepatan</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 40px;">3. Dayaotot</td> <td>8. Keseimbangan</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 40px;">4. Kelenturan</td> <td>9. Reaksi</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 40px;">5. Kecepatan</td> <td>10. Koordinasi</td> </tr> </table> <p style="padding-left: 40px;">b. Elaborasi</p> <p>Guru memberikan demonstrasi komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari : siswa melakukan beberapa gerakan yang merupakan komponen jasmani.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.</li> <li>2. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.</li> <li>3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakanya dengan kecepatan tinggi waktu yang cepat.</li> <li>4. Daya tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya.</li> <li>5. Koordinasi adalah Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan.</li> </ol>	1. Daya tahan	6. Kelincahan	2. Kekuatan	7. Ketepatan	3. Dayaotot	8. Keseimbangan	4. Kelenturan	9. Reaksi	5. Kecepatan	10. Koordinasi	40 menit	Tatap muka (demonstras i, komando, latihan)
1. Daya tahan	6. Kelincahan												
2. Kekuatan	7. Ketepatan												
3. Dayaotot	8. Keseimbangan												
4. Kelenturan	9. Reaksi												
5. Kecepatan	10. Koordinasi												



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

<p>Dalam latihan terdapat komponen kebugaran jasmani yaitu : kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan otot,</p> <p>Didalam latihan, setiap siswa yang melakukan latihan diperkenankan untuk melihat media dimasing masing pos.</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan penjelasan kembali mengenai rangkaian gerakan kebugaran jasmani yang dibuat sirkuit tersebut dengan tahapan yang runtut.</p> <p>c. Konfirmasi</p> <p>1. Dalam kegiatan konfirmasi, siswa menerapkan hasil tahapan latihan ke dalam sirkuit yang telah dibuat guru.</p> <p>pos 1(Grobak dorong )                      pos 4 ( Memasukan bola dalam keranjang)</p>  <p>Pos 2(zig-zag lewati cone)                      POS 3 (merangkai 1 kaki )</p> <p>Ketentuan sirkuit :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok berpasangan</li><li>2. Pos 1 menuju pos ke 2 melakukan grobak jalan.</li><li>3. Pos 2 melakukan lari zig zag menuju pos 3.</li><li>4. Pos 3 menuju pos 4 merangkai 1 kaki.</li><li>5. Pos 4 melempar bola ke dalam keranjang.</li></ol>	<p>10 menit</p>	
---	---------------------	--



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

3.	<p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai sambil pelepasan dan stretching pada tangan dan kaki</li> <li>b. Siswa melakukan pendinginan dengan cara lanjut kata</li> <li>c. Guru memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan</li> <li>d. Membariskan siswa kembali dan Berhitung untuk mengetahui jumlah siswa.</li> <li>e. melakukan berdoa sebagai penutup pembelajaran</li> <li>f. Membubarkan siswa</li> <li>g. 15 menit untuk persiapan pelajaran selanjutnya</li> </ol>	10 menit	
----	---	-------------	--

**I. PENILAIAN**

**a. Penilaian kognitif atau pengetahuan**

Uji kom	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan									NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
Dst												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>												



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{-----} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani menurut kalian ?
2.	Sebutkan komponen-komponen kebugaran jaasmani ?
3.	Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh kita ?

**b. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan komponenkomponen kebugaran jasmani melalui sirkuit seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan ketepatan ).

No	Nama Peserta didik	Kekuatan				Kelincahan				Keseimbangan				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																	
2.																	
3.																	
dsb																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																	



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

**Kriteria Penilaian**

1. Siswa mendapatkan nilai 1 jika siswa mengikuti tes kebugaran.
2. Siswa mendapatkan nilai 2 jika siswa mampu melakukan sirkuit sampai pos 3
3. Siswa mendapatkan nilai 3 jika siswa mampu melakukan sirkuit sampai selesai
4. Siswa mendapatkan nilai 4 jika siswa mendapatkan waktu singkat dalam menyelesaikan sirkuit yaitu 5-6 menit.

**c. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama Peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : disiplin, kejujuran, kerjasama, tanggungjawab, sportivitas, dan mematuhi peraturan.

No	Nama Peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA						
		Disiplin			Jujur			Kerjasama			Toleransi				Sportif			Patuh Aturan		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																				



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

--	--

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**d. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

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

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

### 1. Alat Pembelajaran :

- a. Peluit
- b. Cone
- c. Bola
- d. Keranjang
- e. Meteran

### 2. Sumber Pembelajaran

- a. Media cetak: Buku pegangan guru dan Peserta didik SMP Kelas VIII, Sriwahyuni, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat Pembukuan.

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd  
NIP :19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM : 13601241099



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : XI / I  
Materi pokok : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 2 x 40Menit ( 1 x Pertemuan )

#### 1) Standar Kompetensi

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

#### 2) Kompetensi Dasar

- 1.1 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.

#### 3) Indikator

No	Indikator	Psikomotor	Kognitif	Afektif
1.	Siswa mampu kerjasama, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab dan sportif.			✓
2.	Siswa dapat memahami teknik servis bawah dan passing bawah.		✓	
3.	Siswa mampu mempraktikkan teknik servis bawah dan passing bawah dengan posisi badan yang benar.	✓		
4.	Siswa mampu mempraktikkan permainan modifikasi bola volly dengan teknik servis bawah dan passing bawah.	✓		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### 4) Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik servis bawah dengan posisi kaki membuka kebelakang, badan dicondongkan, dan bola dilambungkan sedikit untuk di servis sampai melewati net sebanyak 5 kali.
2. Siswa dapat melakukan teknik passing bawah sendiri selama satu menit tanpa jatuh sebanyak 15 kali.

### 5) Karakter siswa yang diharapkan :

1. Kerjasama
2. Disiplin
3. Percaya diri
4. Bertanggung jawab
5. Sportif

### 6) Materi Pembelajaran

#### PERMAINAN BOLA VOLLY

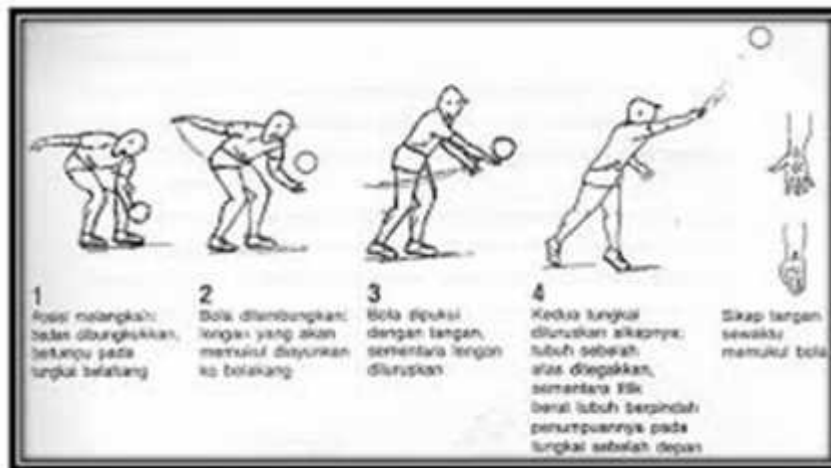
Teknik- teknik dalam permainan bola voli ada beberapa macam teknik yang kita harus pelajari yaitu teknik Servis bawah, servis atas, passing bawah dan passing atas. Dari beberapa teknik tersebut hari ini kita akan belajar dua macam teknik yang merupakan teknik pokok dalam permainan bola volley yaitu servis bawah dan passing bawah. Dibawah merupakan tahapan-tahapan melakukan teknik servis bawah dan passing bawah.

1. Tahapan-tahapan cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :
  - a. Langkah pertama adalah Sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda -kuda dengan tubuh agak condong ke depan.
  - b. Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
  - c. Yang ketiga Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



Gambar 1 Servis bawah

### 2. Tahapan Cara Melakukan Passing Bawah Permainan Bola Volly

- 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.
- 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.
- 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.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



Gambar 2 Passing bawah

### G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain

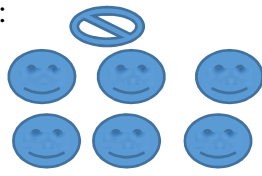


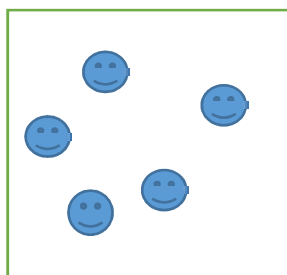


### H. Langkah- Langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN	DISKRIPSI	Waktu



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

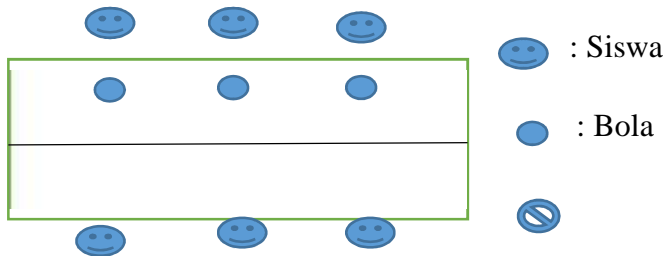
Universitas Negeri  
Yogyakarta

PENDAH ULUAN	<p>1. Siswa berbaris 2 bersyaf, berhitung dan berdoa.</p> <p>Gambar :</p>  <p>Keterangan</p> <p> : Guru</p> <p>: Siswa </p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi</p> <p>4. Guru menyampaikan materi apa yang akan dipelajari dan tujuan pembelajaran.</p> <p>5. Pemanasan dengan permainan</p> <p style="text-align: center;">Kucing Mencari ikan</p> <p>Peraturan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kucing mengejar ikan dengan cara melempar tubuh ikan dengan bola voli</li><li>- Kucing melempar ikan dengan cara kerjasama sesama tim saling mengoper atau tidak boleh lari</li><li>- Ikan yang terkena bola voli akan menjadi kucing dan membantu mengejar ikan</li></ul>  <p> : Ikan</p> <p> : Kucing</p>	10 Menit
-----------------	--	----------



RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)

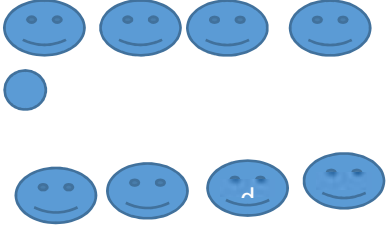
Universitas Negeri  
Yogyakarta

INTI	<p><b>A. Eksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan bola voli namun dengan cara servis dilempar dengan kedua tangan dan untuk mengembalikan bola ke tim lawan dilempar juga.</li><li>2. Siswa mendengar penjelasan guru dan mengamati gambar atau contoh yang diberikan baik dari guru maupun salah satu temannya mengenai teknik dasar servis bawah dan passing bawah pada bola voli.</li></ol> <p>Catatan : Memegang bola paling lama 5 detik</p> <p><b>B. Elaborasi</b></p> <p>Siswa melakukan latihan servis bawah dan passing bawah.</p> <p>Latihan 1</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok , masing- masing kelompok melakukan servis bawah dengan jarak 5 meter tanpa net.</li><li>2. Siswa melakukan servis bawah dengan net dengan kelompok yang sama dan dibagi menjadi 2 kelompok.</li></ol>  <p>☺ : Siswa ● : Bola ⊘</p>	40 menit
------	--	----------



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>Latihan 2</p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 8 siswa yang saling berhadapan dan melakukan teknik passing bawah dengan cara bergantian.</p>  <p><b>C. Konfirmasi</b></p> <p>Siswa mengaplikasikan apa yang telah diajarkan kedalam permainan bola voli dengan menggunakan kedua teknik yaitu servis bawah dan passing bawah.</p> <p>1. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan hasil pembelajaran, dengan cara memberikan contoh siswa yang sudah benar dan masih salah.</li> <li>• Guru membenarkan gerakan yang salah.</li> <li>• Guru menanyakan hasil pembelajaran.</li> </ul>	
<p>PENU TUP</p>	<p>Pendinginan</p> <p><b>KREATIF DALAM MEMBUAT ALAT OLAHRAGA</b></p> <p>Peraturan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa duduk membentuk lingkaran.</li> <li>2. Guru menunjuk salah satu siswanya dan siswa yang ditunjuk membuat salah satu alat olahraga dengan kertas yang sudah disediakan dan memperagakan alat tersebut.</li> </ol>	<p>10 menit</p>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	3. Selanjutnya dilakukan oleh siswa sampingnya. 4. Jika yang tidak bisa atau dalam waktu 5 detik tidak bisa, siswa akan diberi hadiah.	
	Berhitung Berdoa	

### **I. Sarana dan Prasarana**

1. Lapangan bola voli
2. Peluit
3. Cone
4. Media Gambar

### **J. Penilaian**

#### 1. Penilaian Afektif

Penilaian afektif bisa langsung dilakukan guru saat proses pembelajaran, Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu disiplin, bertanggung jawab dan sportif. Berikan tanda pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapatkan nilai.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PERILAKU YANG DINILAI	✓ (CEK)
<b>A. Disiplin</b>	
1. Mengikuti pelajaran dengan tepat waktu yaitu pukul 07.30	
2. Mengikuti proses pembelajaran sampai selesai	
1. Berpakaian dengan rapi	
<b>B. Bertanggung jawab</b>	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan sesuai dengan penggunaannya.	
2. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam pembelajaran	
<b>C. Sportif</b>	



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

1. Menerima hasil pertandingan ( kalah ataupun menang )	
2. Menghargai teman dan lawan	
<b>JUMLAH MAKSIMAL : 7</b>	

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

**2. Penilaian kognitif ( Pengetahuan )**

**RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF**

No	INDIKATOR	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Siswa mampu menjelaskan tahapan-tahapan melakukan servis bawah.				
2.	Siswa mengetahui tahapan-tahapan passing bawah.				
	<b>JUMLAH MAKSIMAL : 8</b>				

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

**Keterangan :**

Nilai 1 = kurang

Nilai 2 = cukup

Nilai 3 = baik

Nilai 4 = sangat baik

**Keterangan Pertanyaan :**

a. Keterangan Soal No 1

1. Jika siswa berani mencoba nilai 1.

2. Jika siswa melakukan dengansikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh agak condong ke depan nilai 2.



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

3. Jika siswa melakukan dengan sikap salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam nilai 3.
4. Jika siswa melakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan nilai 4

2. Penilaian Psikomotor ( Ketrampilan )

Nama siswa	Sikap Awal Pukulan Lurus				Proses Perkenaan				Poin yang dicetak				Nilai Proses	Nilai Akhir
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</b>														

Nilai :  $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 40\%$

Jumlah maksimal

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai 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, 29 Juli 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd  
NIP :19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM : 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VII / 1  
Materi Pokok : Memahami pola makan sehat  
Alokasi Waktu : 1x2 x 40 menit (satu kali pertemuan)

#### A. Standar Kompetensi

7. Menerapkan budaya hidup sehat.

#### B. Kompetensi Dasar

7.1 Memahami pola makan sehat.

#### C. Indikator

Afektif	Psikomotor	Kognitif
Disiplin, Percaya Diri, Keberanian	Siswa dapat melakukan identifikasi makanan yang mengandung unsur gizi.	Siswa dapat menjelaskan pengertian pola makan sehat.

#### D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengidentifikasi 4 macam makanan sehat.

#### E. Karakter siswa yang diharapkan :

- a. Disiplin
- b. Percaya diri
- c. Keberanian

#### F. Materi Pembelajaran

Memahami pola makan sehat.

Definisi keteraturan jadwal makan dengan kualitas makanan dan porsi nya. Jadwal yang baik untuk menanamkan pola makan sehat itu dilakukan jadwal makan



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur dari pada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur.

Kualitas makanan yang baik untuk tubuh adalah Jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrien spesifik.

- Karbohidrat kompleks bisa kita penuhi dari gandum, beras, terigu, buah dan sayuran.
- Protein harus lengkap antara protein nabati dan hewani. Sumber protein nabati didapat dari kedelai, tempe dan tahu, sedangkan protein hewani berasal dari ikan, daging (sapi, ayam, kerbau, kambing).
- Tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif, untuk itu dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi lemak.
- Sumber vitamin dan mineral terdapat pada vitamin A (hati, susu, wortel, dan sayuran), vitamin D (ikan, susu, dan kuning telur), vitamin E (minyak, kacang-kacangan, dan kedelai), vitamin K (brokoli, bayam dan wortel), vitamin B (gandum, ikan, susu, dan telur), serta kalsium (susu, ikan, dan kedelai).

