

LAMPIRAN

Nama Sekolah : SMP N 1 Piyungan  
Alamat Sekolah : Jalan Ngeksigondo No. 30, Yogyakarta  
Guru Pembimbing : Sumardi, S.Pd

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Kepala SMP Negeri 1 Piyungan

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Yogyakarta, 17 September 2015Yang  
membuat,

Warsito, S.Pd

Agus S. Suryobroto,  
M.Pd.

Sumardi, S.Pd

Dian Aji Kuncara Jati

NIP. 19600603 198303 1 025

NIP 19630330 199001 1 001

NIP. 19610403 198412 1 004

NIM . 13601244039

## Lampiran 2



### CATATAN HARIAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN(PPL) UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Sekolah : SMP N 1 Piyungan  
Alamat Sekolah : Tegal Piyungan, Srimulyo Piyungan Bantul  
Jl. Jogja Wonosari Km. 14

Nama : Dian Aji Kuncara Jati  
NIM : 13601244039  
FAK/JUR/PODI : FIK/POR/PJKR

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Uraian Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif
1.	Jumat, 26 Februari 2016	a. 09.00-10.00  b. 10.00-11.00	a. Penerjunan mahasiswa PPL oleh DPL  b. Observasi lingkungan sekolah	a. Penerjunan 13 mahasiswa PPL oleh DPL di ruangan Kepsek, diikuti oleh Kepsek SMPN 1 Piyungan dan beberapa guru.  b. Melihat kondisi dan jumlah sarpras yang ada, dan keadaan cukup baik. SMPN 1 Piyungan terdiri dari 7 kelas pararel (A-H).
2.	Selasa, 28 Juni 2016	a. 08.00-14.00	a. PPDB	a. Membantu proses PPDB.
3.	Kamis, 30 Juni 2016	a. 08.00-14.00	a. PPDB	a. Membantu proses PPDB.

4.	Jumat, 31 Juni 2016	a. 08.00-14.00	a. Registrasi/daftar ulang siswa baru	a. Membantu pelaksanaan daftar ulang siswa baru.
5.	Sabtu, 1 Juli 2016	a. 08.00-14.00	a. Registrasi/daftar ulang siswa baru	a. Membantu pelaksanaan daftar ulang siswa baru.
6.	Senin, 18 Juli 2016	a. 07.00-08.00 b. 09.00-09.20 c. 10.00-11.50 d. 10.30-12.30	a. Upacara b. Koordinasi dengan DPL Sekolah c. Perkenalan dengan kelas 8F, 8G, 8H d. Perkenalan dengan kelas 9	a. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9. b. Diskusi dengan DPL sekolah mengenai pelaksanaan mengampu di kelas. c. Mahasiswa PPL berkenalan dengan siswa kelas 8F,G,H sembari mengisi kelas dihari pertama masuk sekolah. d. Mahasiswa PPL berkenalan dengan siswa kelas 9D sembari mengisi kelas dihari pertama masuk sekolah.
7.	Selasa, 19 Juli 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.30-08.40 c. 08.40-09.20 d. 09.30-11.30	a. Piket Jabat Tangan b. Koordinasi jadwal mengajar dengan guru mata pelajaran c. Konsultasi silabus dan RPP d. Observasi kelas 9D	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Konfirmasi jadwal mengajar untuk kelas 7A sampai dengan 7H. c. Diskusi silbus, dan RPP yang akan dibuat untuk proses pembelajaran. d. Melakukan pendampingan guru ketika mengampu kelas 9D, dan melihat prosesnya.

8.	Rabu, 20 Juli 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.35-11.35	a. Piket Jabat Tangan b. Observasi kelas 7 C c. Observasi kelas 7 F	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Melakukan pendampingan guru ketika mengampu kelas 7 C , dan melihat prosesnya. c. Melakukan pendampingan guru ketika mengampu kelas 7 F, dan melihat prosesnya.
9.	Kamis, 21 Juli 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.35-10.15	a. Piket Jabat Tangan b. Observasi kelas 7 B c. Diskusi mengenai pembelajaran	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Melakukan pendampingan guru ketika mengampu kelas 7 B, dan melihat prosesnya. c. Diskusi masalah pembelajaran yang akan dilakukan
10.	Jumat, 22 Juli 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.35-11.35	a. Piket Jabat Tangan b. Mengampu kelas 7 E c. Mengampu kelas 7 D	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Materi pembelajaran voli passing bawah dan atas diikuti 28 siswa (nihil). c. Materi pembelajaran voli passing bawah dan atas diikuti 28 siswa (nihil).
11.	Minggu, 24 Juli 2016	a. 20.00-22.00	a. Pembuatan RPP	a. Membuat RPP materi atletik nomor jalan cepat.
12.	Senin, 25 Juli 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-08.00	a. Piket Jabat Tangan b. Upacara	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.



		c. 08.00-08.30 d. 09.00-09.30 e. 11.00-12.30	c. Briefing dengan guru d. Piket Ruangan PPL e. Mengisi kelas 9A-9D (kosong)	b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7-9. c. Briefing di ruang guru, mahasiswa PPL ditugasi untuk mengisi kelas yang kosong karena bapak/ibu guru akan takziah. d. Membersihkan ruang PPL yang disediakan sekolah. e. Mengisi kelas 9A-9D, diberikan tugas mengarang cerita.
13.	Selasa, 26 Juli 2016	a. 07.00-09.20 b. 09.35-11.20 c. 11.40-12.30	a. Mengampu kelas 7 H b. Mengampu kelas 7 G c. Diskusi tentang silabus SMP	a. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat. b. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai. Diikuti oleh seluruh siswa 26 anak. c. Mendiskudikan matapelajaran yang akan diajarkan pada pertemuan yang selanjutnya yang ada pada silabus.
14.	Rabu, 27 Juli 2016	a. 07.00-09.20 b. 09.35-11.20	a. Mengampu kelas 7 C b. Mengampu kelas 7 F	a. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah

				<p>kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>b. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.</p>
15.	Kamis, 28 Juli 2016	<p>a. 07.00-09.20</p> <p>b. 09.35-11.20</p>	<p>a. Mengampu kelas 7 B</p> <p>b. Mengikuti pembelajaran kelas 8 A</p>	<p>a. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>b. Mengobservasi cara mengajar guru</p>
16.	Jumat, 29 Juli 2016	<p>a. 07.00-09.20</p> <p>b. 09.35-11.20</p>	<p>a. Mengampu kelas 7 E</p> <p>b. Mengampu kelas 7 D</p>	<p>a. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>b. Menyampaikan materi atletik nomor jalan cepat, mengenai gerak awalan, tumpuan, dan pola langkah kaki. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p>
17.	Minggu, 30 juli 2016	<p>a. 12.30-14.00</p>	<p>a. Rekap nilai senam lantai kelas 7 A-H</p>	<p>a. Merekap nilai siswa kelas 7 yang sudah melakukan penilaian jalan cepat</p>

			b. Pembuatan rpp bola voli	
18.	Senin, 1 Agustus 2016	a. 06.15-06.46 b. 07.00-08.00 c. 08.20-09.20 d. 10.00-10.30	a. Jabat tangan b. Upacara Bendera c. Mengampu kelas 7 A d. Diskusi masalah dalam pengkondisian siswa	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9. c. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat. d. Diskusi tentang masalah pengkondisian siswa di lapangan
19.	Selasa, 2 Agustus 2016	a. 07.00-09.00 b. 09.15-11.20	a. Mengampu kelas 7 H b. Mengampu kelas 7 G	a. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah.. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat. b. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.
20.	Rabu, 3 Agustus 2016	a. 06.15-07.00 b. 07.00-09.00	a. Piket jabat tangan b. Mengampu kelas 7 C	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.

		c. 09.15-11.20	c. Mengampu kelas 7 F	<p>b. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>c. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.</p>
21.	Kamis, 4 Agustus 2016	<p>a. 06.15-07.00</p> <p>b. 07.00-09.00</p> <p>c. 13.00-14.00</p>	<p>a. Piket jabat tangan</p> <p>b. Mengampu kelas 7 B</p> <p>c. Ekstrakurikular Voli</p>	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.</p> <p>b. Menyampaikan materi tentang bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>c. Mendampingi anak-anak ekstrakurikular voli dan bermain bersama</p>
22.	Jumat, 5 Agustus 2016	<p>a. 06.15-06.50</p> <p>b. 07.00-09.00</p> <p>c. 09.15-11.20</p>	<p>a. Piket jabat tangan</p> <p>b. Mengampu kelas 7 E</p> <p>c. Mengampu kelas 7 D</p>	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.</p> <p>b. Menyampaikan materi bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan</p>

				<p>pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>c. Menyampaikan materi bola voli yaitu pasing bawah, pasing atas dan servis bawah. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat</p>
23	Sabtu, 6 Agustus 2016	<p>a. 07.00-07.20</p> <p>b. 07.20-09.20</p> <p>c. 10.00-10.20</p>	<p>a. PLH</p> <p>b. Mengampu kelas 9 B</p> <p>c. Evaluasi rpp</p>	<p>a. Seluruh warga sekolah kerjabakti untuk membersihkan sekolah.</p> <p>b. Menggati Pak Sumardi mengajar dikarenakan beliau sedang ada urusan di luar.</p> <p>c. Konsultasi dan membicarakan bahan ajar yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya.</p>
24.	Minggu, 7 Agustus 2016	<p>a. 13.00-14.15</p>	<p>a. Membuat rpp</p>	<p>a. Membuat rpp dengan tema pembelajaran senam lantai dan penilaian</p>
25	Senin, 8 Agustus 2016	<p>b. 06.15-06.46</p> <p>c. 07.00-08.00</p> <p>d. 08.20-09.20</p>	<p>a. Jabat tangan</p> <p>b. Upacara Bendera</p> <p>c. Mengampu kelas 7 A</p>	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.</p> <p>b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9.</p> <p>c. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut.</p>

				Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.
26.	Selasa, 9 Agustus 2016	a. 07.00-09.00 b. 09.35-11.20	a. Mengampu kelas 7 H b. Mengampu kelas 7 G	<p>a. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>b. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.</p>
27.	Rabu, 10 Agustus 2016	a. 06.15-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.15-11.20	a. Piket jabat tangan b. Mengampu kelas 7 C c. Mengampu kelas 7 F	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.</p> <p>b. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat.</p> <p>c. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 26 siswa, semua siswa berangkat.</p>