Porsi yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda. Tergantung aktifitas sehari-hari yang dilakukannya. Kita harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang kita keluarkan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang kita keluarkan maka kita akan mengalami kelebihan berat badan. Selain jumlahnya, komposisi pun harus seimbang seperti karbohidrat sebanyak 60-70%, protein sebanyak 10-15%, Lemak sebanyak 20-25%, vitamin dan mineral (A, D, E, K, B, C, dan Ca). Kebutuhan tubuh akan serat sebanyak lebih dari 25 gram per hari. Untuk memenuhinya dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

### G. Metode Pembelajaran

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Tanya jawab

### H. Langkah- langkah Pembelajaran





**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p><b>Konfirmasi</b> Guru memberikan tugas siswa untuk menulis dan mengidentifikasi 4 contoh makanan yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk setiap harinya dan menjelaskan kandungan dari makanan tersebut.</p>	20 menit	
--	--	----------	--

Sarana dan prasaran.

1. Ruang kelas
2. LCD
3. Laptop
4. Kertas

J. Evaluasi ( 10 Menit )

Apa manfaat kalian belajar tentang pola makan sehat ?

Jawaban : Dengan belajar pola makan sehat kita menjadi mengerti tentang jadwal makan yang tepat, mengetahui makanan yang mengandung apa saja yang harus dipenuhi.

K. Penilaian

**1. Psikomotor ( 30 %)**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Dapat menuliskan pengertian pola makan sehat.				
2.	Mampu mengidentifikasi 4 makanan sehat sesuai kandungannya.				
<b>JUMLAH</b>					
Skor maksimal : 8					

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

Keterangan :

Pertanyaan 1

1. Jika siswa mampu menuliskan pengertian pola makan sehat kurang tepat namun sudah mendekati benar nilai antara 1-3.

2. Jika siswa mampu menuliskan pola makan sehat dengan tepat nilai 4.

Pertanyaan 2



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

1. Jika siswa mampu mengidentifikasi 1 makanan sesuai kandungannya nilai 1.
2. Jika siswa mampu mengidentifikasi 2 makanan sesuai kandungannya nilai 2.
3. Jika siswa mampu mengidentifikasi 3 makanan sesuai kandungannya nilai 3.
4. Jika siswa mampu mengidentifikasi 4 makanan sesuai kandungannya nilai 4.

**2. Afektif ( 30 % )**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Sikap			
		1	2	3	4
1.	Disiplin				
2.	Percaya diri				
3.	Kejujuran				
	Skor maksimal : 12				

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

Keterangan Penilaian Afektif :

1. Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 4.
2. Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan tidak jujur nilai 3.
3. Jika siswa melakukan sikap disiplin, tidak percaya diri nilai 2.
4. Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1.

**3. Kognitif ( 40 % )**

No	Aspek yang di nilai	Kualitas Pengetahuan			
		1	2	3	4
1.	Bagaimana menjaga pola makan sehat ?				
2.	Sebutkan makanan yang mengandung Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin ?				
	Skor maksimal : 8				

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



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

Keterangan penilaian kognitif :

1. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal pola makan saja nilai 1.
2. Jika siswa mampu menjelaskan makanan yang harus dikonsumsi dan memberikan contohnya 2.
3. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal makan dan makanan yang harus dikonsumsi dan contohnya nilai 3.
4. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal, mengonsumsi apa saja dan porsi nya nilai 4.

Yogyakarta, 22 juli 2016

Menyetujui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd  
NIP :19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM :13601241099



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VII / I  
Materi pokok : Senam Lantai ( Kayang )  
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit ( 1 x Pertemuan )

#### A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

#### H. Kompetensi Dasar

- 3.2 Mempraktikkan Senam Lantai dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.

#### I. Indikator

No	Indikator	Psikomotor	Kognitif	Afektif
1.	Dapat melakukan Senam Lantai dengan menerapkan sikap berani, percaya diri dan bertanggungjawab			✓
2.	Siswa dapat mengerti tahapan-tahapan yang dilakukan pada saat melakukan gerakan kayang		✓	
3.	Siswa mampu mempraktikkan gerakan kayang dalam satu	✓		



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	rangkaian penuh			
--	-----------------	--	--	--

### J. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, pinggung melenting membentuk busur dan pandangan kebelakang selama 15 detik sebanyak 3x.

### E. Karakter Yang Diharapkan

1. Disiplin
2. Berani
3. Percaya Diri

### F. Materi Pembelajaran

Gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan berumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan sikap lutut dan sikutya dalam posisi lurus. Gerakan kayang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

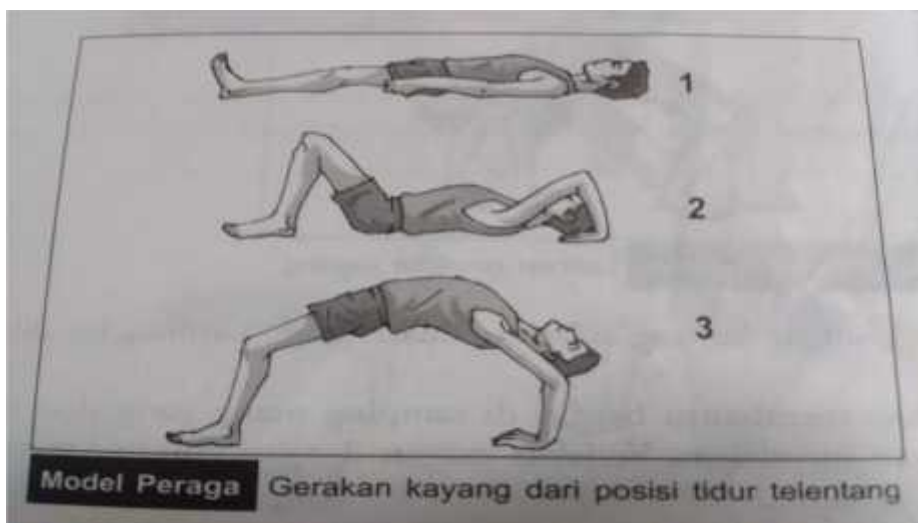
- a. Gerakan kayang dari posisi tidur terlentang :
  1. Tahap Persiapan :
    - a. Tidur terlentang
    - b. Kedua lutut di tekuk dan kedua tumit mendekati pinggul
    - c. Kedua telapak tangan di samping telinga
  2. Tahap Gerakan :
    - a. Dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras ( lantai)
    - b. Pinggang melenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

3. Tahap Akhir Gerakan :
  - a. Pinggang melenting seperti busur
  - b. Kedua kaki dan dengan lengan lurus
  - c. Pandangan ke belakang
  - d. Tahap beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur terlentang



Gb. 1 *Kayang posisi tidur terlentang*



Gb.2 *Latihan gerakan kayang*



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### b. Gerakan kayang dari posisi berdiri

#### 1. Tahap Persiapan :

- a. Berdiri membelakangi arah gerakan posisi kaki selebar bahu
- b. Kedua lengan di samping badan
- c. Pandangan ke depan

#### 2. Tahap Gerakan :

- a. Ayunkan kedua lengan ke belakang bawah secara perlahan diikuti gerakan pinggang, leher dan pandangan mata, hingga setelah kedua telapak tangan mendarat matras, pinggang melenting seperti busur
- b. Kedua lengan dan kaki lurus serta pandangan ke belakang
- c. Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri

#### 3. Tahap Akhir Gerakan :

- a. Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu
- b. Kedua lengan lurus ke atas samping telinga
- c. Pandangan ke depan atas

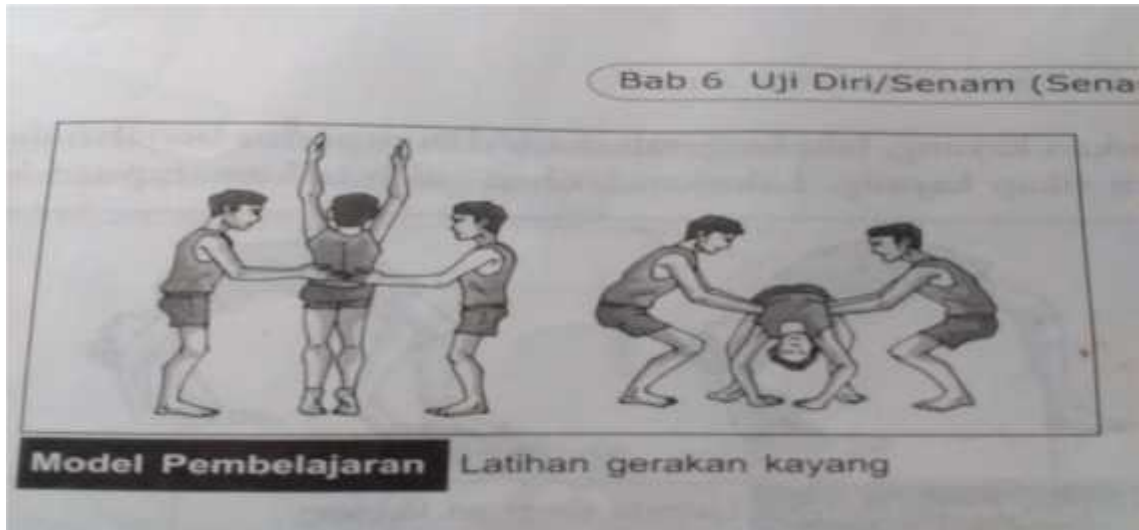


Gb. 3 Gerakan Kayang dengan posisi berdiri



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**



*Gb. 4 Latihan gerakan kayang*

**G. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Komando



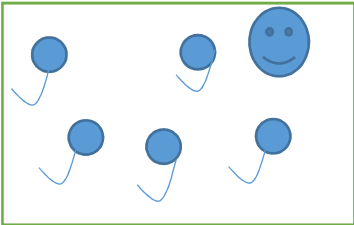
**H. Langkah- Langkah Pembelajaran**

No	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	Waktu
1.	<b>PENDAHULUAN</b>	<p>1. Siswa berbaris 2 bersyaf, berhitung dan berdoa.</p> <p>Gambar :</p> <p>Keterangan</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p>	10 MENIT



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

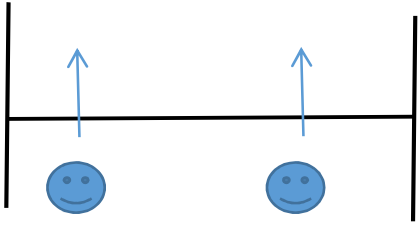
Universitas Negeri  
Yogyakarta

		<p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi</p> <p>Guru menanyakan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh actor jekichan kepada siswa. Seperti kayang, meroda roll depan, roll belakang, handstand dll.</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>a. Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis 2x 8 hitungan yang dipimpin oleh guru.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan ambil rafia, yaitu berlomba-lomba mengumpulkan rafia dengan cara mengambil rafia temannya. Bagi rafia yang sudah diambil tidak dapat mengambil rafia milik temannya atau sudah kalah.</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> 	
--	--	--	--



Universitas Negeri  
Yogyakarta


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

2.	INTI	<p><b>B. Eksplorasi</b></p> <p>a. Gerakan menuju ke gerakan kayang, dengan cara mengetahui kemampuan siswa dalam membusungkan badannya :</p> <p>a. Berbaring dan dada diangkat keatas, gerakan ini untuk mengenalkan gerakan kayang kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan kayang dengan benar. Gerakan ini dilakukan 2 x 8 hitungan</p> <p>b. Berbaring dengan tangan berpegangan pada kaki 2 x 8 hitungan.</p> <p>c. Melewati rafia setinggi pinggang dengan cara membusungkan badan kebelakang</p>  <p><b>C. Elaborasi</b></p> <p>Selanjutnya siswa berpasang-pasangan, satu siswa mencoba melakukan gerakan kayang dengan dibantu oleh temannya dan</p>	20 MENIT
----	------	--	-------------



Universitas Negeri  
Yogyakarta

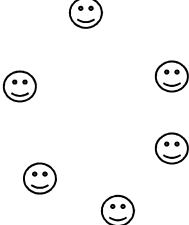
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

		<p>dilakukan secara bergantian dilakukan 3 kali.</p>  <p>Gambar 5 Siswa melakukan kayang dengan bantuan teman</p> <p><b>D. Konfirmasi</b></p> <p>Siswa mengaplikasikan apa yang telah didapat dari mengamati dan latihan dengan cara melakukan kayang.</p> <p>Siswa melakukan posisi kayang dengan awalan terlentang secara mandiri.</p> <p>Siswa bergantian melakukan gerakan kayang tanpa bantuan teman dengan pengawasan guru sebanyak 2 kali.</p>  <p>Gambar 6 siswa mencoba melakukan kayang secara mandiri atau tanpa bantuan</p>	<p>15 MENIT</p> <p>20 MENIT</p>
--	--	---	---



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>3.</b>	<b>PENUTUP</b>	<p>a) Pendinginan dengan permainan nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik duduk melingkar</li><li>2. Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5.</li><li>3. Jadi setiap angka kelipatan lima diubah menjadi nama buah-buahan.</li><li>4. Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam.</li></ol> <div style="text-align: center;"></div> <p>b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa saat melakukan guling depan ada tiga tahap yaitu tahap awal dengan posisi jongkok, tahap pelaksanaan dimana dagu menyentuh dada saat akan melakukan guling depan dan tahap akhir yaitu posisi jongkok kembali dan kedua tangan kedepan.</p>	5 menit
-----------	----------------	---	---------



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

		Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 3 shaf.	
--	--	---	--

### I. SARANA DAN PRASARANA

1. Matras
2. Bola
3. Peluit

### J. PENILAIAN

#### Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap disiplin saat pembelajaran berlangsung		
2	Bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
3	Berani saat melakukan tugasnya pada saat pembelajaran		
Skor Maksimal		9	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

#### Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Kesalahan apa saja yang	a. Jarak kedua tangan dan kaki	6



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	sering terjadi saat melakukan kayang ?	terlalu jauh b. Badan kurang melengkung Otot perut yang kaku atau kurang lemas atau lentuk c. Kurangnya daya keseimbangan d. Sikap kepala yang selalu menengadah e. Siku-siku bengkok dikarenakan f. Kurangnya kekuatan persendian siku dan bahu	
2	Bagaimana tahap akhir pada gerakan kayang terlentang ?	a. Pinggang melenting seperti busur b. Kedua kaki dan dengan lengan lurus c. Pandangan ke belakang d. Tahap beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur terlentang	4
Skor maksimal			10

- Petunjuk penilaian

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

- Perolehan nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

Skor maksimal

### Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak (prosedur gerak)						Jumlah nilai
Tahap awal		Tahap gerakan (pelaksanaan)		Tahap akhir		
1	2	1	2	1	2	
Skor maksimal						6

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- Perolehan nilai :  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

Skor maksimal

- Kriteria gerak kayang terlentang

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Tahap awal	a. Tidur terlentang b. Kedua lutut di tekuk dan kedua tumit mendekati pinggul c. Kedua telapak tangan di samping telinga
2	Tahap pelaksanaan	a. Dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras ( lantai) b. Pinggang melenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang





Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VIII / I  
Materi pokok : Guling depan dengan sikap awal jongkok  
Alokasi waktu : 1x 2x 40 menit (Satu kali pertemuan)

#### A. Standar Kompetensi

10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### B. Kompetensi Dasar

10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab.

#### C. Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkando'asebelumdansesudahpembelajaran		✓	
2	Menunjukkansikapdisiplin saat pembelajaran		✓	
3	Menunjukkansikap tanggungjawab saat pembelajaran		✓	
4	Menunjukkansikapberani saat melakukan tugas pada pembelajaran		✓	
5	Menjelaskan teknik dasar guling depan	✓		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

6	Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan			✓
---	---	--	--	---

### D. Tujuan pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan gerakan guling depan dengan posisi awal sikap jongkok dengan kedua tangan diatas matras dan dagu menempel pada dada dan berguling dilakukan sebanyak 2 kali gerakan.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerakan guling depan dengan posisi awal jongkok dengan kedua tangan diatas matras dan dagu menempel pada dada dan berguling diakhiri dengan sikap jongkok kedua tangan lurus kedepan dilakukan sebanyak 2 kali gerakan.