28.	Kamis, 11 Agustus 2016	a. 06.15-07.00 b. 07.00-09.00 c. 13.00-15.15	a. Piket jabat tangan b. Mengampu kelas 7 B c. Petugas P3K classmeeting	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat. c. Membantu dalam pengurusan kesehatan siswa saat atau sesudah melakukan aktifitas berat dalam lomba classmeeting
29.	Jumat, 12 Agustus 2016	a. 06.15-06.50 b. 07.00-09.00 c. 09.15-11.20 d. 13.30-15.45	a. Piket jabat tangan b. Mengampu kelas 7 E c. Mengampu kelas 7 D d. Pendampingan dan P3k dalam lomba voli putra antar kelas	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat. c. Menyampaikan materi tentang senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut. Dilanjutkan pengambilan nilai, diikuti 28 siswa, semua siswa berangkat d. Menjadi asisten wasit dan juga P3K selama perlombaan berlangsung

30.	Sabtu, 13 Agustus 2016	a. 13.00-15.00	a. Pendampingan dan P3k dalam lomba voli putra antar kelas	a. Menjadi asisten wasit dan juga P3K selama perlombaan berlangsung
31.	Senin, 15 Agustus 2016	a. 06.15-06.46 b. 07.00-08.00 c. 08.30-10.30 d. 11.00-12.15	a. Jabat tangan b. Upacara Bendera c. Pembuatan media dan mencari bahan buat mengajar d. Rapat untuk lomba gerak jalan se-kecamatan Piyungan	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepsek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9. c. Media untuk senam lantai lanjutan dan juga penilaian d. TM terakhir membahas tentang gerak jalan dari segi jalur, keselamatan, kesehatan, dan dari segi pengamanan
32.	Selasa, 16 Agustus 2016	a. 06.15-07.00 b. 08.00-08.45 c. 13.00-16.00	a. Jabat tangan b. Konsultasi masalah rpp c. Penjurian PBB tingkat SD Se-Kecamatan Piyungan	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Mengkonsultasikan rpp yang sudah dibuat kepada guru yang bersangkutan. c. Bertugas menjadi juri PBB dalam perlombaan PBB se-Kecamatan Piyungan yang diikuti 25 SD di Kecamatan Piyungan
33.	Rabu, 17 Agustus 2016	a. 06.30-07.00 b. 07.00-08.30 c. 09.00-10.30	a. Jabat tangan b. Persiapan Upacara HUT RI Ke-71	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.



		d. 16.00-17.30	c. Upacara HUT RI Ke-71 d. Upacara Penurunan Bendera	b. Mahasiswa PPL mengkondisikan siswa dalam rangka mengikuti upacara HUT RI Ke-71 c. Mengikuti upacara HUT RI Ke-71 dan mendampingi siswa kelas 7 dan 8 di Lapangan Piyungan d. Mengikuti upacara Penurunan Bendera dan mendampingi siswa kelas 9 di Lapangan Piyungan
34.	Kamis,18 Agustus 2016	a. 06.10-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.15-11.15 d. 13.00-19.00	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 8D c. Mengampu kelas 8A d. Pendampingan dan P3K pawai Tonti di Lapangan Trirenggo Bantul	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. Materi pembelajaran senam lantai gerakan lanjutan diikuti 28 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian. c. Materi pembelajaran senam lantai gerakan lanjutan diikuti 27 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian. d. Mahasiswa PPL mendampingi dan menjadi P3K untuk siswa SMP N 1 Piyungan dalam rangka pawai di lapangan Trirenggo Bantul
35.	Jumat,19 Agustus 2016	a. 06.10-07.00 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 8F	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.

		c. 09.15-11.15	c. Mengampu kelas 8E	<p>b. Materi pembelajaran senam lantai gerakan lanjutan diikuti 26 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</p> <p>c. Materi pembelajaran senam lantai gerakan lanjutan diikuti 26 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</p>
36.	Sabtu, 20 Agustus 2016	a. 10.00-11.30	a. Pembuatan rpp atletik	a. Materi atletik tentang nomor lempar yaitu tolak peluru
37.	Senin, 22 Agustus 2016	<p>a. 06.15-06.46</p> <p>b. 07.00-08.00</p> <p>c. 08.30-10.30</p>	<p>a. Jabat tangan</p> <p>b. Upacara Bendera</p> <p>c. Konsultasi rpp</p>	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang.</p> <p>b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9.</p> <p>c. Diskusi tentang pembelajaran yang akan dilakukan untuk kedepannya</p>
38.	Selasa, 23 Agustus 2016	<p>a. 06.15-07.00</p> <p>b. 08.00-08.30</p>	<p>a. Jabat tangan</p> <p>b. Pembuatan media untuk pembelajaran</p>	<p>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang</p> <p>b. Untuk pembelajaran supaya siswa lebih paham pada saat proses pembelajaran</p>
39.	Rabu, 24 Agustus 2016	<p>a. 06.30-07.00</p> <p>b. 07.00-09.00</p> <p>c. 09.15-11.15</p>	<p>a. Jabat tangan</p> <p>d. Mengampu kelas 8B</p> <p>e. Mengampu kelas 8C</p>	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang

				<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 28 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</li> <li>c. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 27 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</li> </ul>
40.	Kamis, 25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 06.00-07.00</li> <li>b. 07.00-09.00</li> <li>c. 09.15-11.15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jabat tangan</li> <li>b. Mengampu kelas 8D</li> <li>c. Mengampu kelas 8A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang</li> <li>b. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 28 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</li> <li>c. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 27 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</li> </ul>
41.	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 06.10-07.00</li> <li>d. 07.00-09.00</li> <li>e. 09.15-11.15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jabat tangan</li> <li>b. Mengampu kelas 8 F</li> <li>c. Mengampu kelas 8 E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang</li> <li>b. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 26 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.</li> </ul>

				c. Materi pembelajaran atletik nomor lempar yaitu tolak peluru dan diikuti 26 siswa (nihil) dan di akhiran pembelajaran ada penilaian.
42.	Senin, 29 Agustus 2016	a. 06.15-06.46 b. 07.00-08.00 c. 08.30-10.30	a. Jabat tangan b. Upacara Bendera c. Pembuatan media untuk pembelajaran	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang. b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9. c. Diskusi tentang pembelajaran yang akan dilakukan untuk kedepannya
43.	Selasa, 30 Agustus 2016	a. 06.15-07.00 b. 08.00-08.30 c. d.	a. Jabat tangan b. Mempersiapkan Media Pembelajaran c. Mendampingi Kelas 7 C d. Mendampingi Kelas 7 E	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. Untuk pembelajaran supaya siswa lebih paham pada saat proses pembelajaran c. Mendampingi siswa saat mengerjakan tugas dari guru dikarenakan ditinggal oleh guru pengampu mata pelajaran tersebut. d. Mendampingi siswa saat mengerjakan tugas dari guru dikarenakan ditinggal oleh guru pengampu mata pelajaran tersebut.
44.	Rabu, 31 Agustus 2016	a. 06.30-07.00 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 8B	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang

		c. 09.15-11.15	c. Mengampu kelas 8C	b. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 28 siswa (nihil). c. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 27 siswa (nihil)
45.	Kamis, 1 September 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.15-11.15	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 8D c. Mengampu kelas 8A	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 28 siswa (nihil). c. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 27 siswa (nihil).
46.	Jumat, 2 September 2016	a. 06.10-07.00 b. 07.00-09.00 c. 09.15-11.15	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 8 F c. Mengampu kelas 8 E	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 26 siswa (nihil). c. Materi pembelajaran bola besar yaitu permainan bola basket dan diikuti 26 siswa (nihil).
47.	Sabtu, 3 September 2016	a. 07.00-07.20 b. 08.00-08.30 c. 09.00-09.40	a. PLH b. Merekap nilas kelas 7 A – C c. Memindahkan perkakas	a. Kerjabakti yang dilaksanakan di sekolahan dan diikuti oleh seluruh warga sekolah b.

				c. Memindahkan meja tenis meja karena ruangan akan direnovasi
48.	Senin, 5 September 2016	a. 06.10-06.45 b. 07.00-08.00 c. 09.15-10.40	a. Jabat tangan b. Upacara bendera	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. 13 mahasiswa PPL mengikuti upacara bersama kepek, guru, staf/karyawan, dan siswa kelas 7, 8, 9. c. Merekap nilai kelas 8
49.	Selasa, 6 September 2016	a. 06.15-07.00 b. 08.00-08.30	a. Jabat tangan b. Buat laporan	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang
50.	Rabu, 7 September 2016	a. 06.30-07.00 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Mengampu kelas 7	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. Mengganti Pak sumardi karena beliau rapat di Bantul
51.	Kamis, 8 September 2016	a. 06.00-07.00 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Buat laporan	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang
52.	Jumat, 9 September 2016	a. 06.10-07.00 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Buat laporan	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang

53	Senin, 19 September 2016	a. 06.15-06.45 b. 07.00-09.00	a. Jabat tangan b. Upacara bendera sekaligus pamit ppl	a. Mahasiswa PPL melaksanakan piket jabat tangan di pagi hari untuk menyambut siswa yang datang b. Upacara diikuti seluruh warga sekolah dan juga pemberian kenang-kenangan dari ppl untuk SMP N 1 Piyungan

Piyungan, 19 September 2016

Dewan Pembimbing Lapangan

Agus S. Sumhendartin, M.Pd

NIP. 19630330 199001 1 00

Lampiran 3

Jadwal mengajar kelas VII

<b>Jam ke- Hari</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Senin</b>		VII A	VII A	VII A			
<b>Selasa</b>	VII H	VII H	VII H	VII G	VII G	VII G	
<b>Rabu</b>	VII C	VII C	VII C	VII F	VII F	VII F	
<b>Kamis</b>	VII B	VII B	VII B				
<b>Jumat</b>	VII E	VII E	VII E	VII D	VII D	VII D	

Jadwal mengajar kelas VIII

<b>Jam ke- Hari</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Senin</b>		VII A	VII A	VII A			VIII A
<b>Selasa</b>	VIII D	VIII D	VIII D	VIII B			
<b>Rabu</b>		VIII C	VIII C		VIII A	VIII B	VIII B
<b>Kamis</b>				VIII C	VIII C	VIII D	VIII D
<b>Jumat</b>				VIII A	VIII A	VIII A	
<b>Sabtu</b>	VIII B	VIII B	VIII B				



**Lampiran 4**



SILABUS MATA PELAJARAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH  
(SMP/MTs)

MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
JAKARTA, 2016

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional	2
B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah	2
C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	2
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	2
E. Pembelajaran dan Penilaian	5
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik	8
II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	10
A. Kelas VII	10
B. Kelas VIII	18
C. Kelas IX	26

## I. PENDAHULUAN

### A. Rasional

Abad ke 21 telah kita masuki dengan segala permasalahan, tantangan dan peluangnya. Dunia di abad 21 ini sungguh telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya. Kemajuan teknologi dan informasi (IT) yang berhasil dicapai ikut mempengaruhi wajah dunia dan segala interaksinya menjadi lebih praktis, maju, modern serta mengunggulkan kepakaran dan pemahaman penggunaan teknologi tinggi untuk memecahkan persoalan kehidupan sehari-hari. Tantangan persaingan sumber daya manusia di berbagai negara semakin ketat dan nyata, karena batas-batas negara sudah semakin kabur dan semakin longgar. Dalam abad yang semakin mengglobal tersebut, pendidikan perlu didorong untuk mampu membekali anak didik dengan kompetensi yang dibutuhkan seperti kemampuan berpikir kritis, kreatif, keterampilan berkomunikasi dan kemampuan bekerjasama dengan orang lain.