### E. Karakter siswa yang diharapkan:

- a) Disiplin
- b) Tanggung jawab
- c) Berani

### F. Materi Pembelajaran

#### Guling depan sikap jongkok

Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling kedepan. Menurut Roji (2006:112) yang dimaksud dengan berguling kedepan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Adapun tahapannya sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

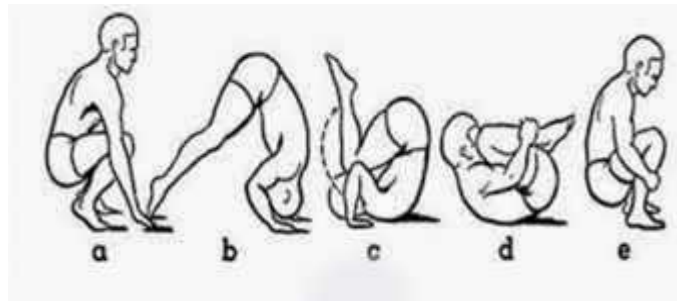
Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

b. Tahap gerakan

Angkat pinggul keatas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan kedepan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kearah depan.



Adapun kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa pada saat melakukan gerakan guling depan yaitu:

- Lengan tidak diletakkan di atas matras.
- Keseimbangan tubuh kurang baik karena takut, kelebihan berat badan.
- Tangan untuk menumpu kurang kuat.
- Posisi mengguling kurang sempurna karena pinggul kurang naik
- Terlalu terburu-buru melakukan gerakan dan lain-lain

### G. Metode Pembelajaran

- Latihan


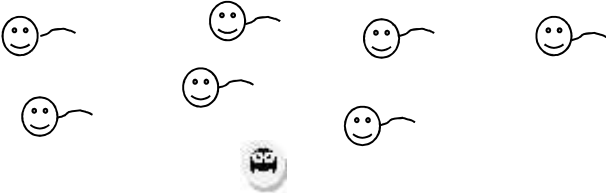




**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

- b. Demonstrasi
- c. Permainan

**H. Langkah-Langkah Pembelajaran**

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>7) Siswa berbaris bershaf</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>8) Guru memberi salam</p> <p>9) Berdo'a sebelum memulai pembelajaran</p> <p>10) Mempresensi kehadiran siswa</p> <p>11) Guru memberikan apersepsi dengan menanyakan gerakan apa saja yang ada pada senam lantai?</p> <p>12) Pemanasan diawali dengan permainan mencari tali</p> <p>Berupa mencari tali</p> <p>Gambar :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Aturan main seperti pada saat latihan dan siswa yang paling banyak mendapatkan rafia adalah pemenangnya.</p>	15 menit	<p> : Murid dengan rafia</p> <p> : Guru</p>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

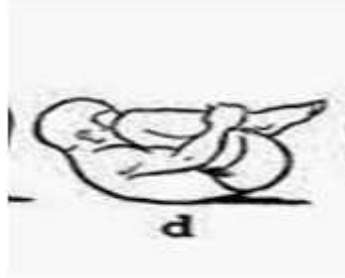
**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

2	<p><b>INTI</b></p> <p><b>F. Eksplorasi</b></p> <p>1) Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok diberi bola 1, berbaris berbanjar kebelakang dengan jarak 1 meter dan masing-masing peserta didik membuka kaki selebar bahu. Lalu bola dipindahkan dari orang pertama sampai orang terakhir. Cara memindahkan bola lewat bawah atau lewat celah antar kaki dan bola dipindahkan dari atas kepala dari orang terakhir ke orang pertama, dari orang pertama bola dipindahkan lewat samping kanan dan dilanjutkan bola dipindahkan lewat sisi kiri dari orang terakhir.</p> <p>2) Berjalan merangkak dengan kedua lengan dan kedua tungkai lurus.</p> <p><b>G. Elaborasi</b></p> <p>1) Tidur terlentang dengan kedua tangan dan kedua kaki lurus. Kedua tungkai dilipat hingga paha menyentuh mulut bersamaan dengan kedua tangan memengang lutut dan dagu menempel di tulang dada dan kembali kesikap semula. Peserta didik diberi kertas untuk disimpan di leher dan diapit oleh dagu agar tidak jatuh.</p>	45 menit	
---	---	----------	--

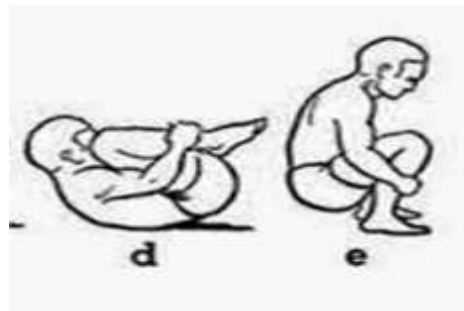


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



- 2) Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Condongkan badan kebelakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



### H. Konfirmasi

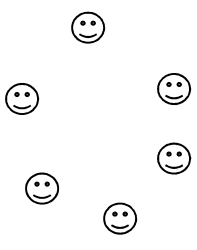
Melakukan gerakan guling depan secara keseluruhan dengan posisi awal jongkok dan diakhiri dengan posisi jongkok kembali dengan kedua tangan lurus ke depan dan pandangan ke depan.





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p><b>PENUTUP</b></p> <p>c) Pendinginan dengan permainan nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Peserta didik duduk melingkar</li><li>6. Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5.</li><li>7. Jadi setiap angka kelipatan lima diubah menjadi nama buah-buahan.</li><li>8. Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam.</li></ol> <div style="text-align: center;"></div> <p>d) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa saat melakukan guling depan ada tiga tahap yaitu tahap awal dengan posisi jongkok, tahap pelaksanaan dimana dagu menyentuh dada saat akan melakukan guling depan dan tahap akhir yaitu posisi jongkok kembali dan kedua tangan kedepan.</p> <p>e) Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 3 shaf.</p>	15 menit	😊 : Siswa
--	--	----------	-----------



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

### I. Sarana dan prasarana

- a) Matras
- b) Bola

### J. Penilaian

#### Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap disiplin saat pembelajaran berlangsung		
2	Bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
3	Berani saat melakukan tugasnya pada saat pembelajaran		
Skor Maksimal		9	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

#### Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Kesalahan apa saja yang sering terjadi saat melakukan guling depan?	a) Lengan tidak diletakkan di atas matras. b) Keseimbangan tubuh kurang	5



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

		<p>baik karena takut, kelebihan berat badan.</p> <p>c) Tangan untuk menumpu kurang kuat.</p> <p>d) Posisi mengguling kurang sempurna karena pinggul kurang naik.</p> <p>e) Terlalu terburu-buru melakukan gerakan dan lain-lain.</p>	
2	Bagaimana tahap akhir pada gerakan guling depan?	<p>e. Kembali pada sikap jongkok</p> <p>f. Kedua lengan lurus kedepan</p> <p>g. Pandangan kearah depan.</p>	3
Skor maksimal			8

- Petunjuk penilaian

Keterangan:

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

- Perolehan nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

Skor maksimal



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)						Jumlah nilai
Tahap awal		Tahap gerakan (pelaksanaan)		Tahap akhir		
1	2	1	2	1	2	
<b>Skormaksimal</b>						<b>6</b>

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- Perolehan nilai :

$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

- Kriteria gerak guling depan

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Tahap awal	1) Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan 2) Kemudian kedua telapak tangan diletakan di atas matras.
2	Tahap pelaksanaan	1) Angkat pinggul keatas hingga kedua kaki lurus. 2) Masukan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras.





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMPN 2 Depok  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VII / 1  
Alokasi Waktu : 1x 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
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 pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan gerakan dasar lay up.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

5. Melakukan permainanbola basket.

### D. Materi Pembelajaran

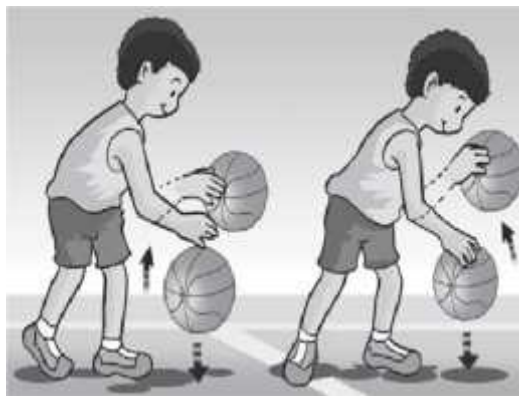
#### MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) DAN PASSING

a. Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola (dribbling) adalah gerakan memantul-mantulkan bola dengan satu tangan, baik tangan kanan ataupun tangan kiri.

Cara melakukan dribbling adalah sebagai berikut:

- 1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya.
- 2) Condongkan badan ke depan
- 3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola).
- 4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.



b. Passing

Passing dalam permainan bola basket ada dua cara yaitu passing dengan satu tangan dan passing dua tangan.

1. Passing dengan satu tangan ada teknik yaitu :
  - a. Lemparan samping ( the side arm pass )
  - b. Lemparan lambung( the lob pass )
  - c. Lemparan kaitan( the back pass )
2. Passing dengan dua tangan
  - a. Lemparan setinggi dada ( the two hand chest pass )
  - b. Lemparan atas kepala ( the overhead pass )
  - c. Lemparan memantul ( the bounce pass )

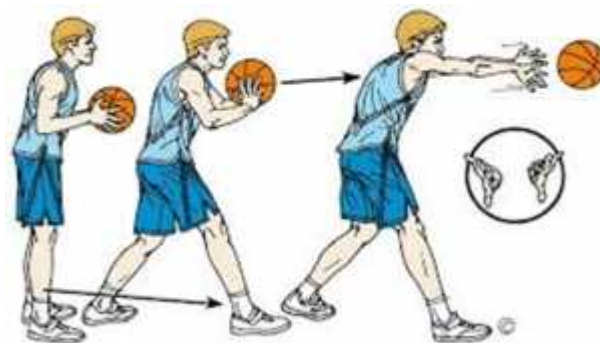


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

Dari beberapa macam lemparan kita akan belajar salah satu cara melempar dan menangkap yaitu passing dengan dua tangan dengan lemparan setinggi dada atau biasa disebut ( chest pass ). Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola
3. Posisikan siku dekat dengan tubuh
4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan



### E. Metode Pembelajaran

Pendekatan Saintifik

### F. Kegiatan Pembelajaran

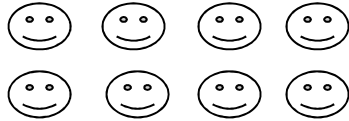
- **Pendahuluan (15 menit)**

- 1) Membariskan peserta didik, dengan formasi 2 bershaf.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



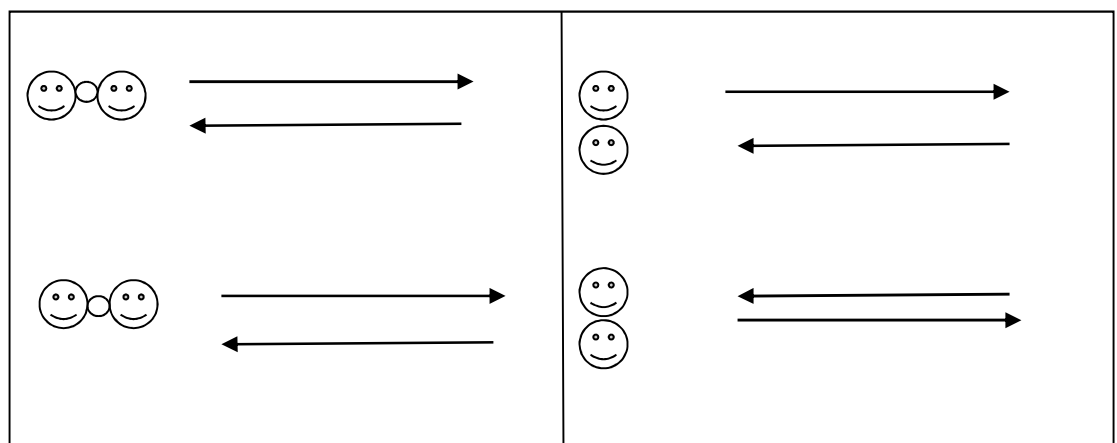
- 2) Setelah barisan rapi, menghitung jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran, kemudian berdoa untuk mengawali pembelajaran.
- 3) Salam terlebih dahulu.
- 4) Menyampaikan topik pembelajaran yang akan dilakukan pada saat itu, agar peserta didik mendapat gambaran.
- 5) Kegiatan selanjutnya ialah Apersepsi, untuk menyamakan pandangan mengenai permainan bola basket.
- 6) Selanjutnya masuk ke pemanasan.

Peserta didik melakukan permainan pemanasan yaitu, Antar Bola.

Aturan main.

1. Peserta didik harus berpasangan dan mendapat satu bola.
2. Peserta didik pasangan pertama berdiri digaris belakang, dan yang satunya diseberang (ujung lapangan).
3. Peserta didik (pasangan pertama) harus mengantar bola basket ke temannya, dengan cara saling membelakangi dan menjepit bola dipunggung.
4. Ketika memberikan bola pada orang kedua bola tidak boleh jatuh dan tidak boleh dipegang.
5. Pemenangnya ialah peserta didik yang berhasil sampai garis seberang.

Gambar.





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- **Inti (90 menit)**

- 1. Mengamati**

Peserta didik mengamati Guru yang mencontohkan gerakan lay up. Guru memberikan contoh mulai dari awalan sampai dengan sikap akhir, guru juga memperlihatkan video permainan tenis lapangan.

- 2. Menanya**

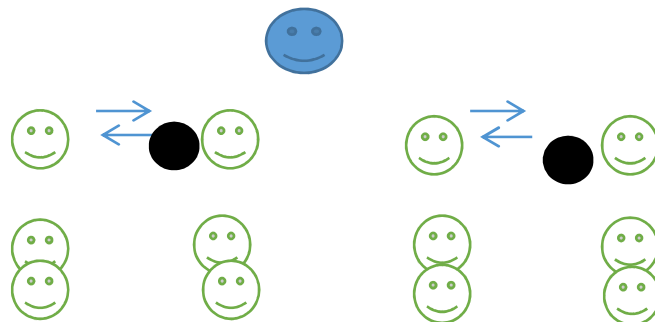
Peserta didik bertanya pada Guru mengenai permainan bola basket, khususnya mengenai gerakan chestpass dan dribble.

Peserta didik : Bagaimana sikap tangan saat melakukan chestpass ?

Guru : Kedua jari-jari tangan dibuka membentuk jaring dan berada tepat di depan dada.

- 3. Mengeksplorasi**

Melakukan chest pass secara berpasang – pasangan dengan cara siswa dibagi menjadi empat kelompok berbaris menjadi 4 banjar dan setiap dua banjar saling berhadapan dengan jarak 1 meter melakukan chestpass dan sambil melangkahkan kaki kesamping seperti jalan keping.



- 4. Mengasosiasi**

Peserta didik telah menemukan cara dalam melakukan gerakan chestpass mulai dari sikap awal sampai sikap akhir (sikap tangan dan kaki)

- 5. Mengkomunikasikan**

Yang terakhir peserta didik melakukan permainan bola basket, untuk menerapkan gerakan chestpass dan dribble yang telah dipelajari.

Aturan main.

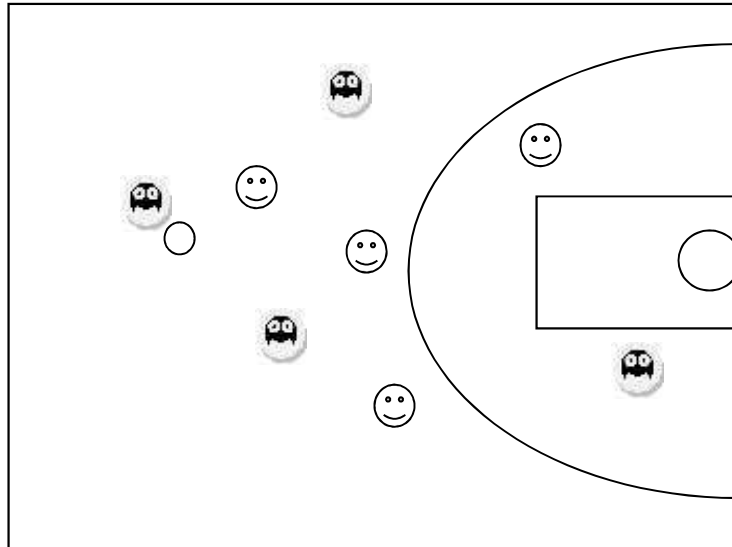
1. Empat lawan empat.
2. Menggunakan setengah lapangan.

**Gambar**



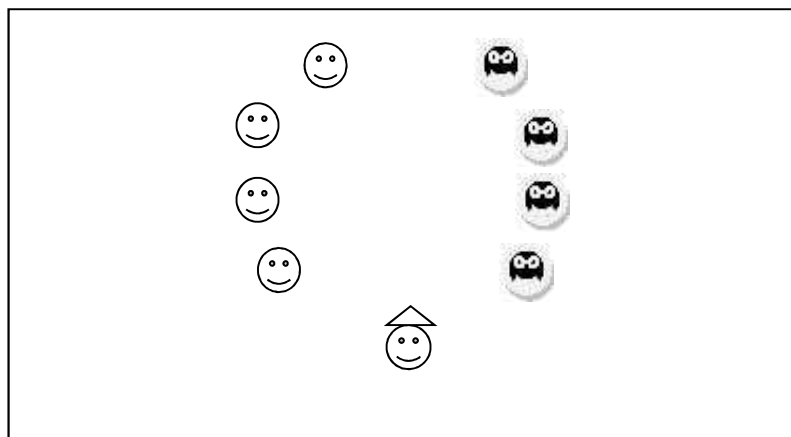
Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



- **Penutup (15 menit)**

1. Melakukan permainan pendinginan yaitu Alphabet Binatang.



Aturan main :

- a. Peserta didik duduk dan di buat formasi melingkar.
  - b. Peserta didik menyebutkan huruf abjad satu persatu.
  - c. Ketika ada aba aba peluit dari Guru, maka peserta didik segera menyebutkan nama binatang diawali huruf tersebut.
2. Menyimpulkan materi pada kegiatan pembelajaran hari ini.
  3. Melakukan evaluasi materi,



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

4. Menyampaikan materi selanjutnya/memberikan tugas.
5. Doa syukur untuk menutup pembelajaran.

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

- Bola Basket
- Kapur
- Lapangan Gambar/Poster Gerakan Chestpas dan dribble
- Sumber: Wahyuni Sri.dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta : PT WangsaJatra Lestari

### H. Lembar Penilaian

#### 1. Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual	
		Ya	Tidak
1	Berdo'a sebelum pembelajaran		
2	Berdo'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10\%$

Skor maksimal

#### 2. Sikap Afektif ( 20 % )

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek afektif



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

No	Nama	Aspek perilaku												Σ	NA	keterangan	
		Bekerja-sama				Menghargai lawan				Percaya Diri							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 16</b>																	

• **Keterangan:**

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap bekerja sama, percaya diri, dan menghargai lawan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

2 = jika siswa kurang dalam bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri, dan menghargai lawan selama proses pembelajaran

• **Perolehan nilai :**

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 20\%}{\text{Skor maksimal}}$$

**3. Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)				Jumlah nilai
Chest passing		Dribbling		
1	2	1	2	
<b>Skor maksimal</b>				<b>4</b>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

- Keterangan:  
Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna  
Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna
- Perolehannilai :  
$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50\%$$
- Kriteria gerak:

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Chestpass	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan</li> <li>2) Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola</li> <li>3) Posisikan siku dekat dengan tubuh</li> <li>4) Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola</li> <li>5) Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan.</li> <li>6) Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan</li> </ol>
2	Dribbling	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya.</li> <li>2) Condongkan badan ke depan</li> <li>3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola).</li> <li>4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.</li> </ol>

#### 4. Penilaian Kognitif ( pengetahuan ) 30%

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian Instrument penilaian kompetensi pengetahuan.



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana tahap -tahap melakukan dribbling?	1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya. 2) Condongkan badan ke depan 3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola). 4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.	4
2	Ada berapa macam teknik passing? sebutkan!	Ada 3, yaitu: 1) Boundpass 2) chestpass 3) over head pass	3
Skor maksimal			7

Keterangan :

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab*empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab*tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab*satu* poin

- Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

---

Skor maksimal



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**5. Rekapitulasi nilai**

No	Nama	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Spiritual	Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1								
2								
3								

$$\text{Nilaiakhir (NA)} = \frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{4 \text{ aspekpenilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai 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, 12 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VIII / I  
Materi pokok : Bola Basket  
Alokasi waktu : 1x 2x 40 menit (Satu kali pertemuan)

#### K. Standar Kompetensi

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

#### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan 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 pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkando'asebelum dandansesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap disiplin saat pembelajaran		✓	
3	Mengaplikasikan teknik passing chespast dalam permainan bola basket			✓
4	Mengaplikasikan teknik shooting atau menembak dalam bola basket.			✓
5	Menjelaskan teknik shooting atau menembak dalam bola basket	✓		

#### D. Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu menerapkan beberapa teknik passing dalam permainan bola basket sebanyak 3x.
2. Siswa mampu melakukan teknik shooting sebanyak 3x.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### E. Materi Pembelajaran

#### SHOOTING DAN PASSING

- **Shooting**

Menembak (shooting) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke keranjang basket. Ditinjau dari posisi badannya terhadap papan maka shooting dibedakan menjadi dua yaitu menghadap papan ( facing shoot ) dan membelakangi papan ( back up shoot ). Menembak bisa dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan, tetapi yang biasa dilakukan adalah dengan satu tangan.

- a. Menembak dengan satu tangan

1. Tahap Persiapan

- a. Berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
- b. Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak dan jari-jari.
- c. Satu terbuka sedangkan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- d. Pandangan ke arah tembakan sasaran.

2. Tahap Gerakan

- a. Doronglah bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik
- b. Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus
- c. Gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari
- d. Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung

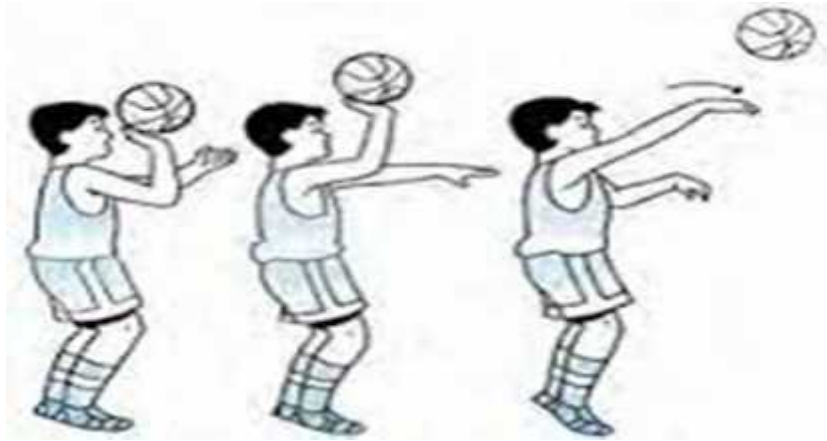
3. Akhir Gerakan

- a. Kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



Gambar 1 shooting dengan satu tangan

- **Passing**

Passing dalam permainan bola basket ada dua cara yaitu passing dengan satu tangan dan passing dua tangan.

3. Passing dengan satu tangan ada teknik yaitu :

- d. Lemparan samping ( the side arm pass )
- e. Lemparan lambung ( the lob pass )
- f. Lemparan kaitan ( the back pass )

4. Passing dengan dua tangan

- d. Lemparan setinggi dada ( the two hand chest pass )
- e. Lemparan atas kepala ( the overhead pass )
- f. Lemparan memantul ( the bounce pass )

Dari beberapa macam lemparan kita akan belajar salah satu cara melempar dan menangkap yaitu passing dengan dua tangan dengan lemparan setinggi dada atau biasa disebut ( chest pass ). Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

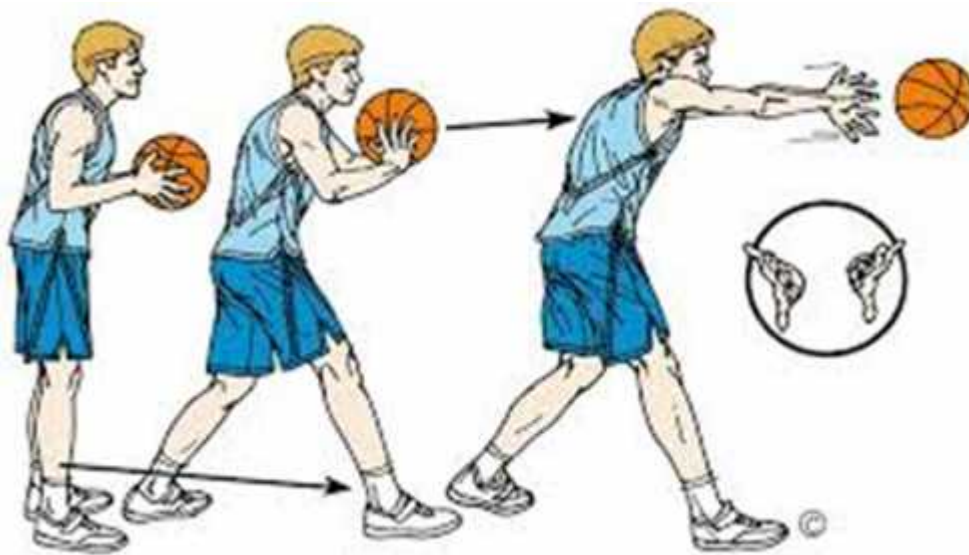
- Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
- Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola
- Posisikan siku dekat dengan tubuh
- Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
- Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

- Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
- Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan

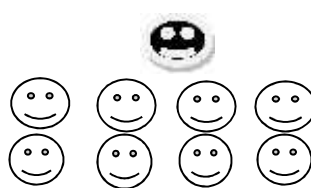


Gambar 2 melakukan chest pass

### F. Metode Pembelajaran

- a. Demonstrasi
- b. Permainan
- c. Komando

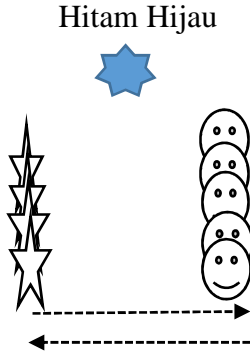
### G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
<b>Pendahuluan</b>	a. Berbaris 2 shaf atau disesuaikan dengan jumlah peserta didik  b. Berdoa c. Presensi	15 menit



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

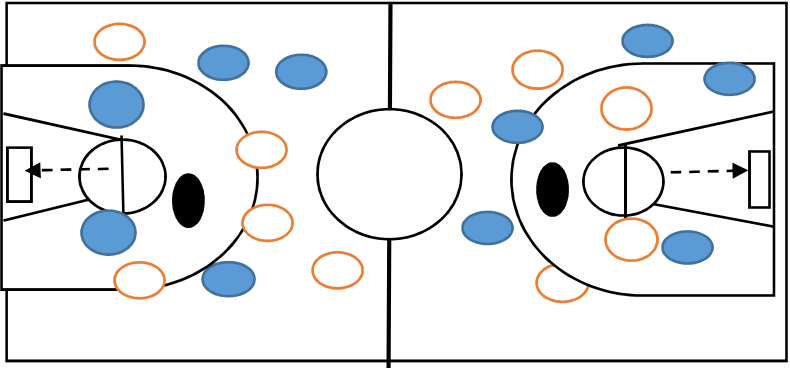
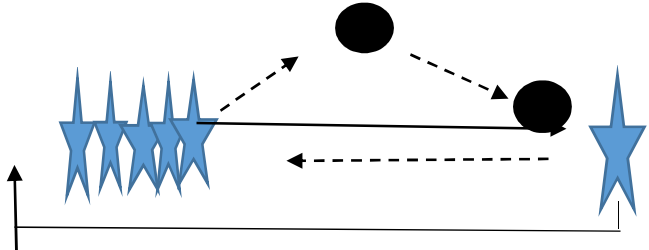
Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>d. Apersepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apa yang kalian ketahui mengenai permainan bola basket ? Jawab : bola basket adalah salah satu cabang permainan bola besar dalam olahraga. basket biasanya dimainkan oleh 5 pemain dalam masing-masing tim. Dalam permainan bola basket dikenal beberapa teknik dasar diantaranya, passing, shooting, dan dribble.</li></ul> <p>e. Pemanasan</p> <p>Pemanasan yang diberikan kepada siswa berbentuk game agar peserta didik lebih antusias dan tertarik pada pembelajaran yang akan dilaksanakan.</p> <p style="text-align: center;">Hitam Hijau</p>  <p><b>Peraturan permainan :</b> Permainan ini sangat sederhana, peserta didik dibagi menjadi dua tim. Dimana nantinya salah satu dari tim tersebut menjadi pihak pengejar sesuai dengan perintah atau komando yang diberikan. Ada tim hijau dan tim hitam. Jika pemberi komando memberi instruksi hitam maka pihak tim hitam yang dikejar. Begitu juga sebaliknya.</p> <p><b>Point Pemanasan :</b> konsentrasi dan reaksi. Bergerak dengan cepat.</p>	
	<p><b>1.Eksplorasi</b></p> <p>Peserta didik melakukan game bola basket sederhana untuk mengetahui sejauh mana kemampuannya :</p> <p>Peraturan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Peserta didik dibagi menjadi 4 tim.</li><li>Bermain padasetengah lapangan bola basket sesungguhnya.</li><li>Permainan hanya boleh dilakukan dengan menggunakan teknik passing maksimal 3 kali kemudian shooting.</li><li>Permainan dilakukan selama 10 menit.</li></ol>	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

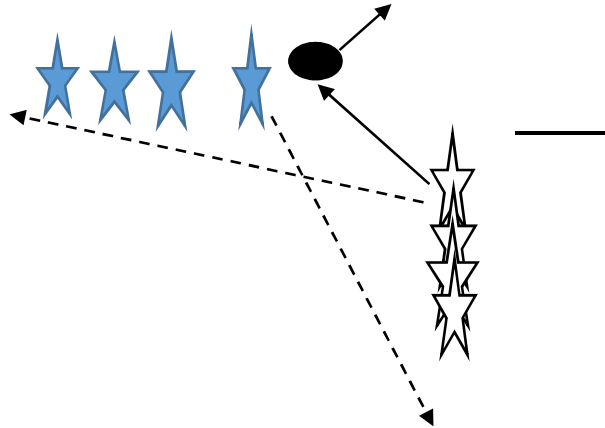
Universitas Negeri  
Yogyakarta

	 <p>● IM A      ● : BOLA ○ : TIM B      - - - -&gt; : arah permainan/penyerangan</p>	
	<p><b>2. Elaborasi</b></p> <p>Latihan dilakukan dalam beberapa sesi dari yang simple ke yang kompleks.</p> <p>a. Menembak dengan menggunakan awalan beberapa langkah berpasangan menggunakan satu atau dua tangan.</p>  <p>b. Menembak ke arah ring basket dari daerah tembakan hukuman. Lakukan dalam formasi berbanjar. Satu banjar di depan ring yang akan melakukan tembakan. Dan satu banjar lagi bertugas sebagai pengumpan. Begitu bergiliran.</p>	20 menit



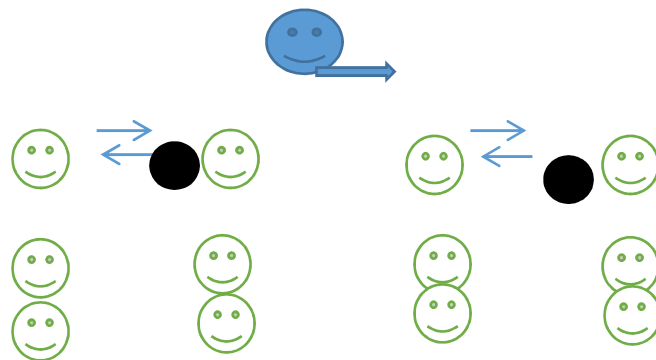
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



1. Latihan passing dengan dua tangan dengan lemparan setinggi dada ( chest pass )

- a. Melakukan chest pass secara berpasang – pasangan dengan cara siswa dibagi menjadi empat kelompok berbaris menjadi 4 banjar dan setiap dua banjar saling berhadapan dengan jarak 1 meter melakukan chest pass dan sambil melangkahhkan kaki kesamping.