Tema pengembangan Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang dapat menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi, dan relevan dengan tantangan abad 21.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pembekalan pengalaman belajar itu dilakukan dengan multi tujuan, multi metode, multi sumber dan media dengan menjadikan peserta didik sebagai subyek pembelajaran. Proses dan hasil pembelajaran diukur menggunakan penilaian berbasis kinerja untuk menjamin kompetensi yang diharapkan benar-benar telah dicapai. Dengan ini diharapkan peserta didik sebagai bagian sumber daya bangsa Indonesia masa depan siap menghadapi tantangan abad 21.

Silabus ini disusun dengan format dan penyajian/penulisan yang sederhana sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan oleh guru. Penyederhanaan format dimaksudkan agar penyajiannya lebih efisien, tidak terlalu banyak halaman namun lingkup dan substansinya tidak berkurang, serta tetap mempertimbangkan tata urutan (*sequence*) materi dan kompetensinya. Penyusunan silabus ini dilakukan dengan prinsip keselarasan antara ide, desain, dan pelaksanaan kurikulum; mudah diajarkan oleh guru (*teachable*); mudah dipelajari oleh peserta didik (*learnable*); terukur pencapaiannya (*measurable*); bermakna (*meaningfull*); dan bermanfaat untuk dipelajari (*worth to learn*) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan dan melaksanakan pembelajaran, serta mengakomodasi keunggulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip

tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran. Uraian pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang berbasis aktivitas. Pembelajaran tersebut merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai model yang sesuai dengan karakteristik masing-masing mata pelajaran. Dalam melaksanakan silabus ini guru diharapkan kreatif dalam pengembangan materi, pengelolaan proses pembelajaran, penggunaan metode dan model pembelajaran, yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masyarakat serta tingkat perkembangan kemampuan peserta didik.

B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), peserta didik memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan fisik dan gerak, serta kebugaran jasmani yang dapat digunakan/berguna untuk aktivitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab, dan jujur, serta kearifan lokal yang relevan.

C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah

Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK dilakukan terutama didasarkan pada pertumbuhan dan perkembangan gerak peserta didik. Perkembangan gerak peserta didik usia sekolah menengah pertama secara umum telah berada pada tahap *specialized* atau gerak spesifik yang telah matang, dan siap diterapkan ke dalam keterampilan fungsional kehidupan sehari-hari, berbagai permainan dan olahraga kompetitif, serta aktivitas rekreasi di waktu luang. Namun demikian jika dilihat secara khusus rata-rata karakteristik perkembangan gerak peserta didik usia sekolah menengah pertama di Indonesia menunjukkan tahap gerak *specialized* atau gerak spesifik ini baru dikuasai secara *initial* (kemampuan penguasaan gerak pada tahap awal).

Berdasarkan pernyataan tersebut, pembelajaran berbagai aktivitas di dalam PJOK pada satuan pendidikan SMP/MTs diarahkan untuk mencapai kompetensi pengembangan gerak spesifik sebagaimana karakteristik yang telah disebutkan dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti (Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran. Kompetensi inti tersebut adalah sebagai berikut:

### Kompetensi Inti

Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan

ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.	ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.	mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.
---	---	---

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) tidak dibatasi oleh rumusan Kompetensi Inti (KI), tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

1. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
2. Aktivitas beladiri
3. Aktivitas atletik
4. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
5. Aktivitas senam
6. Aktivitas gerak berirama
7. Aktivitas air dan keselamatan diri
8. Kesehatan

Peta Materi

No	Lingkup Pembelajaran	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar dan bola kecil (sepakbola, bolavoli, bolabasket, kasti, bulutangkis, tenis meja, serta permainan sederhana dan /atau permainan tradisional lainnya)
2	Aktivitas atletik	Gerak spesifik dalam atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
3	Aktivitas beladiri	Gerak spesifik dalam seni beladiri (sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan, belaan, dan rangkaian gerak)
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran

5	Aktivitas senam	Keterampilan dasar dalam senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak)
6	Aktivitas gerak berirama	Gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama (gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas, dan rangkaian gerak)
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Dua gaya renang dan keselamatan diri dan orang lain di air
8	Kesehatan	Pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, keselamatan di jalan raya, P3K, dan perlunya aktivitas jasmani

## E. Pembelajaran dan Penilaian

### 1. Pembelajaran

Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan di dalam kurikulum PJOK SMP/MTs dijabarkan dari ruang lingkup di atas. Kompetensi dasar ruang lingkup permainan bola besar dan bola kecil diberi tanda bintang satu (\*) ini berarti sekolah dapat memilih jenis permainan bola besar seperti permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket, bolatangan, dan permainan bola besar lainnya; bola kecil seperti kasti, rounders, bulutangkis, tenis meja, softball, dan permainan bola kecil lainnya; atau atletik disesuaikan dengan ketersediaan sarana dan prasarananya.

Kompetensi dasar dari ruang lingkup beladiri diberi tanda bintang dua (\*\*) ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri seperti pencak silat, karate, taekwondo, dan bentuk beladiri lainnya sesuai dengan kompetensi tenaga pendidiknya (misalnya dipilih jenis olahraga beladiri pencak silat). Kompetensi dasar dari ruang lingkup aktivitas air diberi tanda bintang tiga (\*\*\*) ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya.

Jenis kompetensi dasar mata pelajaran PJOK dibedakan dalam dua dimensi, yaitu kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kedua jenis kompetensi ini harus diajarkan secara bersamaan, tidak dipisahkan antara pelajaran teori dan praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersediaan waktu pembelajaran PJOK di SMP/MTs, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik, Contoh penerapan pendekatan saintifik pada Kompetensi Dasar: 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*) dan 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*).

Aktivitas pembelajaran:

- a. Mengamati gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam yang diperagakan guru/teman atau tayangan video permainan sepakbola.
- b. Mempertanyakan tentang gerak spesifik menendang bola, misalnya; bagaimana pergerakan bola apabila bola ditendang pada titik bawah/tengah/atas bola, jenis tendangan manakah yang lebih akurat mencapai sasaran, dengan kaki bagian manakah yang paling jauh tendangannya.
- c. Memperagakan gerak menendang bola secara berpasangan atau berkelompok
- d. Memperagakan berbagai keterampilan gerak spesifik dalam permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat diterapkan gaya mengajar komando, penugasan, resiprokal, periksa sendiri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian peserta didik melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal misalnya. Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada peserta didik, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada peserta didik untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada peserta didik yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas (*tasksheets*) yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada peserta didik selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Peserta didik dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran. Langkah selanjutnya peserta



didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran peserta didik yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama peserta didik (pasangannya).

- d. Periksa sendiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, peserta didik menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika peserta didik telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh peserta didik.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh peserta didik dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran PJOK juga mengikuti perkembangan jaman dimana pemanfaatan kemajuan teknologi dan informasi (IT) sudah merupakan suatu keharusan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

## 2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap yang dinilai selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah prinsip, prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan peserta didik. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

Penilaian sikap digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut sesuai dengan kondisi dan karakteristik peserta didik.

#### F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks daerah atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada peserta didik terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dimaksudkan agar peserta didik tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia. Untuk memperoleh profil peserta didik tersebut, sumber dan perangkat pembelajaran tidak cukup hanya mengandalkan sumber dan perangkat pembelajaran yang tradisional atau konvensional. Buku teks pelajaran bukan satu-satunya sumber dan bahan ajar yang harus digunakan dan dipedomani guru. Guru PJOK di dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran seharusnya mengikuti perkembangan jaman dimana pemanfaatan kemajuan teknologi dan informasi (IT) sebagai sumber pembelajaran sudah merupakan suatu keniscayaan. Penggunaan perangkat IT sebagai sumber dan bahan ajar dalam pembelajaran PJOK seperti : pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Sumber dan bahan ajar dapat berupa sumber dan bahan ajar yang “dimanfaatkan” yaitu lingkungan dan sumber dan bahan ajar lain yang “dirancang” yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran di antaranya adalah lembar kerja, lembar tugas, lembar periksa sendiri, dan lembar faktor modifikasi. Berbagai bahan ini diperlukan sebagai akibat dari penggunaan model atau gaya mengajar yang dipilih dan digunakan.

Penggunaan bahan ajar akan efektif jika dirancang oleh guru yang bersangkutan sesuai dengan karakteristik peserta didik dan materi ajar yang akan disampaikan. Misalnya, lembar kerja peserta didik seharusnya berisi lembaran-lembaran berupa pekerjaan yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang dipilih bukan hanya sekedar latihan soal-soal pengetahuan dalam bentuk menjodohkan, betul – salah, memilih, dan isian. Pemberian tugas bukan hanya perintah yang disampaikan secara lisan oleh guru. Penugasan yang baik disertai dengan penggunaan bahan ajar lembar tugas. Lembar tugas yang dibuat oleh guru berisi tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh peserta didik sekaligus panduan pengerjaannya sehingga pada akhir pembelajaran kompetensi yang diinginkan dapat dicapai.

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN,  
DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas VII  
Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)  4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"><li>• Menendang/ mengumpan bola</li><li>• Menghentikan bola</li><li>• Menggiring bola</li><li>• Menyundul bola</li><li>• Melempar ke dalam</li><li>• Menjaga gawang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li><li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li></ul>
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"><li>• Passing bawah</li><li>• Passing atas</li><li>• Servis bawah</li><li>• Servis atas</li><li>• Smes/ <i>spike</i></li><li>• Block/ bendungan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/ <i>spike</i>, bendungan/ <i>blocking</i>).</li><li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li><li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li><li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li><li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau</li></ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• Merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)  4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	Kasti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket</li> <li>• Posisi berdiri/ <i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/ <i>footwork</i></li> <li>• Servis panjang</li> <li>• Servis pendek</li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> </ul>
	Tennis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet</li> <li>• Posisi berdiri/ <i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/ <i>footwork</i></li> <li>• Servis <i>forehand</i></li> <li>• Servis <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<p>setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.</li> </ul>
<p>3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan jalan cepat</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar pemeriksaan sendiri</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolakan</li> <li>• Melayang di udara</li> <li>• Mendarat</li> </ul>	<p>(<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang peluru</li> <li>• Awalan</li> <li>• Menolak peluru</li> <li>• Gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>Bela diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda</li> <li>• Pola langkah</li> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>• Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah).</li> <li>• Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik.</li> <li>• Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p>	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi tubuh</li> <li>• Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i></li> <li>• Daya tahan otot</li> <li>• Kelentukan</li> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</li> <li>• Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
<p>3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senamantai.</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar</li> <li>• Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>• Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama		
<p>3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)</p>	<p>Aktivitas Renang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan di air</li> <li>• Gerakan meluncur</li> <li>• Gerakan kaki</li> <li>• Gerakan lengan</li> <li>• Gerakan mengambil napas</li> <li>• Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertumbuhan</li> <li>• Perkembangan</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</li> <li>• Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola makan sehat</li> <li>• Zat gizi makanan</li> <li>• Gizi seimbang</li> <li>• Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.</li> </ul>

B. Kelas VIII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan bola</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menyundul bola</li> <li>• Variasi melempar bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi).</li> <li>• Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi menjaga gawang</li> </ul>	<p>tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi passing bawah</li> <li>Variasi passing atas</li> <li>Variasi servis bawah</li> <li>Variasi servis atas</li> <li>Variasi smes/ <i>spike</i></li> <li>Variasi <i>block/</i> bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes/ <i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan).</li> <li>Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> <li>Variasi menggiring bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola).</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi menembak bola</li> <li>Variasi <i>merebound</i> bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.2Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> <li>Variasi memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar, menangkap, memukul, dan smes bola).</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang raket</li> <li>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>Variasi servis panjang</li> <li>Variasi servis pendek</li> <li>Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>backhand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan smes).</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan smes).</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi pukulan smes</li> </ul>	<p>disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang bet</li> <li>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>Variasi servis <i>forehand</i></li> <li>Variasi servis <i>backhand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes).</li> <li>Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan jalan</li> <li>Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat dalam</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.
	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>start</i></li> <li>• Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek(<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerkan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didikmelakukan variasi gerak spesifiklari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> </ul>
	Lompat Jauh: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> <li>• Variasi mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang peluru</li> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi menolak peluru</li> <li>• Variasi gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.4 Memahami konsep variasi gerak spesifik seni beladiri 4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri	Bela diri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi kuda-kuda</li> <li>• Variasi pola langkah</li> <li>• Variasi pukulan</li> <li>• Variasi tendangan</li> <li>• Variasi tangkisan</li> <li>• Variasi elakan</li> <li>• Variasi hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p>	<p>dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>
<p>3.6 Memahami konsep kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi gerakan meluncur</li> <li>• Variasi gerakan kaki</li> <li>• Variasi gerakan lengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. 4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</li> <li>Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membagi diri menjadi tiga kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas).</li> <li>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> </ul>
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</li> <li>Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.

C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigera k spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentika n bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi menggiring, menendan/ mengumpan dan menghentika n</li> <li>• Variasi dan kombinasi menggiring, menghentika n, dan menendang bola ke gawang/ sasaran</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/ mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas</li> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas</li> <li>• Variasi dan kombinasi servis atas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i>;</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>passing bawah dan passing atas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i> dan <i>block/ bendungan</i>.</li> </ul>	<p>variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i>; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/ <i>spike</i> dan <i>block/ bendungan</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasketke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.2Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola).</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>; servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes</li> </ul>	<p>kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes).</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes</li> </ul>	
<p>3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul</li> <li>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> <li>Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan</li> <li>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi awalan dengan tolakan</li> <li>Kombinasi tumpuan dan melayang di udara</li> <li>Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> <li>Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>Peserta didik melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi awalan dengan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan</li> <li>• Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> <li>• Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.4 Memahami konsep variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.</p>	<p>Penyusunan program latihan sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</li> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.6 Memahami konsep	Senam Lantai :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang</li> <li>• Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting</li> <li>• Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting</li> </ul>	<p>kombinasi gerak spesifik senam lantai(guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai</li> </ul>
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama		
<p>3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan.***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan.***)</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> <li>• Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian P3K</li> <li>• Macam-macam cedera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macam-macam alat P3K</li> <li>• Tindakan P3K pada kejadian daruratbaik pada diri sendiri maupun orang lain</li> </ul>	<p>kejadian daruratbaik pada diri sendiri maupun orang lain).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> <li>• simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian aktivitas fisik</li> <li>• Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit).</li> <li>• Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>• Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

## Lampiran 5

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII/1 (satu)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (3x40 menit)

#### A. Kompetensi Inti

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

#### 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 ( jujur, saling menghargai, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerjasama) percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktifitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
- 3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.
- 4.5 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

##### KD-1.1

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 1.1.2 Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan



## **KD-2.1**

2.1.1 Saling membantu dan bekeja sama dalam hal ang positif pada saat KBM berlangsung

2.1.2 Menggunakan seragam olahraga sesuai dengan tata tertib yang ada di sekolah

## **KD-3.5**

3.5.1 Mengidentifikasi rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).

3.5.2 Menjelaskan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).

3.5.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).

## **KD-4.5**

4.5.1 Melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).

4.5.2 Menggunakan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk perlombaan senam lantai.

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

Tema : Senam Lantai

Sub Tema : Guling Depan, guling Belakang, cium lutut

#### **1. Materi Pembelajaran Reguler**

a. Konsep variasi gerak dasar dalam senam lantai..

- Gerak guling depan dalam senam lantai.
- Gerak guling belakang dalam senam lantai.
- Gerak cium lutut dalam senam lantai.

b. Konsep kombinasi gerak dalam senam lantai.

- Kombinasi gerakan awal sampai akhir sehingga membentk suatu rangkain gerakan senam

c. Rangkain gerakan senam lantai

- Melakukan gerakan senam lantai dengan kombansi gerakan yang benar dari awal sampai akhir.

#### **2. Materi Pembelajaran Remedial**

a. Kombinasi gerak dalam senam lantai.

- Kombinasi dari gerakan awal sampai akhir (guling depan dan belakang)

#### **3. Materi Pembelajaran Pengayaan**

- Melakukan serangkaian gerakan dalam senam lantai secara berurutan.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan konsep-konsep yang diberikan dalam senam yang sesungguhnya

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
- f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

#### **Aktivitas Pembelajaran Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan**

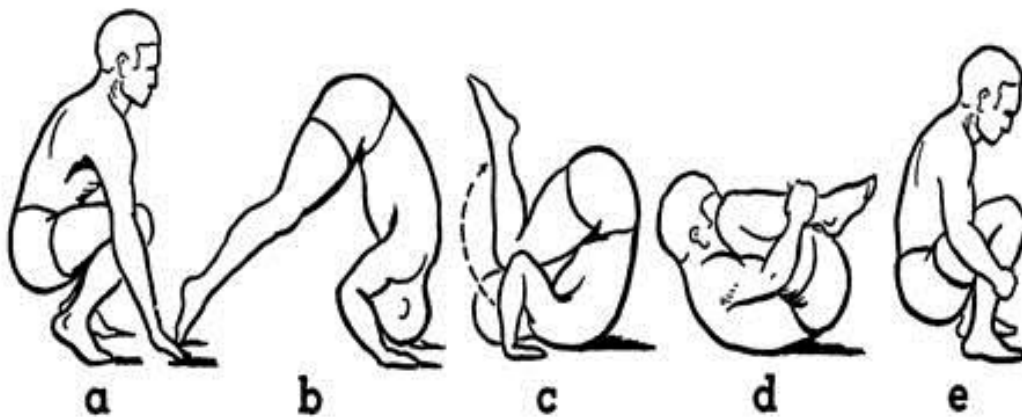


Fig. 1

#### 1) Cara Pertama

Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.

#### 2) Cara Kedua

Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.

#### 3) Cara Ketiga

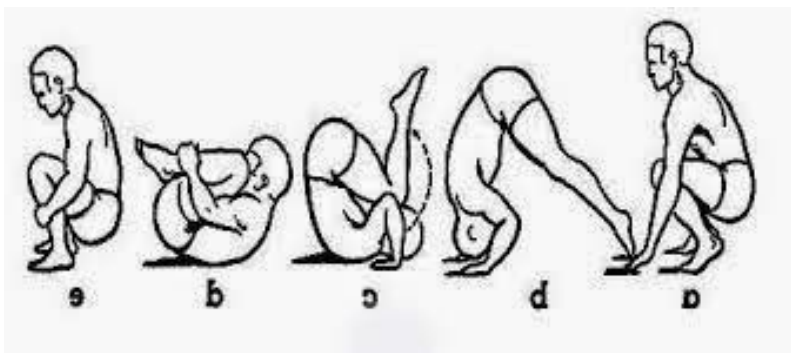
Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalamdalamnya.

#### 4) Cara Keempat

Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.

### Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.



#### Posisi awal guling ke belakang (Roll Belakang):

1. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
3. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
4. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
5. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
6. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
7. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

### E. Metode Pembelajaran :

Metode : latihan

Pendekatan : saintific

**F. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengucap salam, membariskan, berdoa, presensi, apersepsi.</li><li>• Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari senam lantai yaitu guling depan, guling belakang dan cium lutut.</li><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>• Pemanasan berupa pemanasan statis dan dinamis</li></ul>	15 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati Siswa diberikan waktu untuk mengamati gerak jalan cepat yang ada di buku maupun video yang akan ditampilkan terkait dengan materi senam lantai dan juga dengan gambar yang terkait dengan teknik yang akan diajarkan</li><li>• Menanya Dari apa yang sudah di amati siswa di berikan kesempatan untuk bertanya terkait dengan materi yang sudah di jelaskan dan contohkan oleh guru.</li><li>• Mencoba Siswa dibariskan dan membentuk kelompok dan mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.</li><li>• Menalar Setelah melakukan siswa mulai mengetahui serta menalar dengan mencoba teknik yeng sudah dicontohkan oleh guru, siswa tergolong mampu atau tidak pada saat melakukan teknik tersebut.</li><li>• Mengomunikasikan Melakukan gerakan secara komplek dan berurutan dari guling depan, guling gelakang dan cium lutut</li></ul>	90 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (colling down) Pendinginan dalam bentuk jalan bolak balik dan pelepasan pada kaki.</li></ul>	15 Menit

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>• Berbaris dan berdoa. (<i>nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab</i>)</li></ul>	
--	---	--

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media : Gambar/ Foto

Alat : Matras

Sumber Belajar : Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk kelas VIII SMP dan MTs, Jakarta : Pusat perbukuan kementrian Pendidikan Nasional.