### 2. Konfirmasi

- a. Siswa mengkonfirmasi dengan melakukan permainan bola basket sebenarnya namun dengan sedikit modifikasi jumlah pemain yang lebih banyak, peserta didik dibagi menjadi 4 tim.
- b. Lapangan menggunakan lapangan basket sebenarnya.
- c. Memperbanyak melakukan shooting, meminimalisir passing dilakukan sebanyak 5x .
- d. Waktu permainan 10 menit.
- e. Bermain secara bergantian yaitu 2 tim melakukan terlebih

35  
menit



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>dahulu 1 tim terdapat 7 orang.</p> <p> <span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: blue; border-radius: 50%;"></span> : TIM A      ● : Bola  <span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; border: 1px solid orange; border-radius: 50%;"></span> : TIM B         </p>	
<b>Penutup</b>	<p>Pendinginan</p> <p>Dengan permainan :</p> <p style="text-align: center;"><b>Pesan Berantai</b></p> <p>Permainan ini sangat mudah dilakukan, peserta didik bisa melakukannya sambil berdiri maupun duduk. Seperti namanya pesan berantai dilakukan dengan saling mengirimkan isyarat pada teman menggunakan body language. Teman harus menebak dengan benar kemudian diteruskan sampai orang terakhir. Baru nanti setelah selesai, orang terakhir mengatakan kalimat yang tadi menjadi pesan dari temannya. Yang salah akan mendapat hadiah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris</li> <li>- Evaluasi, dan tugas-tugas</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan.</li> </ul>	10 menit



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**H. Bahan, Alat/Fasilitas, Media dan Sumber Belajar**

1. Alat dan fasilitas pembelajaran
  - a. Lapangan yang datar
  - b. Bola Basket
  - c. Cone
  - d. Peluit
2. Media Pembelajaran
  - a. Gambar/ grafis
3. Sumber pembelajaran
  - a. Wahyuni Sri. 2010. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*.  
Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari

**I. Penilaian**

**1. Sikap Afektif ( 20 % )**

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek sikap

No	Nama	Aspek perilaku																Σ	NA	Ket	
		Bekerja-sama				Toleransi				Disiplin				Percaya Diri							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 16</b>																					

- a. Rumus Penghitungan Skor : Banyaknya Indikator x 20 %

\_\_\_\_\_

Skor maksimal

- b. Keterangan:

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap bekerjasama, toleransi, percaya diri, dan jujur selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap bekerja sama, toleransi, percaya diri dan jujur dalam kegiatan pembelajaran.



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

2 = jika siswa kurang dalam bekerja sama, toleransi, percaya diri dan jujur dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap toleransi, bekerjasama, percaya diri, dan jujur selama proses pembelajaran

Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$$

Skor maksimal

**2. Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedu rgerak)						Jumlah nilai
Tahap awal		Tahap gerakan (pelaksanaan)		Tahapakhir		
1	2	1	2	1	2	
<b>Skormaksimal</b>						<b>6</b>

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50\%$$

Skor maksimal

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Tahapgerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan</li> <li>2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola</li> <li>3. Posisikan siku dekat dengan tubuh</li> <li>4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang</li> <li>5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola</li> <li>6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan,</li> </ol>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

		akhiri dengan sentakan pergelangan tangan 7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan
--	--	---

- Petunjuk penilaian

Keterangan:

Skor 7: jika peserta didik mampu melakukan *tujuh* poin

Skor 6: jika peserta didik mampu melakukan *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu melakukan *lima* poin

Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* poin

Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* poin

- Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 50%

-----  
Skor maksimal

**3. Kompetensi Kognitif ( pengetahuan )**

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian  
Instrument penilaian kompetensi pengetahuan.

No	Butir Pertanyaan
1.	Ada berapa jenis shooting dalam bola basket? Jelaskan!
2.	Jelaskan tahapan melakukan passing dengan satu tangan!

Keterangan :

3 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dan benar serta runtut

2 : jika siswa mampu menjawab sebagian dari pertanyaan yang diajukan

1 : jika siswa kurang mampu bahkan tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan

1. Rekapitulasi nilai

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

2							
3							
Dsb							

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 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, 08 Agustus 2016

Menyetujui,  
Guru Mata Pelajaran

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 19640427 198601 1 001

Mahasiswa

Mutia Chansa  
NIM. 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VII / I  
Materi pokok : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 2 x 3 x 40 Menit ( 2 x Pertemuan )

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
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 pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
  - c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
2. Menunjukkan sikap baik dengan teman selama kegiatan pembelajaran olahraga dan latihan berlangsung.
3. Menunjukkan perilaku sportif selama pembelajaran
4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dengan teman sesama tim selama permainan
5. Menjelaskan teknik passing bawah
6. Menjelaskan teknik servis bawah
7. Mempraktikkan teknik passing bawah
8. Mempraktikkan teknik Servis bawah

### D. Materi Pembelajaran

#### Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Bola voli

##### 1) Service (service bawah)

Posisi awal untuk melakukan servis underhand adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

##### 1) Sikap Permulaan

- a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.
- b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
- c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.
- 2) Sikap Saat Perkenaan
    - a. Perkenaan bola adalah pada tangan.
    - b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.
    - c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.
  - 3) Sikap Akhir
    - a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.
    - b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



Gambar 1 Servis Bawah

### 2) Passing Bawah

Tahapan Cara Melakukan Passing 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 datangnya bola.
- b. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan

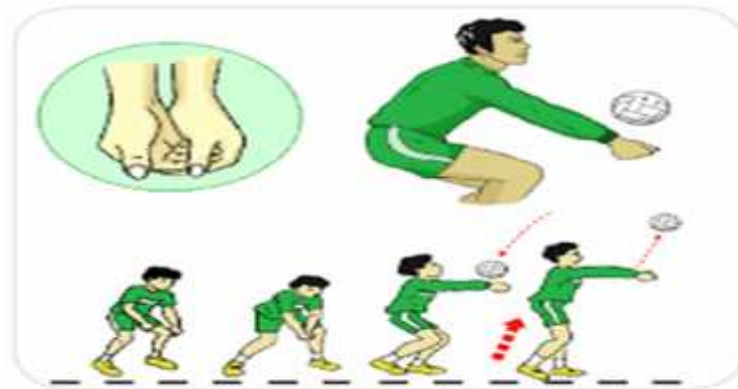


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

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.



Gambar 2 Passing bawah

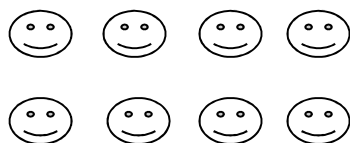
### E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain

### F. Kegiatan Pembelajaran

#### a) Pendahuluan (20 menit)

- a. Membariskan peserta didik, dengan formasi 2 bershaf.



- b. Setelah barisan rapi, menghitung jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran, kemudian berdoa untuk mengawali pembelajaran.
- c. Salam terlebih dahulu.
- d. Persensi



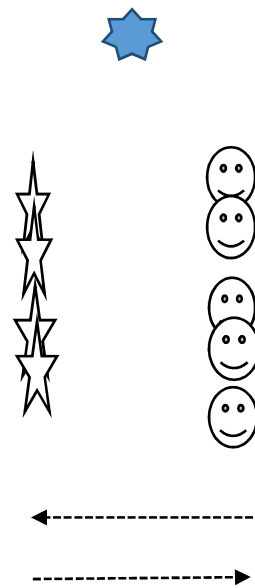
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- e. Apersepsi (guru bertanya seputar bola voli kepada peserta didik)
- f. Pemanasan.

Peserta didik melakukan permainan pemanasan yaitu, Hitam Hijau

Aturan main Pemanasan :



Peraturan permainan :

Permainan ini sangat sederhana, peserta didik dibagi menjadi dua tim. Dimana nantinya salah satu dari tim tersebut menjadi pihak pengejar sesuai dengan perintah atau komando yang diberikan. Ada tim hijau dan tim hitam. Jika pemberi komando memberi instruksi hitam maka pihak tim hitam yang dikejar. Begitu juga sebaliknya.

Point Pemanasan : konsentrasi dan reaksi. Bergerak dengan cepat

### b) Inti ( 60 menit )

Aktivitas Pembelajaran Bermain Sederhana

#### 1. Mengamati

- a. Peserta didik mengamati media grafis/gambar yang ditunjukkan guru.
- b. Peserta didik mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh guru maupun peserta didik.

#### 2. Menanya ( Guru memberikan kesempatan untuk siswa bertanya )

- a. Peserta didik menanya bagaimana berkenaan saat servis
- b. Peserta didik menanya bagaimana agar dapat mengontrol bola

#### 3. Mengumpulkan informasi/mencoba



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

Peserta didik mengumpulkan informasi dengan cara mencoba apa yang tadi sudah dijelaskan atau disampaikan oleh guru mengenai servis bawah dan passing bawah

Peserta didik melakukan tahapan sikap awal dan perkenaan tanpa sikap akhir yaitu dengan cara berjalan membawa bola dengan kedua tangan lurus kedepan mengempal dan bola ada di lengan peserta didik dan berjalan 7 meter dilakukan bolak balik, disusul orang belakangnya dan seterusnya.



#### 4. Mengasosiasi

Dengan apa yang tadi sudah peserta didik coba, peserta didik membuat kesimpulan bagaimana cara melakukan tehnik servis bawah dan passing bawah permainan bola voli.

#### 5. Mengkomunikasikan

Peserta didik mengkomunikasikan keterampilan yang sudah didapat tentang servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli yang sudah dimodifikasi.

#### 7) Penutup ( 15 menit )

a. Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan

##### Tebak Nama

Jadi pada permainan pendinginan ini yang dituju tidak hanya menurunkan suhu tubuh saja namun juga masih tetap berusaha memfokuskan peserta didik dalam akhir proses pembelajaran saat itu.

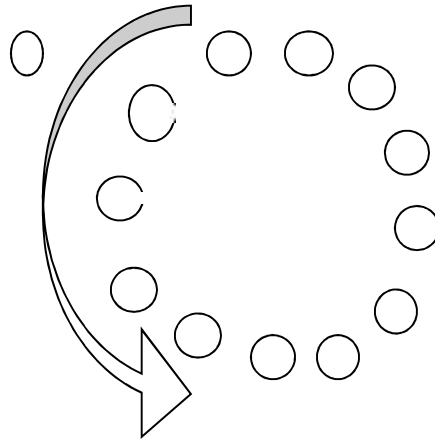
Permainan ini sangat mudah dilakukan, peserta didik duduk melingkar. Guru menempatkan posisinya di luar lingkaran yang strategis agar peserta didiknya semuanya bisa memperhatikan guru.

Tugas guru hanya memberi instruksi, misalnya hitung dari satu mulai dari andi nanti yang kelipatan 3 menyebutkan nama hewan. Jika peserta didik lambat atau tidak bisa dalam gilirannya maka harus keluar dari lingkaran dan menerima hadiah setelahnya.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Apa yang kalian pikirkan tadi untuk memenangkan pertandingan?

- c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep bermain bola voli.
- d. Peserta didik diberi tugas untuk mempelajari teknik dasar bola basket untuk minggu depan.
- e. Berdoa

### G. Media, Sarana, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media :Gambar atau Grafis

2. Alat dan Bahan :

1. Bola Voli 5 buah
2. Cone 10 buah
3. Peluit
4. Net Voli

3. Sarana :

Lapangan Bola Voli

### H. Lembar Penilaian

#### 1. Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual	
		Ya	Tidak
1	Berdo'a sebelum pembelajaran		



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

2	Berdoa'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

- Keterangan:  
Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.
- Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10\%$

### 2. Sikap Afektif ( 20 % )

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek afektif

No	Nama	Aspek perilaku												Σ	NA	keterangan	
		Bekerja-sama				Menghargai lawan				Percaya Diri							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 16</b>																	

- Keterangan:
  - 4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap bekerja sama, percaya diri, dan menghargai lawan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.
  - 3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.
  - 2 = jika siswa kurang dalam bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.
  - 1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri, dan menghargai lawan selama proses pembelajaran



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

- Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 20\%}{\text{Skor maksimal}}$$

**3. Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)				Jumlah nilai
Passing Bawah		Servis Bawah		
1	2	1	2	
Skor maksimal				4

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 50\%}{\text{Skor maksimal}}$$

- Kriteria gerak:

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Passing Bawah	1) 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. 2) 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. 3) Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

		lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.
2	Servis Bawah	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sikap Permulaan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.</li><li>b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.</li><li>c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang</li><li>d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.</li></ol></li><li>2. Sikap Saat Perkenaan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Perkenaan bola adalah pada tangan.</li><li>b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.</li><li>c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.</li></ol></li><li>3. Sikap Akhir<ol style="list-style-type: none"><li>a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.</li><li>b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.</li></ol></li></ol>

#### 4. Penilaian Kognitif ( pengetahuan ) 30%



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian  
Instrument penilaian kompetensi pengetahuan.

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana tahap -tahap melakukan Passing bawah ?	1) 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. 2) 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. 3) 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.	6
2	Ada berapa macam teknik passing? sebutkan!	Ada 2, yaitu: 1. Servis Bawah 2. Servis Atas	2
Skor maksimal			8



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *delapan* poin

Skor 7: jika peserta didik mampu menjawab *tujuh* poin

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawabempat poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawabtiga poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab*sat* poin

- Perolehan nilai:  
Skor yang diperoleh x 30%

Skor maksimal

**e. Rekapitulasi nilai**

No	Nama	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Spiritual	Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1								
2								
3								

Jumlahskor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = -----

4 aspek penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%



**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM.13601241099



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VIII / I  
Materi pokok : Servis bawah dan passing bawah bola voli  
Alokasi waktu : 2x2x40 menit (Dua kali pertemuan)

#### A. Standar Kompetensi

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

#### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan 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 pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap kerjasama dengan teman seregunya		✓	
3	Menunjukkan sikap menghargai lawan		✓	
4	Menunjukkan sikap percaya diri		✓	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

5	Menjelaskan teknik dasar passing atas bola voli	✓		
6	Menjelaskan teknik servis bawah bola voli	✓		
7	Mempraktikan servis bawah bola voli			✓
8	Mempraktikan passing atas bola voli			✓
9	Mempraktikan servis bawah dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓
10	Mempraktikan passing atas dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓

### D. Tujuan pembelajaran

- 1) Siswa mampu mempraktikan servis bawah dengan jarak 6 meter sebanyak 5 kali dengan badan menghadap ke depan tangan dalam keadaan ditegangkan/lurus, telapak tangan menghadap bola dan posisi kaki seperti mengeper.
- 2) Siswa mampu mempraktikan passing atas bola voli sebanyak yang siswa mampu dalam jangka waktu 1 menit dengan posisi tangan berada di depan atas dahi, dengan jari membentuk mangkuk dan posisi kaki seperti mengeper

### E. Materi Pembelajaran

#### Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Bola voli

##### 1) *Underhand service* (servis bawah)



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

Posisi awal untuk melakukan servis underhand adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

### 1. Sikap Permulaan

- a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.
- b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
- c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang
- d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.

### 2. Sikap Saat Perkenaan

- a. Perkenaan bola adalah pada tangan.
- b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.
- c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.

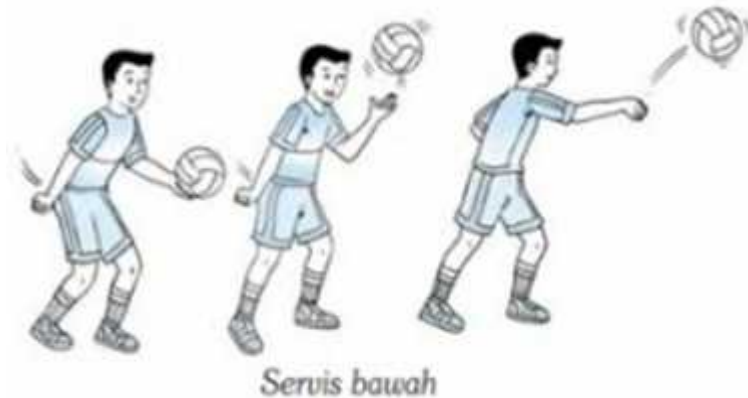
### 3. Sikap Akhir



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.
- b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



### 2) *Passing*Bawah

Tahapan Cara Melakukan Passing 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 datangnya bola.
- b) Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya 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.