**H. Penilaian Keterampilan**

- a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
- 1) Jenis/teknik penilaian
- Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen
- Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

- a) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika :

- (a) sikap berdiri tegak
- (b) kedua lengan lurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika :

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) badan condong ke depan
- (b) posisi kedua tangan berada di depan
- (c) berjongkok menghadap ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

c. Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ..... ditambah dengan  
Skor hasil gerak X 30% = ..... sama dengan .....

No	Nama	Guling Depan			Guling Belakang		
		Sikap Awal	Posisi Tangan	Gerakan Akhiran	Sikap Awal	Posisi Tangan	Gerakan Akhiran
1							
2							
3							
4							
5							

Yogyakarta, 11 Agustus 2016

Disahkan  
Guru Pembimbing

Dibuat Oleh  
Mahasiswa

Sumardi, S.Pd.  
NIP. 196101031984121004

Dian Aji Kuncara Jati  
NIM. 136012440539



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	: SMP N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII/1 (satu)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (3x40 menit)

### **I. Kompetensi Inti**

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

### **J. 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 (jujur, saling menghargai, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerjasama) percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktifitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- 3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

### **K. Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **KD-1.1**

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 1.1.2 Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

#### **KD-2.1**

2.1.1 Saling membantu dan bekeja sama dalam hal ang positif pada saat KBM berlangsung

2.1.2 Menggunakan seragam olahraga sesuai dengan tata tetib yang ada di sekolah

### **KD-3.3**

3.3.1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.

3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.

3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.

### **KD-4.3**

4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.

4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

## **L. Materi Pembelajaran :**

Tema : Atletik

Sub Tema : Tolak peluru dengan gaya membelakangi

### **4. Materi Pembelajaran Reguler**

#### **d. Konsep variasi gerak dasar dalam atletik**

- Gerakan tangan saat melakukan tolakan.
- Gerakan tubuh saat melakukan gerakan tolakan.
- Gerak akhir saat selesai melakukan tolakan.

#### **e. Konsep kombinasi gerak dalam tolak peluru.**

- Kombinasi gerakan awal sampai akhir sehingga membentk suatu rangkain gerakan tolak peluru.

#### **f. Rangkain gerakan tolak peluru.**

- Melakukan gerakan dasar tolak peluru dengan kombansi gerakan yang benar dari awal sampai akhir.

### **5. Materi Pembelajaran Remedial**

#### **b. Kombinasi gerak dalam tolak peluru.**

- Kombinasi dari gerakan awal sampai akhir (tolak peluru)

### **6. Materi Pembelajaran Pengayaan**

- Melakukan serangkaian gerakan dalam tolak peluru dengan benar dari gerakan awal sampai dengan akhir. Materi pengayaan dikembakan dari

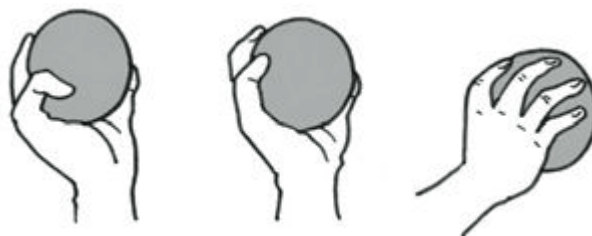
materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan konsep-konsep yang diberikan dalam semesta yang sesungguhnya

Tolak peluru gaya menyamping (the shot put) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) yang terbuat dari logam dengan berat tertentu, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk putri).

#### **a. Cara memegang peluru**

Cara melakukan teknik memegang peluru :

1. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
2. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
3. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
4. Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
5. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks).
6. Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



#### **b. Gerakan sikap badan saat akan menolak peluru**

Cara melakukan sikap badan saat akan menolak peluru adalah sebagai berikut.

1. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
2. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
3. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan.
4. sedikit agak serong ke atas lemas.

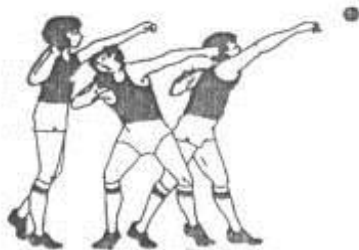
5. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan.
6. Pandangan tertuju ke arah tolakan.



### c. Gerakan cara menolakkan peluru

Cara melakukan cara menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

1. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada
2. terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan.
3. Dag diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
4. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan
5. menolakkan kaki kanan dan melonjakkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

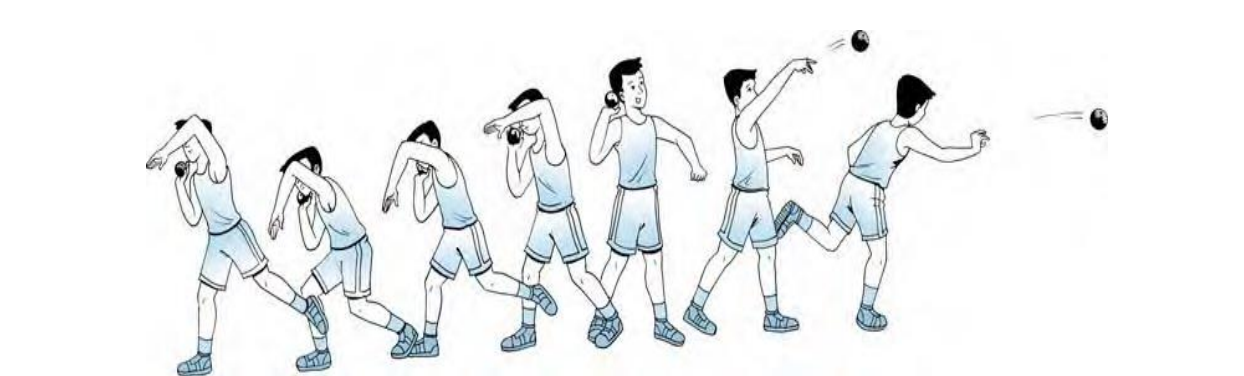


### d. Gerakan sikap badan setelah menolakkan peluru

Sikap badan setelah menolakkan peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatu ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan. Cara melakukan gerakan dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

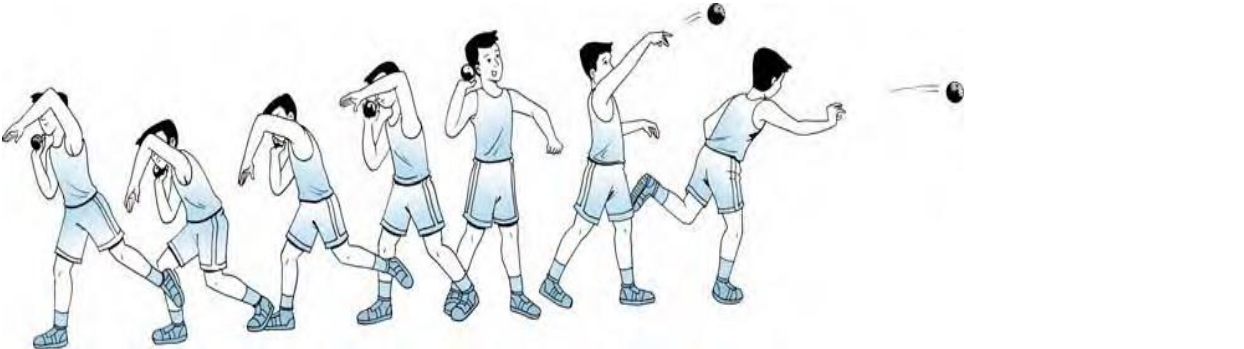
1. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira
2. menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.

3. Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
4. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



**e. Gerak keseluruhan tolak peluru gaya menyamping**

Gerakan tolak peluru secara keseluruhan dari awalan/ancangancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/Ortodok) seperti terlihat pada gambar berikut.



**M. Metode Pembelajaran :**

Metode : latihan  
Pendekatan : saintific

**N. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengucap salam, membariskan, berdoa, presensi, apersepsi.</li> <li>Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari atletik yaitu tolak peluru .</li> </ul>	15 Menit

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>• Pemanasan berupa pemanasan statis dan dinamis</li></ul>	
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati Siswa diberikan waktu untuk mengamati gerak jalan cepat yang ada di buku maupun video yang akan ditampilkan terkait dengan materi senam lantai dan juga dengan gambar yang terkait dengan teknik yang akan diajarkan</li><li>• Menanya Dari apa yang sudah di amati siswa di berikan kesempatan untuk bertanya terkait dengan materi yang sudah di jelaskan dan contohkan oleh guru.</li><li>• Mencoba Siswa dibariskan dan membentuk kelompok dan mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.</li><li>• Menalar Setelah melakukan siswa mulai mengetahui serta menalar dengan mencoba teknik yang sudah dicontohkan oleh guru, siswa tergolong mampu atau tidak pada saat melakukan teknik tersebut.</li><li>• Mengomunikasikan Melakukan gerakan secara komplek dan berurutan dari gerakan awal sampai akhir dalam tolak peluru.</li></ul>	<b>90 Menit</b>
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (colling down) Pendinginan dalam bentuk jalan bolak balik dan pelepasan pada kaki.</li><li>• Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>• Berbaris dan berdoa. (<i>nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab</i>)</li></ul>	<b>16 Menit</b>

**O. Media, Alat, danSumberBelajar**

Media : Gambar/ Foto

Alat : Peluit, bola peluru, cone

Sumber Belajar : Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk kelas VIII SMP dan MTs, Jakarta : Pusat perbukuan kementrian Pendidikan Nasional.

H. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes (keterampilan):
  1. Lakukan teknik gerakan memegang peluru
  2. Lakukan sikap badan saat akan menolak peluru gay menyamping
  3. Lakukan cara menolak peluru
  4. Lakukan sikap badan setelah menolak
  5. Lakukan gerak keseluruhan tolak peluru gaya menyamping

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu disiplin, percaya diri dan menuunjukkan perilaku sportif

Keterangan:

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

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

- Kuis/embedded test (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam tolak peluru gaya menyamping

Keterangan:

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

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

Nilai Akhir Yang Diperoleh :

Nilai tes unjuk kerja (psikomotor) + nilai sikap (afektif) + Nilai Pengetahuan (kognitif)

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK GERAKAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara memegang peluru  a. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.  b. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.  c. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.  d. Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.  e. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas(rileks).				