**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**F. Metode Pembelajaran**

- a. Latihan
- b. Demonstrasi
- c. Bermain

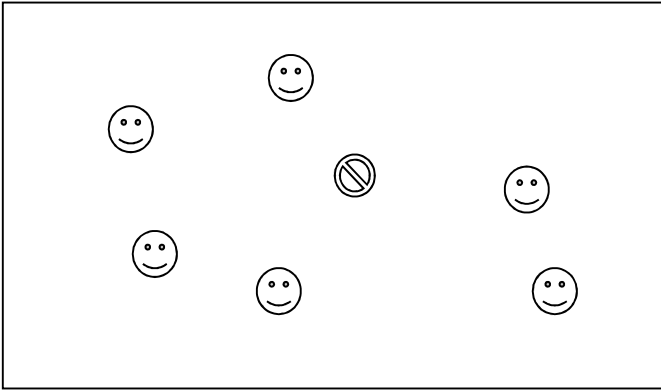
**G. Langkah-Langkah Pembelajaran**

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>1) Siswa berbaris 3 bershaf</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2) Guru memberi salam</p> <p>3) Berdo'a sebelum memulai pembelajaran</p> <p>4) Mempresensi kehadiran siswa</p> <p>5) Guru memberikan apersepsi dengan menanyakan sebutkan permainan bola besar yang kalian ketahui?</p> <p>6) Pemanasandengan permainan "Setrum PLN"</p> <p>Cara main:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a.Semua peserta didik tos koin untuk menentukan siapa yang menjadi PLN, hanya 1 orang.</li> <li>b.Area permainan satu lapangan voli</li> <li>c.Semua peserta didik menyebar, dan tidak boleh</li> </ol>	5 menit	<p>😊 : Guru</p> <p>🚗 : Murid</p>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**




**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>keluar dari wilayah permainan.</p> <p>d.Semua peserta didik harus menghindari PLN tersebut agar tidak terkena setrumannya, dan apabila terpojokan peserta didik dapat menyelamatkan diri dengan cara menjongkok sampai ada temannya yang membangunkan dan hanya jongkok 5 detik. Lebih dari 5 detik peserta didik tersebut menjadi PLN.</p> <p>e.Jika peserta didik ada yang tersentuh oleh PLN tersebut, maka peserta didik itu bergantian menjadi PLN.</p> <p>Gambar permainan:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">  </div>		<p>⊘ : PLN</p> <p>😊 : Siswa</p>
2	<p><b>INTI</b></p> <p><b>A. Eksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengenalkan peserta didik pada bola dengan cara peserta didik melambungkan bola ke atas lalu ditangkap oleh siswa tersebut. Dan peserta didik melakukan servis bawah sesuai kemampuannya dan sesuai yang mereka tahu tentang servis bawah.</li> <li>2) Peserta didik mengamati media gambar passing atas</li> </ol>	20 menit	<p>Siswa</p> <p>kerjasama,</p> <p>tertib.</p>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

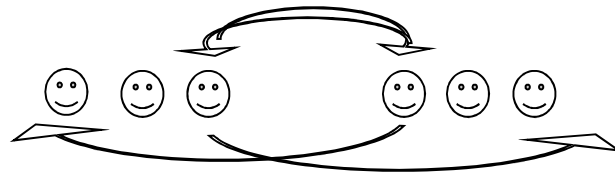
Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>dan penjelasan materi oleh guru.</p> <p><b>B. Elaborasi</b></p> <p>Latihan 1:</p> <p>1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, berjalan sampai jarak 5 meter dengan bola berada di atas lengan dan posisi lengan seperti orang yang akan melakukan passing bawah. Bola jangan sampai terjatuh, setelah melakukan latihan ini peserta didik berbaris ke barisan belakang lalu dilanjut oleh orang kedua, dan seterusnya. Latihan ini memperkenalkan peserta didik dengan bola juga berkenaan pada saat passing bawah.</p> <p>Latihan 2:</p> <p>2) Kemudian peserta didik membentuk 2 kelompok, masing-masing kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Bola berada di orang pertama (kelompok A) melakukan passing atas ke orang pertama (kelompok B) setelah melakukan passing atas orang pertama (kelompok A) langsung berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok B. Lalu orang pertama (kelompok B) melakukan passing atas ke orang kedua di kelompok A dan orang pertama (kelompok B) berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok A, begitu seterusnya.</p>		<p> : Arah bola</p> <p> : Arah lari</p> <p> : Siswa</p>
--	---	--	--



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



Latihan 3:

- 3) Peserta didik berpasangan kembali melakukan servis bawah, peserta didik yang berada di sebelah timur menempatkan diri pada *kun/cone*, mula-mula peserta didik melakukan servis bawah pada jarak 4 meter lalu 5 meter dan 6 meter, setiap jarak peserta didik melakukan servis bawah sebanyak 2 kali.

### C. Konfirmasi

Peserta didik bermain sederhana dengan peraturan sebagai berikut:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 2-3 orang.
- 2) Permainan yang nantinya akan bermain bersama dalam setengah lapangan saja.
- 3) Bertanding secara sederhana hanya diperkenankan menggunakan passing atas saja.
- 4) Bola boleh dipassing setelah 3 kali passing dalam satu tim, tidak boleh langsung diberikan pada lawan.
- 5) Service bawah dilakukan di belakang garis endline yang telah ditentukan.





**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<p>b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa perkenaan bola yang baik passing atas itu dengan posisi jari-jari tangan pada bola voli saat akan menerima bola membentuk mangkuk/keranjang, kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan membentuk seperti setengah lingkaran atau segitiga. Dan perkenaan tangan pada bola saat servis bawah disamping tangan ditegangkan dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.</p> <p>c) Penyampaian tugas untuk minggu depan</p> <p>d) Berdo'a dengan formasi peserta didik berbaris 2 shaf.</p>		
--	---	--	--

**H. Sarana dan prasarana**

- a) Lapangan bola voli
- b) Bola voli
- c) Cone

**I. Penilaian**

**Afektif (20 %)**

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap kerjasama saat pembelajaran berlangsung		
2	Percaya diri saat pembelajaran berlangsung		
3	Menghargai lawan saat permainan dalam pembelajaran		
Skor Maksimal		3	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

a) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b) Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

**Kognitif (30%)**

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana cara melakukan passing bawah agar bola tidak liar/kemana-mana?	Yang perlu diperhatikan yaitu: 1) Posisi tubuh agak condong kedepan, 2) Lutut ditekuk 3) kedua tangan lurus kedepan, ibu jari saling saling berdampingan, dan perkenaan bola berada pada tulang kering lengan. Pada saat lengan menyentuh bola lutut diluruskan (seperti per).	3
2	Bagaimanakah sikap awal saat melakukan servis bawah?	1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. 2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang. 3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang 4) Tangan serta lengan kanan yang	4



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

		lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.	
Skor maksimal			7

- Petunjuk penilaian

Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tigapoin*

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *duapoin*

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satupoin*

- Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

—————  
Skor maksimal

**Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)												Jumlah nilai
Servis Bawah						Passing bawah						
Sikap Permulaan		Sikap saat perkenaan		Sikap Akhir		Sikap awal		Sikap saat pelaksanaan		Sikap akhir		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Skormaksimal												12

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- Perolehan nilai :

$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

- Kriteria gerak servis bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.</li><li>2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.</li><li>3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang</li><li>4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.</li></ol>
2	Saat pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Perkenaan bola adalah pada tangan.</li><li>2) Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.</li><li>3) Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.</li></ol>
3	Sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.</li></ol>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

		2) Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.
--	--	--

- Kriteria gerak passing bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.</li> <li>• Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.</li> </ul>
2	Saat pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.</li> <li>• Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</li> </ul>
3	Sikap akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola.</li> <li>• Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.</li> </ul>

### REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1						
2						
3						
Nilai rata – rata						



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga aspek penilaian}} \times 3$$

Keterangan :

1. mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
2. mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
3. mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
4. mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
5. mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 14 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd  
NIP. 19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VII / I  
Materi pokok : Lari cepat (*sprint*) 60 meter start jongkok  
Alokasi waktu : 1x3x40 menit (Satu kali pertemuan)

#### A. 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 pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.5 Memahami pengetahuan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
- 4.3 Mempraktikkan teknik dasar dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

### **C. Indikator Pencapaian**

No	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai			
		Spiritual	Afektif	Kognitif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a menurut kepercayaan masing-masing sebelum dan sesudah pembelajaran	✓			
2	Menunjukkan sikap sportif saat pembelajaran berlangsung		✓		
3	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran		✓		
4	Menjelaskan teknik dasar lari cepat (sprint) 60 meter			✓	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

5	Mempraktikkan lari cepat (sprint) 60 meter				✓
---	---	--	--	--	---

### D. Materi Pembelajaran

#### Lari cepat (*sprint*) start jongkok

Lari merupakan salah satu nomor dalam atletik, yang terdiri dari empat tahap yaitu menumpu ke depan, mendorong, pemulihan, dan ayunan. Terdapat berbagai macam lari, misalnya: *sprint* (lari cepat), lari sambung (estafet), lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan lari gawang. Untuk lari cepat (*sprint*) dapat berupa lari cepat 50 meter, 60 meter, atau 100 meter. Menurut G.Aneke yang dikutip Moch. Soebroto (1979: 12), *sprint* mempunyai arti gerakan secepat-cepatnya dengan sepenuh tenaga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari jarak pendek, baik 50 meter, 60 meter, maupun 100 meter.

Ada 4 fase dalam lari cepat 60 meter start jongkok, yaitu:

1. Posisi "bersedia"

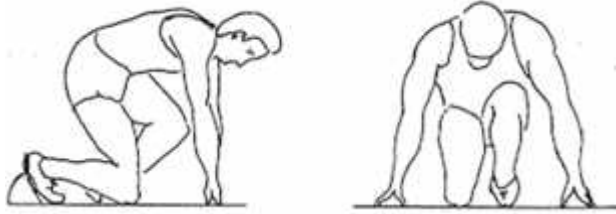
Tujuan: Mengambil start posisi awal yang layak.

- Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah
- Lutut kaki belakang terletak di tanah
- Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan
- Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

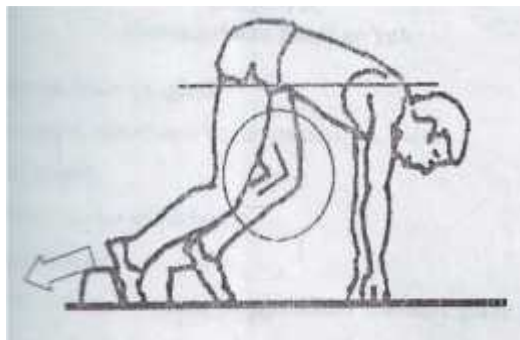
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



### 2. Posisi "siap"

Tujuan: Untuk bergerak masuk ke posisi start yang optimal dan dipertahankan.

- a) Lutut-lutut ditekan ke belakang
- b) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat).
- c) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat
- d) pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.



### 3. Gerakan dorong (drive)

Tujuan: Untuk meninggalkan start-blok dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama

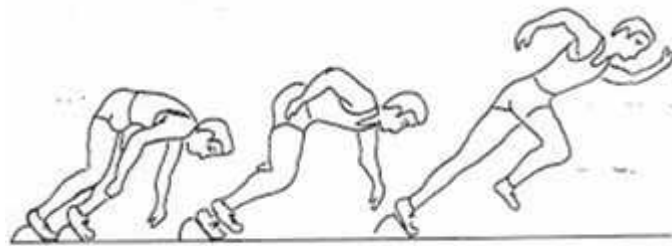
- a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayunkan bergantian
- c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama
- d) Kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



#### 4. Lari percepatan/ akselerasi

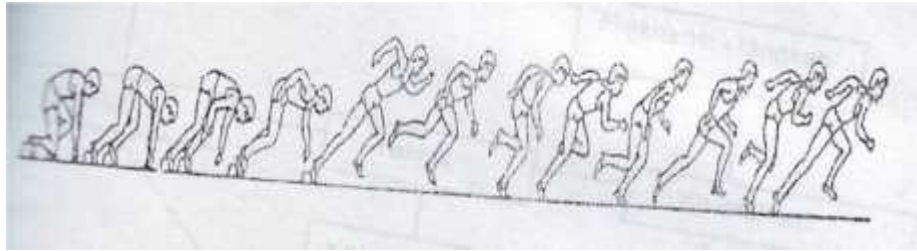
Tujuan: Untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari.

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama
- b) Condong badan ke depan dipertahankan
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery)
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerakan langkah meningkat dengan setiap langkah
- e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta



Lari masih dapat diulang, apabila:

- a) Peserta mencuri start
- b) Peserta tidak melewati garis finish
- c) Peserta mengganggu pelari lain

### E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Bermain

### F. Media dan Alat

- 1) Media: Gambar
- 2) Alat: Cone, start-blok, hulahup, stopwatch, peluit.




### G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b>  a) Membariskan siswa menjadi 2 shaf  b) Memimpin do'a oleh guru sebelum pembelajaran dimulai  c) Mempresensi kehadiran peserta didik  d) Apersepsi tentang materi lari cepat. seperti "ada yang tau usain bolt? atlet apakah beliau?"  e) Pemanasan dengan permainan "Ekor naga"  Cara main:	15 menit	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>1) Peserta didik dibagi rata menjadi 2 kelompok (kelompok A dan B), area permainan setengah lapang basket</p> <p>2) Setiap kelompok mempunyai 1 kepala (didepan), 1 ekor (dibelakang), yg ditengah sebagai badannya. Orang yang paling belakang dari barisan diberi tali rapi dan dipakai dibelakang celananya</p> <p>3) Setiap kelompok berbaris menjadi 1 barisan dan saling memegang pundak teman yang didepannya dan berhadapan dengan kelompok lawan</p> <p>4) Saat permainan dimulai, Kepala naga berusaha mengambil ekor naga lawan dan berusaha menghalangi kepala naga lawan agar tidak terambil ekornya begitupula ekor naga berusaha untuk mengambil ekor naga lawannya dan menghindar. Dan jangan sampai keluar dari area permainan</p> <p>5) Apabila ada tali yang terambil dari salah satu kelompok, maka kelompok tersebut pemenangnya.</p> <p>Gambar permainan:</p> <div data-bbox="435 1856 1047 2113" data-label="Image"></div>	<p>: Kelompok A</p> <p>: Kelompok B</p> <p>: Ekor</p>
--	--	--



RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

2	<p><b>INTI</b></p> <p><b>a) Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik memperhatikan penjelasan lari <i>sprint</i> 60 meter oleh guru</li><li>2. Peserta didik mengamati media gambar yang ditunjukkan guru, guru menjelaskan langkah-langkah melakukan <i>sprint</i> 60 meter start jongkok.</li><li>3. Peserta didik mengamati demonstrasi guru atau Peserta didik lain yang sudah bisa.</li></ol> <p><b>b) Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.</li><li>2) Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai start jongkok sebelum melakukan <i>sprint</i> 60 meter.</li><li>3) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan peserta didik.</li></ol> <p><b>c) Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah anggota sama rata. Setiap peserta didik dalam kelompoknya melakukan start jongkok dan berlari sejauh 5 meter dalam kelompoknya dan diamati oleh teman sekelompoknya.</li></ol> <p>Seperti gambar berikut:</p>	85 menit	
---	---	----------	--



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

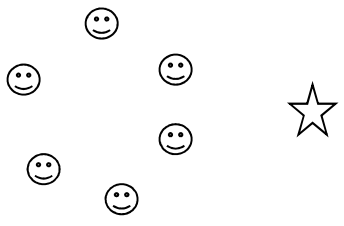
**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	<div style="text-align: center;"> </div> <p>2) Guru menilai keaktifan dan kedisiplinan peserta didik dalam melakukan latihan start jongkok.</p> <p><b>d) Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salah satu peserta didik yang menyajikan peragaan start jongkok lalu sprint 5 meter diamati oleh kelompok lain.</li> <li>2) Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dan berikan alasan / argumen.</li> </ol> <p><b>e) Mengkomunikasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan lari cepat (sprint) 60 meter start jongkok yang ditelah dipelajari, dengan sistem perlombaan. Siswa tetap dalam kelompok masing-masing, setiap anggota kelompok wajib melakukan lari cepat (sprint) 60 meter start jongkok.</li> <li>2) Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan juga menilai sikap sportif saat melakukan perlombaan tersebut.</li> </ol>		
<p><b>3</b></p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <p>f) Pendinginan dengan permainan, nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:</p>	<p>20 menit</p>	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

<p>5) Peserta didik duduk melingkar</p> <p>6) Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5. Jadi setiap angka kelipatan lima diubah menjadi nama buah-buahan.</p> <p>7) Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam.</p> <div data-bbox="600 922 941 1146" style="text-align: center;"></div> <p>g) Penyampaian evaluasi pembelajaran tadi</p> <p>Evaluasi pembelajaran hari ini adalah lari cepat (sprint) 60 meter start jongkok merupakan salah satu nomor dalam atletik, dimana memiliki 4 fase yaitu posisi bersedia, posisi siap, dorongan (drive), dan akselerasi. Dan pada saat <i>sprint</i> usahakan kita melakukannya maksimal, apabila terjadi kelelahan ditengah lintasan diusahakan tidak berjalan sebelum sampai ke garis finish.</p> <p>h) Penyampaian materi untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>i) Berdo'a dengan formasi 2 shaf</p>	<p>😊 : Murid</p> <p>☆ : Guru</p>
---	----------------------------------

### H. Penilaian



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

### Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual	
		Ya	Tidak
1	Berdo'a sebelum pembelajaran		
2	Berdo'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10\%$

### Penilaian Afektif (20%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap sportif saat pembelajaran dan permainan		
2	Disiplin saat mengikuti pembelajaran		
Skor maksimal		2	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

a. Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b. Perolehan Nilai:

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$$

### Penilaian kognitif (30%)

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Ada berapa fase pada lari cepat (sprint) 60 meter gaya jongkok? sebutkan!	Ada 4, yaitu posisi bersedia, posisi siap, dorongan (drive), dan akselerasi	3
2	Bagaimana sikap awal (posisi bersedia) pada lari cepat (sprint) 60 meter?	a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah b) Lutut kaki belakang terletak di tanah c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah	4
Skor maksimal			7



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1) Keterangan:

a) Pertanyaan 1:

Skor 1 jika, hanya menyebutkan jumlah fase sprint 60 start jongkok dengan benar

Skor 2 jika, menyebutkan jumlah fase dan menyebutkan 2 fase sprint 60 start jongkok

Skor 3 jika, menyebutkan jumlah dan menyebutkan semua fase dengan benar

b) Pertanyaan 2:

Skor 1 jika, menyebutkan 1 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 2 jika, menyebutkan 2 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 3 jika, menyebutkan 3 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 4 jika, menyebutkan 4 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

2) Perolehan nilai:  $\text{Skor yang diperoleh} \times 30\%$

---

Skor maksimal



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**Penilaian Psikomotor (40%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)								Jumlah nilai
Posisi bersedia		Posisi siap		Dorongan (drive)		Akselerasi		
1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Skor maksimal</b>								<b>8</b>

- Keterangan:
  - Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna
  - Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna
- Perolehan nilai :  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

No	Kriteria gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Posisi bersedia	a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah b) Lutut kaki belakang terletak di tanah c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

2	Posisi siap	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Lutut-lutut ditekan ke belakang</li><li>b) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat).</li><li>c) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat</li><li>d) pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.</li><li>e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.</li></ul>
3	Dorongan (drive)	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok</li><li>b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayunkan bergantian</li><li>c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama</li><li>d) Kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan</li><li>e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.</li></ul>
4	Akselerasi	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada tala[ak kaki untuk membuat langkah pertama</li></ul>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

		<p>b) Condong badan ke depan dipertahankan</p> <p>c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery)</p> <p>d) Panjang langkah dan frekuensi gerakan langkah meningkat dengan setiap langkah</p> <p>e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.</p>
--	--	---

**Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
Nilai rata – rata						

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 4}{\text{Empat aspek penilaian}}$$

Keterangan :

6. Mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

7. Mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
8. Mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
9. Mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
10. Mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 2 September 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd  
NIP :19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM : 13601241099



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VIII / I  
Materi pokok : Atletik  
Fokus Pembelajaran : Lari cepat 60 m( Start jongkok )  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x Pertemuan )

#### Standar Kompetensi

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

#### Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)

#### Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psiko motor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap disiplin saat pembelajaran		✓	
3	Melakukan latihan tehnik start jongkok atau awalan			✓
4	Mengetahui tehnik badan saat berlari dan memasuki garis finis	✓		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan teknik start jongkok dengan aba-aba bersedia-siap-ya, dengan posisi kaki lurus pandangan ke depan, sejauh 60 meter sebanyak 2x.

### Karakter siswa yang diharapkan :

1. Kerjasama
2. Disiplin
3. Percaya diri
4. Bertanggung jawab
5. Sportif

### Materi Pembelajaran

#### Lari jarak Pendek (start jongkok pendek)

##### 1. Pengertian Lari jarak pendek

adalah salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek disebut juga sprint dan lari jarak pendek ini menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.

##### 2. Pengertian Start

merupakan sikap permulaan atau awalan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama dalam sebuah perlombaan) dengan kaki atau tangan tidak boleh menyentuh batas. Teknik awalan start dalam lari jarak pendek, berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi 3 (tiga) macam, yaitu start berdiri (standing start), start melayang (flying start), dan start jongkok (crouching start). Penggunaan start dilakukan berdasarkan jarak yang akan ditempuh.

##### 3. Start jongkok

Start jongkok merupakan jenis start yang biasa digunakan ketika hendak melakukan lari jarak pendek (60 meter) yang biasa disebut sebagai lari cepat atau sprint. Karena dengan posisi berjongkok dapat menimbulkan gerakan percepatan yang memungkinkan saat pelari lepas dari garis start akan lebih mudah dan cepat dalam meluncur ke depan. Dalam praktiknya, ketika hendak melakukan start ini biasanya selalu menggunakan balok start sebagai tumpuan kaki. Gerakan start jongkok ini dapat kita bagi menjadi tiga tahapan, yakni sikap start pada saat aba-aba "bersedia"; sikap start pada saat aba-aba "siap";



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

dan sikap start ketika melakukan start. Berikut ini akan dijelaskan gerakan-gerakan yang dilakukan pada masing-masing tahapan.

1. Pada saat aba-aba BERSEDIA
  - a. Kaki yang dianggap lebih kuat sebaiknya ditempatkan di bagian depan
  - b. Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
  - c. Lutut kaki belakang terletak di tanah.
  - d. Kedua tangan diletakkan dit tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan.
  - e. Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata meatap lurus kebawah.
2. Posisi SIAP
  - a. Lutut-lutut ditekan kebelakang.
  - b. Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat.
  - c. Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
  - d. Pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
  - e. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.
3. Dorong / Drive
  - a. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan .
  - b. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian.
  - c. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
  - d. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
  - e. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir.
4. Phase Lari Percepatan
  - a. Kaki-depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
  - b. Condong badan ke depan dipertahankan.
  - c. Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan.
  - d. Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
  - e. Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain







### Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris 2 shaf</li> <li>2. Berdoa</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi (guru bertanya seputar lari jarak pendek kepada peserta didik)</li> <li>5. Pemanasan (Permainan)</li> </ol> <p style="text-align: center;">Menyusun kata LARI JARAK PENDEK 60 METER</p> <p>Peraturan permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok ( membentuk 2 banjar).</li> <li>2. Siswa berlomba-lomba menyusun, LARI JARAK PENDEK 60 METER dengan cara setiap siswa mengambil huruf L-A-R-I yang sudah disiapkan di keranjang.</li> <li>3. Jarak star garis siswa dengan keranjang 60 meter.</li> </ol> <p>Point pemanasan : konsentrasi dan kecepatan.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>	<p>15 Menit</p>



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p style="text-align: center;">  : Tim A       : Keranjang huruf   : Tim B       : Arah membawa huruf   : Guru         </p>	
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Eksplorasi</b></p> <p>a. Siswa mendengar penjelasan guru dan mengamati gambar atau contoh yang diberikan baik dari guru maupun salah satu temannya mengenai awalan start jongkok pada lari jarak pendek.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Tahapan start jongkok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada saat aba-aba BERSEDIA             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kaki yang dianggap lebih kuat sebaiknya ditempatkan di bagian depan</li> <li>b. Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.</li> <li>c. Lutut kaki belakang terletak di tanah.</li> <li>d. Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan.</li> <li>e. Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus kebawah.</li> </ol> </li> <li>2. Posisi SIAP</li> </ol>	<p>10 Menit</p>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Universitas Negeri  
Yogyakarta

	<p>a. Lutut-lutut ditekan kebelakang.</p> <p>b. Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat.</p> <p>c. Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.</p> <p>d. Pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.</p> <p>e. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.</p> <p>3. Dorong / Drive</p> <p>a. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan .</p> <p>b. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian.</p> <p>c. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.</p> <p>d. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.</p> <p>e. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir.</p> <p>4. Phase Lari Percepatan</p> <p>a) Kaki-depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.</p> <p>b) Condong badan ke depan dipertahankan.</p> <p>c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan.</p> <p>d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.</p> <p>e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <p>Siswa melakukan gerakan start jongkok dan lari 10 meter.</p>	20 Menit
--	---	-------------



Universitas Negeri  
Yogyakarta

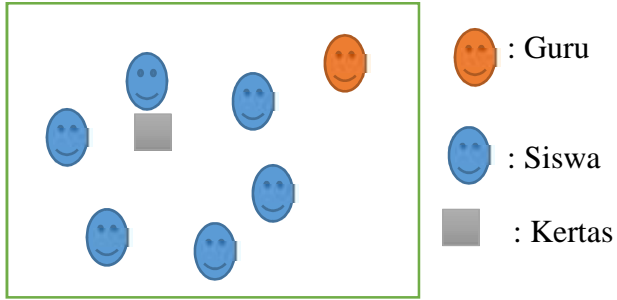
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

	<p><b>Konfirmasi</b></p> <p>Siswa melakukan start jongkok sesuai apa yang sudah dipraktikkan di eksplorasi dan di elaborasi.</p>	15 Menit
<b>Penutup</b>	<p><b>1. Penilaian</b></p> <p>a. Saat peserta didik sedang melakukan start jongkok, guru melakukan penilaian keterampilan dengan menggunakan lembar observasi.</p> <p><b>2. Pendinginan (Permainan)</b></p> <p>Tebak kreativitas alat olahraga</p> <p>Peraturan permainan :</p> <p>a. Jadi pada permainan pendinginan ini yang dituju tidak hanya menurunkan suhu tubuh saja namun juga masih tetap berusaha memfokuskan peserta didik dalam akhir proses pembelajaran saat itu.</p> <p>b. Permainan ini sangat mudah dilakukan, peserta didik duduk melingkar. Guru menenempatkan posisinya di luar lingkaran yang strategis agar peserta didiknya semuanya bisa memperhatikan guru.</p> <p>c. Tugas guru hanya memberi instruksi, misalnya mulai dari ema mempaktikan atau membentuk salah satu alat olahraga dengan kertas yang sudah disiapkan.dan dilakukan seterusnya setiap siswa memiliki kesempatan berfikir 1 menit.</p> <p>d. Contoh : membentuk kertas dengan dibentuk bulat dan melakukan passing bawah bola volley, lalu teman yang lain menebaknya. Yang tidak bisa nanti diberi hadiah untuk menjawab pertanyaan tentang materi ang sudah diajarkan.</p>	10 m



**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

	 <p style="text-align: right;">  : Guru   : Siswa   : Kertas         </p>	
	<p>3. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.</p> <p>Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:</p> <p>3) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?</p> <p>4) Apa yang kalian pikirkan pada saat kalian berlari ?</p> <p>4. Peserta didik diberi tugas untuk merangkum tentang pelajaran pada hari ini dan dikumpulkan minggu depan.</p> <p>5. Berdoa</p>	

**F. Media, Sarana, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media : Gambar atau Grafiz
2. Alat dan bahan : 10 cone, 1 keranjang, peluit dan kertas huruf.
3. Sarana : Lintasan atletik
4. Sumber belajar : Muller Harald.2000. "Lari! Lompat! Lempar!" Jakarta: staf secretariat IAAF-RDC (hal 21-24).

**G. Teknik Penilaian**

**1. Penilaian Afektif ( 30 %)**

No	Aspek yang dinilai	Sikap			
		Kualitas			
		1	2	3	4
1.	Sportif				
2.	Kerjasama				
Skor maximal 8					



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di Peroleh} \times 30\%}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

Keterangan :

1. Jika siswa melakukan sportif nilai 1.
2. Jika siswa melakukan sportif dan kerjasama nilai 2.

### 2. Penilaian Kognitif ( 30 % )

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Pengetahuan		
		1	2	3
1.	Siswa mampu memberikan penjelasan posisi kaki, tangan dan pandangan pada awalan star jongkok.			
2.	Siswa mampu menjelaskan alasan kenapa start jongkok dilakukan pada lari jarak pendek (60 m)			
	Skor maksimal 5			

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

Keterangan :

Penilaian soal no 1.

1. Jika siswa hanya menjelaskan posisi kaki yang benar nilai 1.
2. Jika siswa hanya menjelaskan posisi kaki dan posisi tangan yang benar nilai 2.
3. Jika siswa dapat menjelaskan posisi kaki, posisi tangan dan pandanga benar nilai 3.

Penilaian soal no 2.

1. Jika siswa mampu menjelaskan alasan dengan benar nilai 2.
2. Jika siswa dalam menjawab kurang lengkap nilai 1

### 3. Penilaian Psikomotor (40 %)

No	Aspek yang dinilai	Gerakan	
		Kualitas 1	2
1.	Posisi kaki menyentuh tanah		
2.	Kedua tangan ditanah dan selebar bahu		
3.	Posisi kepala datar, pandangan ke bawah		
	Skor maksimal 6		



**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 40\%}{\text{Skor maksimal}}$$

Keterangan:

Soal no 1, 2, dan 3

1. Jika siswa mampu melakukan aspek yang dinilai masing-masing soal 2.
2. Jika siswa tidak mampu melakukan aspek yang dinilai masing-masing soal 1.

Yogyakarta, 2 September 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd  
NIP :19640427 198601 1 001

Mutia Chansa  
NIM : 13601241099



**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN (RPP)**



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---

**1. Kegiatan PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru)**



**2. KBM (Kegiatan Belajar Mengajar)**





**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---



**3. Jalan Sehat**





**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---

**4. Bersama Bapak Kepala Sekolah SMPN 2 Depok**



**5. Saat Penarikan PPL**



**6. Foto Bersama DPL, Kepala Sekolah, dan Guru Pamong**





**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

Universitas Negeri  
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN SEMESTER GASAL SMP NEGERI 2 DEPOK TAHUN AJARAN 2016/2017 KURIKULUM 2006										
Berlaku mulai: Senin, 18 Juli 2016										
HARI	JAM KE	KELAS 7 A B C D	KELAS 8 A B C D	KELAS 9 A B C D	Kode Paket	Kode Paket	Kode Paket	Kode Paket	Kode Paket	Kode Paket
SEMIN	1. 07.00 - 07.40	ABIKIFJYWVXPNL	UPACARA	ELIX	PROGRAM PPM	PROGRAM PPM	PROGRAM PPM	PROGRAM PPM	PROGRAM PPM	PROGRAM PPM
	2. 07.40 - 08.20	ABIKIFJYWVXPNL	UPACARA	ELIX						
	3. 08.20 - 09.00	ABIKIFJYWVXPNL	ISTIRAHAT	ELIX						
	4. 09.00 - 09.20	FORIQSAWLXPN	ISTIRAHAT	ELIX						
	5. 10.00 - 10.40	FORIQSAWLXPN	ISTIRAHAT	ELIX						
	6. 11.00 - 11.40	ORAJJ SXIXIULLVP	PROGRAM PPM	ELIX						
	7. 11.40 - 12.20	ORAJJ SXIXIULLVP	PROGRAM PPM	ELIX						
	8. 13.00 - 13.50									
	9. 13.50 - 14.40									
SELASA	0. 07.00 - 07.20	ABICD	ABICD	ABICD	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER
	1. 07.20 - 08.00	KUQA WJVP N Bb L T	PENDIDIKAN KARAKTER	A						
	2. 08.00 - 08.40	KUQA WJVP N Bb L T	PENDIDIKAN KARAKTER	R						
	3. 08.40 - 09.20	Cc FKR S W L X L H T Z	ISTIRAHAT	S						
	4. 09.20 - 09.40		ISTIRAHAT	Bb						
	5. 10.00 - 10.20	O F I R J W U X L N T Z	PROGRAM PPM							
	6. 10.20 - 11.00	O C I A J S U Z P N X A	PROGRAM PPM							
	7. 11.00 - 11.20									
	8. 11.20 - 12.00	X O F I Q S N Z H P U L	PROGRAM PPM							
9. 12.00 - 12.40	X O F I Q S N Z H P U L	PROGRAM PPM								
10. 13.20 - 14.10										
11. 14.10 - 15.00										
RABU	0. 07.00 - 07.20	ABICD	ABICD	ABICD	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER
	1. 07.20 - 08.00	R W Q Y A B V I Z N Bb T X P	PENDIDIKAN KARAKTER	F						
	2. 08.00 - 08.40	R W Q Y A B V I Z N Bb T X P	PENDIDIKAN KARAKTER	L						
	3. 08.40 - 09.20	W X O V F J S A H U L Bb	ISTIRAHAT	Q						
	4. 09.20 - 09.40		ISTIRAHAT	V						
	5. 10.00 - 10.20	W X O R F I I S A Z U H T	PROGRAM PPM							
	6. 11.00 - 11.20	U Cc V R J I N S Z E H T	PROGRAM PPM							
	7. 11.50 - 12.30	Y Q R J I F I N U S V T X	PROGRAM PPM							
	8. 13.20 - 14.10	Y Q R J I F I N U S V T X	PROGRAM PPM							
9. 14.10 - 15.00										
KAMIS	0. 07.00 - 07.20	ABICD	ABICD	ABICD	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER	PENDIDIKAN KARAKTER
	1. 07.20 - 08.00	R A C D W Q I M S N P L H V	PENDIDIKAN KARAKTER	H						
	2. 08.00 - 08.40	R A C D W Q I M S N P L H V	PENDIDIKAN KARAKTER	S						
	3. 08.40 - 09.20	G Y X W U S P J E A C D L N	ISTIRAHAT	U						
	4. 09.20 - 09.40		ISTIRAHAT	Z						
	5. 10.00 - 10.20	G Y X W A B I P J E A C D L N	PROGRAM PPM							
	6. 11.00 - 11.40	Q G Y X S I E P V T N U	PROGRAM PPM							
	7. 12.00 - 12.40	Q G Y X S I E P V T N U	PROGRAM PPM							
	8. 12.40 - 13.20	V R O U M A C J E S Z P L	PROGRAM PPM							
JUMAT	1. 07.00 - 08.00	ABICD	ABICD	ABICD	SENAM KESEHATAN JASMANI	SENAM KESEHATAN JASMANI	SENAM KESEHATAN JASMANI	SENAM KESEHATAN JASMANI	SENAM KESEHATAN JASMANI	SENAM KESEHATAN JASMANI
	2. 08.00 - 08.40	K R U M V Q I J N W E H	SENAM KESEHATAN JASMANI	B						
	3. 08.40 - 09.20	K R U M V Q I J N W E H	SENAM KESEHATAN JASMANI	P						
	4. 09.20 - 09.40	R V K Q M U J S W L Z E	ISTIRAHAT	X						
	5. 10.20 - 11.00	R V Aa Q M U J S W L Z E	ISTIRAHAT	Cc						
	6. 11.00 - 11.40									
	7. 12.00 - 12.40									
	8. 12.40 - 13.20									
	9. 13.20 - 14.00									
SABTU	1. 06.30 - 07.10	ABICD	ABICD	ABICD	UJI KOMPETENSI	UJI KOMPETENSI	UJI KOMPETENSI	UJI KOMPETENSI	UJI KOMPETENSI	UJI KOMPETENSI
	2. 07.10 - 07.50	G K R M Y V S I A B N W H	UJI KOMPETENSI	J						
	3. 07.50 - 08.30	G K R M Y V S I A B N W H	UJI KOMPETENSI	M						
	4. 08.30 - 09.10	G K R M Y V S I A B N W H	UJI KOMPETENSI	N						
	5. 09.10 - 09.30	Q G K R V U X P Bb L H A W	UJI KOMPETENSI	Aa						
	6. 10.10 - 10.50	Q G K R V U X P Bb L H A W	UJI KOMPETENSI							
	7. 10.30 - 11.10	U Q V R X M I S P E Bb A	UJI KOMPETENSI							