<p>f. Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.</p>				
<p><b>2. Gearakan sikap badan saat akan menolak peluru</b></p> <p>a. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).</p> <p>b. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.</p> <p>c. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.</p> <p>d. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan</p> <p>e. Pandangan tertuju ke arah tolakan.</p>				
<p><b>3. Gerakan menolakkan peluru</b></p> <p>a. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dadaterbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan.</p> <p>b. Dagু diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.</p> <p>c. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan seluruh badan ke atas serong ke depan.</p>				
<p><b>4. Gerakan sikap badan setelah menolakkan peluru</b></p> <p>a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.</p>				

<p>b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.</p> <p>c. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.</p> <p><b>5. Gerak keseluruhan tolak peluru gaya menyamping</b></p> <p>Gerakan tolak peluru secara keseluruhan dari awalan/ancangancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/Ortodok)</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 72				

**RUBRIK PENILAIAN**

**SIKAP/PERILAKU DALAM TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Disiplin	
2. Percaya diri	
3. Menunjukkan sikap sportif	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan memegang peluru ?				

2. Bagaimana sikap badan pada saat akan melakukan menolak peluru?				
3. Bagaimana cara melakukan menolak peluru?				
4. Bagaimana sikap badan setelah menolak peluru?				
5. Bagaimanan cara melakukan tolak peluru gaya menyamping				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Disahkan  
Guru Pembimbing

Dibuat Oleh  
Mahasiswa

Sumardi, S.Pd.  
NIP. 196101031984121004

Dian Aji Kuncara Jati  
NIM. 136012440539

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	: SMP N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII/1 (satu)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (3x40 menit)

### **P. Kompetensi Inti**

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

### **Q. 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 (jujur, saling menghargai, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerjasama) percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktifitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- 4.1. mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

### **R. Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **KD-1.1**

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 1.1.2 Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

#### **KD-2.1**

2.1.1 Saling membantu dan bekeja sama dalam hal ang positif pada saat KBM berlangsung

2.1.2 Menggunakan seragam olahraga sesuai dengan tata tetib yang ada di sekolah

### **KD-3.1**

3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

3.1.2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

3.1.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

### **KD-4.1**

4.1.1. Melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

4.1.2. Menggunakan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

## **S. Materi Pembelajaran :**

Tema : Permainan Bola Besar

Sub Tema : Permainan Bola Voli

### **7. Materi Pembelajaran Reguler**

g. Konsep gerak dasar dalam voli

- Gerakan tangan ketika pasing bawah.
- Gerakan tangan ketika pasing atas.
- Gerakan tangan ketika melakukan servis bawah.

h. Konsep kombinasi gerak dalam bermain voli.

- Kombinasi gerakan dalam bermain bola voli sehingga terciptanya permainan yang baik

i. Rangkain gerakan dalam bermain voli

- Melakukan permainan yang baik dalam segi pasing servis dalam permainan dari awal hingga akhir

### **8. Materi Pembelajaran Remedial**

c. Gerakan tangan dalam passing

- Gerakan pasing atas dan juga pasing bawah

### **9. Materi Pembelajaran Pengayaan**

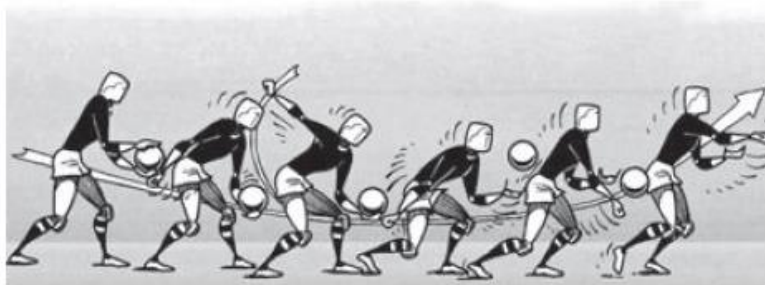
- Melakukan permainan bola voli. Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan konsep-konsep yang diberikan dalam permainan yang sesungguhnya

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik- teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan bolavoli yang benar? Permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga.

#### **a. Servis**

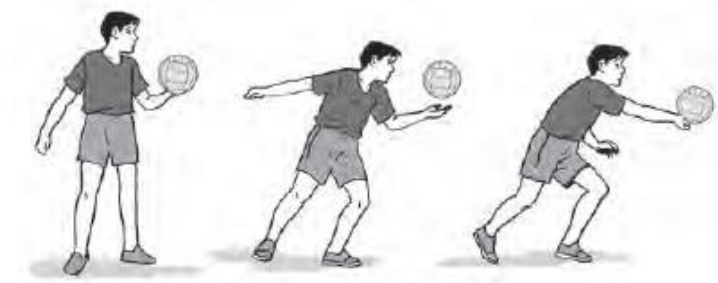
Servis adalah pukulan permulaan suatu permainan. Namun dari segi taktik, servis merupakan suatu serangan awal. Hal tersebut didukung oleh teknik servis yang dapat langsung mematikan lawan. Servis terdiri atas tiga macam, sebagai berikut.

##### **1) *Servis dengan ayunan lengan dari bawah***



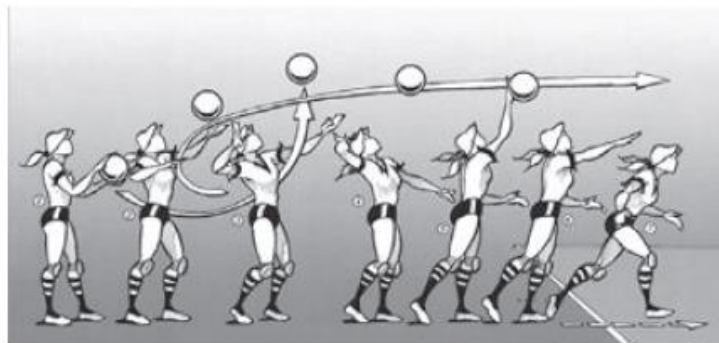
- Servis dengan ayunan tangan dari bawah disebut juga underhand service. Cara melakukannya sebagai berikut.
- Berdiri menghadap ke lapangan, salah satu kaki di depan, dan salah satu tangan memegang bola di depan badan dengan sikut ditekuk.
- Lambungkan bola yang dipegang setinggi pundak, bersamaan dengan ayunan lurus tangan yang lain ke belakang.
- Perhitungkan waktu perkenaan bola dan tangan.
- Ayunkan tangan lurus ke depan dan pergelangan tangan ditegangkan.
- Perkenaan tangan pada bagian belakang bawah bola.
- Setelah memukul, pindahkan berat badan ke depan. Caranya dengan melangkahakan kaki belakang dan segera masuk ke lapangan.

##### **2) *Servis dengan ayunan lengan dari samping***



- Servis dengan ayunan tangan dari samping disebut juga slider floating overhand. Cara melakukannya sebagai berikut.
- Berdiri menyamping arah servis, kedua kaki sejajar, salah satu tangan memegang bola, dan tangan untuk memukul dalam posisi menggenggam.
- Lambungkan bola setinggi bahu, ayun lengan pukul dengan gerak melingkar ke arah bola samping.
- Perkenaan tangan dan bola berada di depan pundak lengan yang memegang bola. Keadaan lengan tetap lurus.
- Setelah melakukan pukulan, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, berat badan dipindahkan ke depan, dan segera memasuki lapangan

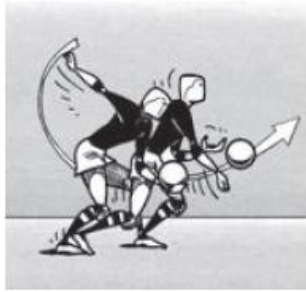
### 3) *Servis dengan ayunan lengan dari atas*



- Servis dengan ayunan tangan dari atas disebut juga floating overhand serve. Cara melakukannya sebagai berikut.
- Berdiri menghadap arah pukulan, salah satu kaki di depan, bola dipegang sesuai kaki depan, tangan yang lain lurus ke atas.
- Lambungkan bola ke atas-depan kepala, tangan yang memukul bola dilecutkan dari bagian atas kepala. Bola dipukul pada bagian tengah-belakang bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola dan segera masuk ke lapangan.

### 4) *Latihan servis*

Servis dilakukan dengan tangan. Oleh karena itu, kekuatan tangan sangat diperlukan. Berikut cara melakukan latihan kekuatan lengan dan teknik melakukan servis.



*Latihan servis dari bawah*



*Latihan servis dari atas*

a) Mengayun bola dari bawah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri di belakang garis serang, menghadap ke net.
- Ayunkan bola dari samping badan, kemudian lemparkan.
- Lakukan secara berulang.

b) Melempar bola melalui atas kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri di belakang garis serang, tubuh menghadap ke net.
- Lemparkan bola melalui atas kepala dengan tangan lurus.
- Lemparan harus melintasi net.
- Lakukan secara berulang.

c) Menservis bola

Latihan ini dapat dilakukan untuk latihan servis dari bawah, samping, dan atas. Berikut akan diuraikan latihan servis dari bawah.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Lakukan teknik servis dari bawah di belakang garis serang hingga melintasi net.
- Lakukan secara berulang.
- Setelah lancar lakukan servis dari bawah dengan tambahan jarak.
- Penambahan jarak dilakukan secara bertahap hingga kamu dapat melakukannya dari belakang garis servis.

## **b. Passing**

Passing adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim. Passing merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. Teknik passing terdiri atas dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

1) *Passing atas*





*Passing atas*

- Passing atas dilakukan ketika mengoperkan bola tinggi. Selain itu, passing atas dapat digunakan untuk teknik mengumpan. Berikut cara melakukan passing atas.  
Berdiri menghadap arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan diangkat di depan-atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan.
- Ketika bola tepat berada di depan-atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai sikut lurus. Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan memantul.
- Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga sikut agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

***Untuk memudahkanmu melakukan passing atas, lakukan beberapa latihan berikut. Lakukan dengan sungguh-sungguh***

a) Melambungkan bola dengan dua tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Posisi badan berdiri sambil memegang bola di depan badan dengan dua tangan.
- Lambungkan bola di depan badan, kemudian tangkap kembali dengan dua telapak tangan di atas dahi.
- Lakukan latihan selama 30 detik, kemudian hitung lambungan yang kalian peroleh.
- Mem-passing atas bola

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Posisi badan berdiri sambil memegang bola di depan-atas dahi dengan dua tangan, telapak tangan menghadap ke atas.
- Passing-kan bola ke atas.
- Lambungan harus lurus ke atas dan dapat diterima kembali dengan kedua tangan.
- Lakukan secara berulang.

2) ***Passing bawah***



*Passing bawah*

Passing bawah biasanya dilakukan untuk mengoper bola-bola pendek. Berikut cara melakukan teknik passing bawah.

- Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak dicondongkan ke depan.
- Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak tangan yang lain.
- Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan sikut lurus.
- Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan tangan.
- Setelah melakukan gerak operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap

Passing bawah merupakan teknik yang sangat dominan saat permainan bola voli. Oleh karena itu, teknik ini harus dikuasai. Berikut beberapa latihan teknik passing bawah.

#### a) Passing bawah di tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Buatlah lingkaran dengan diameter 1,5 meter dan kamu masuk pada lingkaran tersebut.
- Lakukan teknik passing bawah.
- Latihan dilakukan di dalam lingkaran, upayakan supaya kamu dan bola tidak keluar dari lingkaran.
- Passing bawah sambil berjalan ke depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Lakukan teknik passing bawah sambil berjalan ke depan.
- Lakukan pada jarak 5 meter.
- Upayakan bola tidak terpisah.
- Lakukan latihan secara berulang.

**T. Metode Pembelajaran :**

Metode : latian  
Pendekatan : saintific

**U. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Mengucap salam, membariskan, berdoa, presensi, apersepsi.</li><li>Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari : permainan bola voli, passing atas, passing bawah, servis atas dan servis bawah.</li><li>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>Pemanasan berupa permainan labu-labu atau berburu rusa, dibentuk menjadi 2 kelompok, 2 orang dari kelompok tersebut jadi pemburu dan yang 1 menjadi pembantu. Yang lain menjadi rusa dan jangan sampai terkena bola.</li></ul>	15 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>Mengamati Siswa diberikan waktu untuk mengamati gerak jalan cepat yang ada di buku maupun video yang akan ditampilkan terkait dengan materi bola voli yaitu teknik passing dan servis yang akan dilakukan dan juga dengan gambar yang terkait dengan teknik yang akan diajarkan</li><li>Menanya Dari apa yang sudah di amati siswa di berikan kesempatan untuk bertanya terkait dengan materi yang sudah di jelaskan dan contohkan oleh guru.</li><li>Mencoba Siswa dibariskan dan membentuk kelompok dan mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.</li><li>Menalar Setelah melakukan siswa mulai mengetahui serta menalar dengan mencoba teknik yeng sudah dicontohkan oleh guru, siswa tergolong mampu atau tidak pada saat melakukan teknik tersebut.</li></ul>	90 Menit

	<ul style="list-style-type: none"><li>Mengomunikasikan Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sudah dimodifikasi dengan menerapkan teknik passing atas, bawah dan servis atas dan bawah</li></ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pendinginan (colling down) Pendinginan dalam bentuk lari kecil bolak balik dan pelepasan pada kaki.</li><li>Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>Berbaris dan berdoa. (<i>nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab</i>)</li></ul>	<b>17 Menit</b>

**V. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

- Media : Gambar/ Foto
- Alat : cone, peluit, bola voli.
- Sumber Belajar : Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk kelas VIII SMP dan MTs.  
Jakarta : Pusat perbukuan kementrian Pendidikan Nasional.

**A. Penilaian**

**1. Bentuk Penilaian Keterampilan ( Psikomotor 40%)**

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 3 langkah gerakan

Skor 2 jika, melakukan 4 langkah gerakan

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Keterampilan= ----- X 40%

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

Diisi oleh guru dengan tanda checklist V

- Skor:     4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

1. Kriteria gerak servis bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	<div>1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.</div> <div>2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.</div> <div>3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang</div> <div>4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.</div>
2	Saat pelaksanaan	<div>1) Perkenaan bola adalah pada tangan.</div> <div>2) Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.</div> <div>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</div>

		dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.
3	Sikap akhir	1) Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.  2) Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.

2. Kriteria passing bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.
2	Saat pelaksanaan	Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.
3	Sikap akhir	Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

2. Bentuk penilaian Sikap ( Afektif 30 %)

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																NA	
		Tanggung Jawab				Disiplin				kerjasama				Sportif					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 16																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

Diisi oleh guru dengan tanda checklist V

Skor: 4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

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

3. Bentuk penilaian Pengetahuan ( Kognitif )

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4

1.	Jelaskan teknik servis bawah dari sikap permulaan, sikap saat perkenaan, dan sikap akhir?				
2.	Jelaskan teknik passing bawah dari sikap awal, perkenaan, dan sikap akhir pada saat melakukan passing bawah?				
Jumlah Nilai		4			
Jumlah Nilai Maksimal		8			

Jumlahskor yang diperoleh

PenilaianPengetahuan =  X 30%

Jumlahskormaksimal

Keterangan :

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Keterangan penilaian Kognitif :

Pertanyaan 1

1. Jika siswa mampu menjelaskan 3 langkah gerakan servis bawah dengan tepat nilai 4
2. Jika siswa mampu menjelaskan 2 langkah gerakan servis bawah nilai 3
3. Jika siswa mampu menjelaskan 1 langkah gerakan servis bawah nilai 2
4. Jika siswa tidak mampu menjelaskan langkah gerakan servis bawah nilai 1

Pertanyaan 2

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

1. Rekapitulasi nilai

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			



1							
2							
3							
4							
5							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = ----- X 100 %

Tiga aspek penilaian

**Keterangan :**

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

Yogyakarta, 11 Agustus 2016

Disahkan  
Guru Pembimbing

Dibuat Oleh  
Mahasiswa

Sumardi S,Pd.  
NIP.196101031984121004

Dian Aji Kuncara Jati  
NIM. 136012440539



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

TAHUN .....2016.....

Fe04

UNTUK MAHASISWA

nama Sekolah/ Lembaga  
asal Sekolah/ Lembaga  
nama DPL PPL/ Magang III  
odi / Fakultas DPL PPL/ Magang III  
miah Mahasiswa PPL/ Magang III

amat Sekolah/ Lembaga

ima DPL PPL/ Magang III

odi / Fakultas DPL PPL/ Magang III

mlah Mahasiswa PPL/ Magang III

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan <del>DPL PPI / Magang III</del>
1.	2-8-2016	2	RPP	Lancar	
2.	9-8-2016	2	Strategi Pembelajaran	--	
3.	30-8-2016	2	Peng. Kelas	--	
4.	13-9-2016	2	Laporan	--	

PERHATIAN :

Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mahasiswa PPL. Mahasiswa PPL I (Kartu untuk 1 profil).  
Kartu bimbingan PPL Mahasiswa II ini harap diisi materi bimbingan dan ditempatkan pada tangkai kartu bimbingan dan dimasukkan ke dalam folder dan DPL PPL/Magang II setiap kali bimbingan di lokasi.  
Kartu bimbingan PPL/Magang III ini segera dikembalikan ke PPL PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mahasiswa PPL/Magang III untuk keperluan administrasi.

**Mengetahui**

Yogyakarta, 15 September 2016  
 Mhs PPL/ Magang III Prodi ..... 1716

multidim map with  $AR_5A$

4

DINAS PENDIDIKAN DASAR

SMP 1 PYUNGAN

10/5/10

NIR 196006

Kepala Sekolah

NR 960603198

Lampiran 7

Kelas VII A

No.	Nama							
1	ADZROTUL HASNA	•	•	•	•	•		
2	AMILA NUR K.	•	•	•	•	•		
3	ARIF DWI WIBOWO	•	•	•	•	•		
4	AZIZ SURYA P.	•	•	•	•	•		
5	AZIZUL AKBAR	•	•	•	•	•		
6	BAYU RAHMAT W.	•	•	•	•	•		
7	CINDY ARIA DEWI	•	•	•	•	•		
8	DINDA WULANSARI	•	•	•	•	•		
9	ESTI DWI P.	•	•	•	•	•		
10	FEBRYO WIDODO	•	•	•	•	•		
11	MEVITA NINAWATI	•	•	•	•	•		
12	M. ZAHIR T.	•	•	•	•	•		
13	NADHELIA EKA S.	•	•	•	•	•		
14	NADIA NANDA NUR A.	•	•	•	•	•		
15	NAMJA KAMAL	•	•	•	•	•		
16	NATAN ARTANDI	•	•	•	•	•		
17	NAYA SABILA AHDA	•	•	•	•	•		
18	NOVAL SUGIARTO	•	•	•	•	•		
19	RAHMAWATI AVINA	•	•	•	•	•		
20	RAMADHANI AVINA H.	•	•	•	•	•		
21	RUNI ASTARI	•	•	•	•	•		
22	SETO NUR A.	•	•	•	•	•		
23	SILVIA PUTRI P.	•	•	•	•	•		
24	SRI WAHYUNI	•	•	•	•	•		
25	TIARA FADHILAH	•	•	•	•	•		
26	WAHYU NUR CAHYA	•	•	•	•	•		
27	WESLY PERMANA	•	•	•	•	•		
28	YUNITA RISMAWATI	•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Kelas VII B

No.	Nama							
1	AGHATA ENGRY P	•	•	•	•	•		
2	ARDI ARDANA	•	•	•	•	•		
3	ATIKA NURWAHIDA	•	•	•	•	•		
4	DWI PRATIWI	•	•	•	•	•		
5	EKA RIZKY Y.	•	•	•	•	•		
6	ERLAN NUR NANDA	•	•	•	•	•		
7	ERLINA EKA NUR F.	•	•	•	•	•		
8	FARAMETA SABRINA	•	•	•	•	•		
9	FARHANNIVTA R.	•	•	•	•	•		
10	GALANG SETIAWAN	•	•	•	•	•		
11	HAFIZ WIDYADANA	•	•	•	•	•		
12	HAYOM PRAMUDITO	•	•	•	•	•		
13	HERAWATI RETNO	•	•	•	•	•		
14	ICCA FIRSTIKA W.	•	•	•	•	•		
15	AMELIA CAHYA S.	•	•	•	•	•		
16	INNA ANNAS F.	•	•	•	•	•		
17	IRVAN BAYU N.	•	•	•	•	•		
18	KINTAN K.	•	•	•	•	•		
19	LATIFAH NUR FITRI	•	•	•	•	•		
20	LUTFI NANDA S.	•	•	•	•	•		
21	M. ALFATIH RIZQI	•	•	•	•	•		
22	M. NAUFAL FAHRIZA	•	•	•	•	•		
23	M. NUR FADHIL	•	•	•	•	•		
24	NABILA P.	•	•	•	•	•		
25	NADIA RISMA P	•	•	•	•	•		
26	NOVIA FITRI W.	•	•	•	•	•		
27	PUTRANTA RAFAEL	•	•	•	•	•		
28	WISELY EFANO F.	•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Kelas VII C

No.	Nama							
1	ADELIA ANISA PUTRI	•	•	•	•	•		
2	ADELIA ZENIA PUTRI	•	•	•	•	•		
3	ADITYA MUHAMMAD	•	•	•	•	•		
4	AINUN FATIMATUN Z.	•	•	•	•	•		
5	ALIVIA DWIKA P.	•	•	•	•	•		
6	ANGGI NORVITA S.	•	•	•	•	•		
7	ANG GI PRADITA	•	•	•	•	•		
8	ANNING SATRIYO N.	•	•	•	•	•		
9	ANWAR FUADI	•	•	•	•	•		
10	APRILIA SAIVANA	•	•	•	•	•		
11	ARYAN DWI N.	•	•	•	•	•		
12	ARYO TRI WIBOWO	•	•	•	•	•		
13	AULIA PUTRI P.	•	•	•	•	•		
14	FAZA RIDHA AHMAD	•	•	•	•	•		
15	FIRNAS NAUFAL	•	•	•	•	•		
16	HANA WIJAYANTI	•	•	•	•	•		
17	IKLIMA KANSA DILLA	•	•	•	•	•		
18	INTAN ASSAFITRI	•	•	•	•	•		
19	KHISYA PRADIPTA	•	•	•	•	•		
20	KILAU SEMESTA C.	•	•	•	•	•		
21	MAHENDRA DANU R.	•	•	•	•	•		
22	M. EGA MUHSIN	•	•	•	•	•		
23	M. FARCHAN SATRIYA	•	•	•	•	•		
24	MUTYA ANGGRAENI	•	•	•	•	•		
25	NAJMA PURWINDA	•	•	•	•	•		
26	NARMALITA AYU R.	•	•	•	•	•		
27	NASYFA AMELIA	•	•	•	•	•		
28	RISKILLAH AMELIA B.	•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Kelas VII D

No.	Nama							
1	ANANDIKA AGUNG F.	•	•	•	•	•		
2	ANDHIKA YUDHA P.	•	•	•	•	•		
3	ANISA FAUSTINA F.	•	•	•	•	•		
4	ANUGRAH PUTRA	•	•	•	•	•		
5	APRILIA MARYANTI	•	•	•	•	•		
6	AULIA PUTRI ADISTY	•	•	•	•	•		
7	DELIA SULISTIAWATI	•	•	•	•	•		
8	FAIZ AGUSTIAN A.	•	•	•	•	•		
9	FAIZAL WIJANARKO	•	•	•	•	•		
10	FITRIYANI NUR H.	•	•	•	•	•		
11	HERDINA SUCI ARTA	•	•	•	•	•		
12	HILMIDHIYA HAYU L.	•	•	•	•	•		
13	INA RAHMAWATI	•	•	•	•	•		
14	IRFAN RAKHA S.	•	•	•	•	•		
15	KHARISMA NUR A.	•	•	•	•	•		
16	LATIFA KURNIA T.	•	•	•	•	•		
17	NAKITA SYIFA S.	•	•	•	•	•		
18	NAUFAL BIMA B.	•	•	•	•	•		
19	NISKALA WASTU C.	•	•	•	•	•		
20	NOVA DWI ANDINI	•	•	•	•	•		
21	NUR TRI IRAWAN	•	•	•	•	•		
22	NUR’AINI SHOFIYYAH	•	•	•	•	•		
23	RAHAJENG HAPSARI	•	•	•	•	•		
24	RAMADHAN ADRI N.	•	•	•	•	•		
25	RIZQI ASY’ARI R.	•	•	•	•	•		
26	SITI NUR’AINI	•	•	•	•	•		
27	SIWI LINTANG MANIK	•	•	•	•	•		
28	VIVIA FIDELA YANA	•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Kelas VII E

No.	Nama							
1	ALFITTO MOHAMMAD	•	•	•	•	•		
2	AMMARA ZULFA NISA	•	•	•	•	•		
3	ANANDA RAYHAN S.	•	•	•	•	•		
4	ANDIKA SAPUTRA	•	•	•	•	•		
5	ARIF NUR RAMADHAN	•	•	•	•	•		
6	ARIFIN DIAN N.	•	•	•	•	•		
7	ARSYADINDA LABANA	•	•	•	•	•		
8	AZIZAH CAHAYANING	•	•	•	•	•		
9	AZIZTA EKA SATRIANI	•	•	•	•	•		
10	BAGAS SURYA R.	•	•	•	•	•		
11	DIMAS ADITYA TRI P.	•	•	•	•	•		
12	EDWARD DZAKY W.	•	•	•	•	•		
13	FARAH ATHIYA ILVA	•	•	•	•	•		
14	JUDITH KAYANA DEWI	•	•	•	•	•		
15	KEISA SAODAH	•	•	•	•	•		
16	LINA RAHMAWATI	•	•	•	•	•		
17	LINIA DARA	•	•	•	•	•		
18	MAYDA NURMALA A.	•	•	•	•	•		
19	M. BONDHAN A.	•	•	•	•	•		
20	M. FATIH HIDAYAT	•	•	•	•	•		
21	M. NABIL MAKHARIM	•	•	•	•	•		
22	MUTIA FITRI AMALIA	•	•	•	•	•		
23	NABILA NUR OKTA	•	•	•	•	•		
24	NANDA DWI Y	•	•	•	•	•		
25	OKTA NURMALITA S.	•	•	•	•	•		
26	OKTAVIA ANANDA N.	•	•	•	•	•		
27	TALITHA ADINDA S.	•	•	•	•	•		
28	ZAFIRA SALMA A.	•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Kelas VII F

No.	Nama							
1	ADDINIS SYIFAU L.	•	•	•	•	•		
2	AFIFAH MEISYAHIDA	•	•	•	•	•		
3	AHMAD SAIFUDIN	•	•	•	•	•		
4	ALFIAN ZULFA R.	•	•	•	•	•		
5	ALIVIA PUTRI N.	•	•	•	•	•		
6	ANGGER P.	•	•	•	•	•		
7	ANNISA TRI HASTUTI	•	•	•	•	•		
8	AURORA ADHA A	•	•	•	•	•		
9	AYESHA ZALFA K.	•	•	•	•	•		
10	BAYU DESFAYANTO	•	•	•	•	•		
11	DANANG BRIANTORO	•	•	•	•	•		
12	ELVIRA CHANDRA D.	•	•	•	•	•		
13	FATCHUR ROCHMAN	•	•	•	•	•		
14	FIRDA RACHMA A.	•	•	•	•	•		
15	FUADY ARIFIN R.	•	•	•	•	•		
16	IDA HAFIZAH	•	•	•	•	•		
17	LATIFAH NUR A.	•	•	•	•	•		
18	LINTANG KHALISTA	•	•	•	•	•		
19	M. ZIDNA MUBAROK	•	•	•	•	•		
20	MUTAWAKHID NUR R.	•	•	•	•	•		
21	NADIA INAYYA PUTRI	•	•	•	•	•		
22	NASYWA NAILA K.	•	•	•	•	•		
23	NORA TESAS A.	•	•	•	•	•		
24	PUSPITASARI ANISA	•	•	•	•	•		
25	RISTA ERINA P.	•	•	•	•	•		
26	SETIA BUDI SIGIT P.	•	•	•	•	•		
27		•	•	•	•	•		
28		•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....



Kelas VII G

No.	Nama							
1	ADELIA SHINTA R.	•	•	•	•	•		
2	ANGELA EYSIE L.	•	•	•	•	•		
3	ANKITA CAHYA MUTI	•	•	•	•	•		
4	BERNADITA DIAN P.	•	•	•	•	•		
5	CHRINTIAN PRIMA	•	•	•	•	•		
6	DANIEL IVAN M.	•	•	•	•	•		
7	DESVITA LESTARI	•	•	•	•	•		
8	FELICITA NARETA	•	•	•	•	•		
9	FILAH KANNA K.	•	•	•	•	•		
10	KHOTIJAH SIT NUR	•	•	•	•	•		
11	LUKITA SARAS N.	•	•	•	•	•		
12	MAULITA SYIFA F.	•	•	•	•	•		
13	M. QODLI ZAKA	•	•	•	•	•		
14	NABILA NUR HANIF	•	•	•	•	•		
15	NATASYA AUREL W.	•	•	•	•	•		
16	NAUFAL HASYIDAN	•	•	•	•	•		
17	NUR IHBAL P	•	•	•	•	•		
18	OKTIANA PRABAWATI	•	•	•	•	•		
19	RAMA EKASESA	•	•	•	•	•		
20	ROSA SOFI ANDRIANI	•	•	•	•	•		
21	SHIFA DIAS AZZAHRA	•	•	•	•	•		
22	VALLENTINE DWI K	•	•	•	•	•		
23	VINCENCIUS DWI C.	•	•	•	•	•		
24	VIVALDIO CAESAR W.	•	•	•	•	•		
25	WILDAN YOGA K.	•	•	•	•	•		
26	YASINTA NUR INDAH	•	•	•	•	•		
27		•	•	•	•	•		
28		•	•	•	•	•		

Mengetahui

WARBITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

NIP.....

Kelas VII G

No.	Nama							
1	AFIA SAFANGATUN	•	•	•	•	•		
2	ANNISA NUR R	•	•	•	•	•		
3	ARDIAN PUTRA M.	•	•	•	•	•		
4	DAFFA ZAKKY R	•	•	•	•	•		
5	DILLA NUR AZIZAH	•	•	•	•	•		
6	DINDA PRATIWI	•	•	•	•	•		
7	DWI LARAS S.	•	•	•	•	•		
8	FAJRIANA JORDAN	•	•	•	•	•		
9	FEBI IBRA ISNAINI	•	•	•	•	•		
10	HAFNI AZIZA K	•	•	•	•	•		
11	INSAN HAFIZ	•	•	•	•	•		
12	LILIK EXSMAWATI	•	•	•	•	•		
13	M. NUR PRASTADIVA	•	•	•	•	•		
14	M. RIFQI SYAHBAN	•	•	•	•	•		
15	MUSHLIH FAUZI	•	•	•	•	•		
16	NADILA KAWA KIBU R.	•	•	•	•	•		
17	PUTRI DAMAI R.	•	•	•	•	•		
18	RAHMA TRI CAHYANI	•	•	•	•	•		
19	RAIHAN NAJWA N	•	•	•	•	•		
20	RIVALDI NUR H.	•	•	•	•	•		
21	SUCI PUJI ASTUTI	•	•	•	•	•		
22	TEGAR VALENTINO R	•	•	•	•	•		
23	VIOLIN MAYSAHRA C.	•	•	•	•	•		
24	YUSHINI 'AFIFAH	•	•	•	•	•		
25	ZAKA SYAIFUL M.	•	•	•	•	•		
26	ZAHRIFAH EKA FITRI	•	•	•	•	•		
27		•	•	•	•	•		
28		•	•	•	•	•		

Mengetahui

Piyungan,.....

Guru Mata Pelajaran

WARSITO, S.Pd

NIP 19600603 198303 1 025

NIP.....

Lampiran 8