Kepala SMP Negeri 2 Depok  
 W. R. WIYONO, S.Pd.  
 Sleman, 11 Juli 2016  
 NIP. 196101021984121001

Mengetahui  
 Pengawas  
  
 SRI HARYANTI, M.Pd.  
 Pembina Tk. I. IV/b  
 NIP. 195909231981032006



13	Elisabeth Nadia Putri Prasetya	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Emmanuel Abel Zoe	L	✓	✓	✓	✓	S	✓											
15	Farid Fauzan Hizbulloh	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Gempar Himawan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Hilarius Christiano Avin Paliling	L	✓	✓	✓	✓	S	✓											
18	Iqbal Eka Kurniawan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Lisa Agus Nurlaila	P	✓	✓	✓	S	✓	✓											
20	Miyanto	L	✓	✓	✓	✓	✓	A											
21	Muhammad Dylan Raya Maulana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Muhammad Faiz Fajar Nugraha	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Narendra Arryan Mahameru	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Nova Widiyanto Ramadhan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Riko Sakti Albertino	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Rizka Bagus Saputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Ruth Alicia Silitonga	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Sarah Faradilla	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Satya Samiaji	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Vari Dwi Marwanto	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Yosephine Novita Irawati Sugiharto	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
32	Yusuf Duta Fayiz Azka	L	✓	✓	S	✓	✓	S											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. \_\_\_\_\_  
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Eva Rahma Van Hallen	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Faiz Zidan Farikhi	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Handit Fajar Ramadhan Saputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Kevin Rista Arifin	L	✓	✓	S	✓	✓	✓											
16	Luciana Febriyanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Melati Bunga Rassdani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Muhamad Naufal Zaky	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Muhammad Fairul Imron Jalayasi	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Muhammad Hilmy Raihan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Muhammad Luqman Kayiz	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Muhammad Najihan Zaki Siroj	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Noviya Suharyanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Nur Ahmad Maulana Khoirul Alim	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Nur Rahman Fajar Novianto	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Oby Amsyah Saputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Puspita Choiru Nisa	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Rahael Angeline Oktavia	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Salsa Ayu Febrina	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Siwi Rawidya Estri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Tri Kuswanto Putra Hulu	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
32	Wredi Egamalia	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Depok.  
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



11	Firman Dias Agusti	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Genta Wiharja	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Irma Wulan Ramadhani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Kamilia Nayla Firas	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Mawar Dwi Anggraini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Muhammad Ekhsan Maulana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Mutiara Rahma Baligha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Naufal Musyafa Nur	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Raden Arya Dian Nurcahya	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Raka Duta Adhira	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Rakha Dian Nugraha	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Razif Ridwan Syah	L	✓	✓	✓	✓	A	✓											
23	Rizka Audia Fahreza	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Roy Gala Amanda	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Saiful Hadi	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Salma Hanifah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Sekar Lintang Aurelli Rasendriya	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Tri Wulandari	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Valendito Pratama	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Vanancy Princess Vandenborough	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Vanya Maheswari Yuniar	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
32	Vestri Nurwijayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Depok.  
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Citra Dahayu Mahardita Arifin	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Dio Purnawan Syah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Gattan Saktiawan Zulfikar Amarrullah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Genis Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
16	Hana Rafifah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Hasna Alya Nada	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
18	Haya Farizta Cynthia Yulfan	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
19	Ikfi Bima Alex	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Khairul Fikri	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Lingga Pradipa Zalni	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Listia Ika Rimayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Mohammad Resky Putra Perdana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Muhammad Atiyya Riyadhul Haq	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Muhammad Landie Gayuh Kirono	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Mutiara Syafitri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Naufal Daffa Dahlana Hastoto	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Pramesty Regita Cahya Rahmadani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Sri Wahyu Rejeki	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Yuda Permana Putra Ramadhan	L	✓	✓	✓	✓	✓	S											
31	Zhafira Rakhmadilla Fakhri	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
32	Zulfa Taufiq	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Depok.  
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



11	Farah Alifah Rahmani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Humaidatul Haqiqoh	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Ignatius Altar Natalino K. S.	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Kelvin Riza Mahardika	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Kiona Ayuningputri Syahdani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Lulu Nuryasfia Amanda	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	M. Hanief Fatkhan Nashrullah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Maria Antonia Nugraheni	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Mathilda Deva Nirmalatika	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Muhamad Arsyah Pamungkas	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Muhammad Syafiq Johansyah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Nandita Kurnelia Wijayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Putri Sekar Ayu	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Rizky Adhi Pangestu	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Sasongko Dwi Putra Aryanta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Silvester Putra Widya Nugraha	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Silvia Kesia Sekar Ratri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Stefanus Bintang Noel Wahyu	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Wahyu Jeni Fatimah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Yuliantika Sumarna	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd

NIP. 19610102 198412 1 001

Depok.  
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd

NIP. 19640427 1986 01 1 001



11	Faizal Yudha Permana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Fannia Dwi Astuti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Fatikha Maharani Nugroho	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Gillbert Yosua Paian Silitonga	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Harland Tamariska	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Hisam Saputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Mario Fabian Arka Armando G	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Meilanny Sulistyowati	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Muhammad Mildred Fajar Nurfalah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Nur Husnina Rafi'ah Kharisma	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
21	Nurvita Nanda Safitri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Priskila Pytosan Wijaya	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Rachel Free Evana Saragih	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Rafi Bani Fakhruddin	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Raihan Darrell Aryasatya	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Rani Cahyani Ziansari	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Ratna Nursari	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
28	Rena Kusumaningtyas	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Ulfa Devima Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Veshia Nindya Renata	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Zefanya Putri Armanita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok.  
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Aqil Hadi Syahputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Aurel Fidelia Fausta	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Bunga Sabilla Adawiyah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Carissa Ameliapta Maharani	P	✓	✓	I	✓	✓	✓											
16	Diah Utari Dewi Sulistyaningrum	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Dymaz Febrian Dwi Valentino	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Fal Azhar Rokhmah Sefiani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Farizal Landung Samukti	L	✓	✓	✓	✓	S	✓											
20	Friska Anindita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Irfan Mahindra Yunanto Putra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Kynthia Tsabita Prasojo	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Muhammad Rizal Editya	L	✓	A	✓	✓	✓	✓											
24	Nadya Budi Widya Utami	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Putri Emily Ananda Qur'Aini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Rafidah Aryani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Rinto Nugroho	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Ristantia Laras Salsabila	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Risma Azalia	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Vicco Capriano	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Zahra Dina Alisyha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. \_\_\_\_\_  
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Fazha Lintang Utami	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Hidayah Tranaka	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Ian Ananta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Intan Aslam	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Islati Fajar Laksita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Kembang Ati Sejati	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Kurniawan Novianto Nugroho	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	M. Qowiyul Amien Taani	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Muhammad Fikri Darmawan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Muthia Rera Laksitorini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Nadia Faizatur Rohmah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Nadief Arifanda Syahroni	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Reffy Nandi Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Rieskananta Aji Prakoso	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Shania Puteri Meirandha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Ulatun Nuha Zahratul Jannah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Winda Erma Putri Setyoningsih	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Yahsa Amarta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	M. Azhar Yoga Tama	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Depok. \_\_\_\_\_  
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, S.Pd

SISWANTO HADI,S.Pd

NIP. 19610102 198412 1 001

NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Dika Syahrul Romadhon	L	✓																
13	Ega Diki Firmansyah	L	✓																
14	Elisabeth Kartika Dewi	P	✓																
15	Falah Akbar	L	✓																
16	Fany Marlina Nur Ellysa	P	✓																
17	Hieronymus Steven Yuandhika	L	✓																
18	Idha Noorrahmahyani	P	✓																
19	Jihan Khairunnisa	P	✓																
20	Kenya Aushafa	P	✓																
21	Maesti Jaya	P	✓																
22	Marfuah Nurul Hasanah	P	✓																
23	Monica Aurelia Kartika Sari	P	✓																
24	Muhammad Abrar Dharma Putra	L	✓																
25	Nur Azizah Arrohim	L	✓																
26	Nurhalisa Puspa Oktafani	P	✓																
27	Odilia Olivina Viola Putri	P	✓																
28	Prastowo Jati Nugroho	L	✓																
29	Romadhona Sulistyawati	P	✓																
30	Rona Lembayung	P	✓																
31	Sabrina Azmi Adhiputri	P																	
32	Bangun Gusmi Artha	L	✓																

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. \_\_\_\_\_  
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001



12	Falah Permana Mulya	L	✓																
13	Fauzan Nur Rizki Purnomo	L	✓																
14	Gloria Amanda Deky	P	✓																
15	Handika Galuh Putri Ananda	P	✓																
16	Iqbal Abdurrohman	L	✓																
17	Krisnanda Jyoti Sri Santhi	P	✓																
18	Larisa Ayu Pramesti	P	✓																
19	Made Karunia Kusuma Dewi	P	✓																
20	Margaretha Yuandita Putri	P	✓																
21	Muhammad Afif Aliy	L	✓																
22	Muhammad 'Azmiullah Putra P	L	✓																
23	Mukhlis Tegar Pribadi	L	✓																
24	Nevy Ramada Fauziyah	P	✓																
25	Putri Agustinawati	P	✓																
26	Rahman Zidan Zulkifli	L	✓																
27	Rendy Wisesa Satya Yodha	L	✓																
28	Sembayu Jati Pamungkas	L	✓																
29	Shofiyun Annirohman	L	✓																
30	Yasmin Nugra Ajmalia	P	✓																
31	Zaky Arayan Oasis	L																	
32	Ivan Bagaskara	L	✓																

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd  
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. \_\_\_\_\_  
Guru Mata Pelajaran

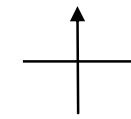
SISWANTO HADI,S.Pd  
NIP. 19640427 1986 01 1 001

# DENAH RUANG PELAKSANAAN UALANGAN AKHIR SEMESTER GASAL

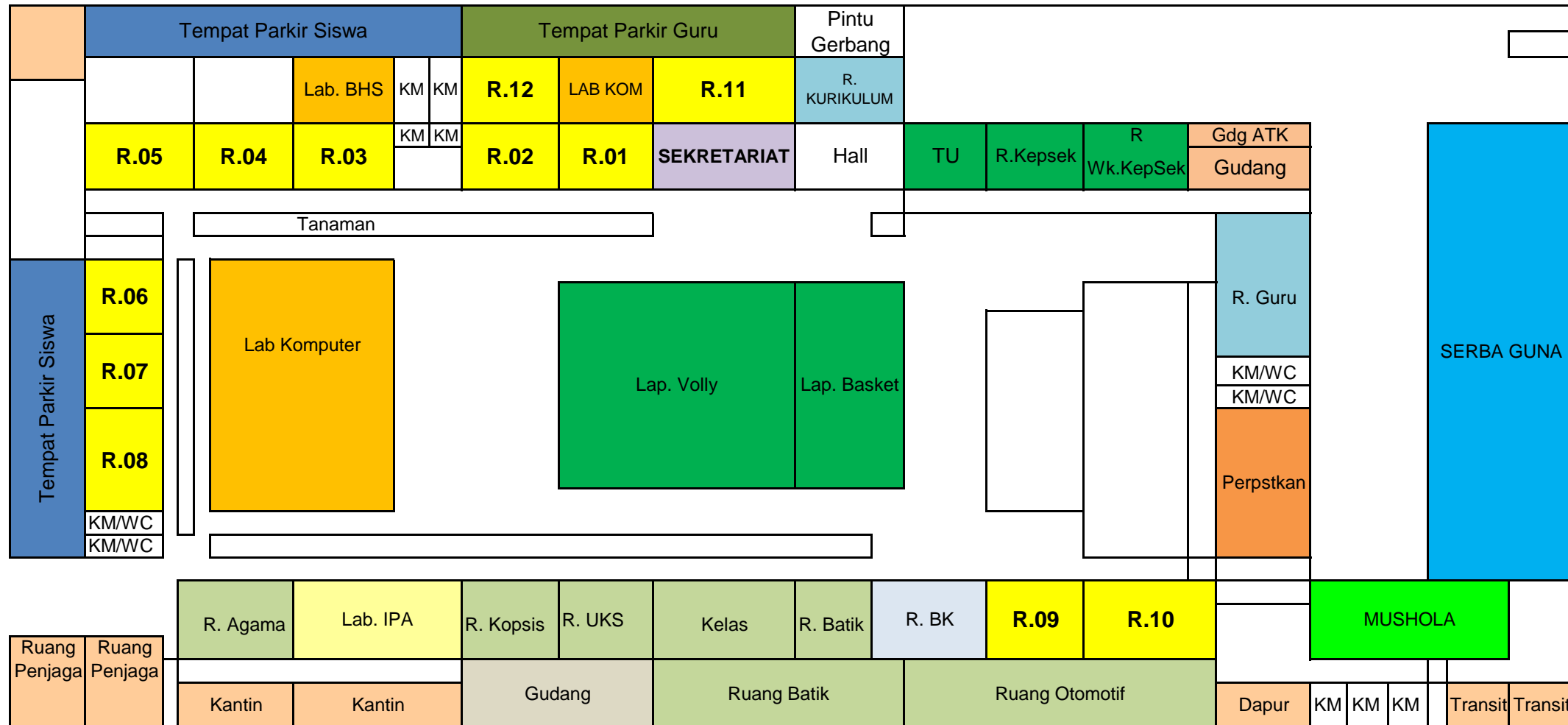
## SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN TP. 2014/2015

JL.DAHLIA PERUMNAS CONDONGCATUR DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA 55283 TELP. 882171

UTARA



SELATAN



: Ruang UAS