

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LOKASI
SMP NEGERI 2 PLERET
ALAMAT: KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL
55791

Dosen Pembimbing Lapangan : Dr. Muhammad Hamid Anwar, M. Phil
15 Juli – 15 September 2016



DISUSUN OLEH:

Vera Lestari

13601241075

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Vera Lestari
NIM : 13601241075
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Laporan : Laporan Individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Semester
Khusus Tahun 2016 Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi : SMP N 2 Pleret
Waktu : 15 Juli – 15 September 2016

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 2 Pleret dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.

Bantul, 28 September 2016


Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing


Dr. M Hamid Anwar, M.Phil

NIP. 19780102200501 1 001


Pamungkas Sunarta, S.Pd

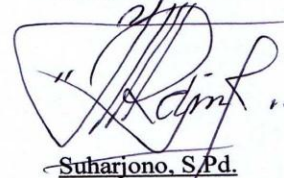
NIP. 19700115200801 1 010

Kepala Sekolah

Koordinator PPL


Tri Kartika Rina M.Pd

NIP. 19650919198803 1 012


Suharjono, S.Pd.

NIP. 19581022198112 1 003

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan atas seluruh nikmat yang telah dilimpahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa sehingga penyusun dapat menyelesaikan kegiatan Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Pleret, serta atas terselesaikannya laporan PPL ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggung jawaban sekaligus akhir dari seluruh rangkaian kegiatan PPL, yang merupakan deskripsi dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan dan pengalaman selama melaksanakan PPL. Penyusunan ini telah melibatkan banyak pihak, yang berkontribusi positif dalam proses pelaksanaan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka perkenankanlah dalam laporan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Orang tua kami yang senantiasa mendoakan dan mendukung kami.
3. Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Tri Kartika Rina, M.Pd , Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pleret atas kerjasama yang telah diberikan.
5. Ibu Putri Anjarsari, M.Pd selaku dosen pamong PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini
6. Bapak Suharjono, S.Pd selaku koordinator PPL SMP Negeri 2 Pleret Bantul yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini
7. Bapak Dr.M Hamid Anwar, M.Phil dosen pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL dan *Microteaching*
8. Bapak Pamungkas Sunarto, S.Pd selaku guru pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 2 Pleret yang turut membantu kami selama pelaksanaan PPL. Serta warga sekolah yang telah banyak membantu kami
10. Siswa-siswi SMP Negeri 2 Pleret atas segala partisipasi dan kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas
11. Rekan-rekan PPL yang telah memberikan motivasi, semangat dan rasa persaudaraan serta kerjasamanya selama kegiatan PPL berlangsung
12. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan dan pelaksanaan program PPL hingga tersusunnya laporan ini

Demikianlah sekiranya laporan ini dapat dijadikan sumbangan pikiran bagi semua pihak yang memerlukan. Di sini penyusun juga menyadari bahwa laporan ini masih jauh

dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi sempurnanya laporan ini serta bermanfaat bagi kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 2 Pleret.

Bantul, 28 September 2016

Penyusun,



Vera Lestari

NIM. 13601241075

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Abstrak	vi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	4
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	8
B. Pelaksanaan PPL.....	23
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	14
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	25
B. Saran	25
Daftar pustaka	27
Lampiran.....	28

PELAKSANAAN KEGIATAN PPL LOKASI SMP NEGERI 2 PLERET

ABSTRAK

Oleh : Vera Lestari

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu bentuk pembelajaran bagi mahasiswa dengan terjun langsung di Sekolah. Mahasiswa akan belajar bagaimana bersosialisasi dan berinteraksi dengan masyarakat sekolah serta menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah. Kegiatan PPL dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pleret, yang beralamatkan di Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul, Yogyakarta. Yang dilaksanakan mulai dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016

Kegiatan diawali dengan observasi secara langsung dilapangan dan dilanjutkan dengan kegiatan PPL yang meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai yaitu dapat terciptanya suasana belajar yang menyenangkan, mudah dan aktif. Pembelajaran yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan anak dan dilaksanakan berdasarkan jadwal yang sudah disusun. Kegiatan pembelajaran diseimbangkan dengan kecerdasan afektif, kognitif dan psikomotorik Peserta Didik.

Secara keseluruhan hampir semua rencana kegiatan terlaksana sesuai dengan perencanaan tetapi tidak menutup kemungkinan adanya kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Kegiatan PPL ini mempunyai manfaat yang sangat besar dalam meningkatkan kemampuan mengajar dan menambah wawasan dan siap menjadi pendidik yang mempunyai kompetensi yang baik.

Kata kunci:

Praktik Pengalaman Lapangan(PPL), SMP Negeri 2 Pleret Bantul

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan usaha peningkatan kualitas dan efisiensi proses pembelajaran terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PPL merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang bersifat intrakurikuler dan dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan sesuai dengan tuntutan Kurikulum K2013 Revisi, serta menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan dan atau lembaga kependidikan, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dengan teman sejawat dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran. Pengalaman yang diperoleh selama PPL

diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional. PPL ini akhirnya dilaksanakan secara terpadu yang saling mendukung satu sama lain untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru.

A. Analisis Situasi

Analisis situasi dilakukan di SMP N 2 Pleret untuk lebih mengenal lingkungan dan potensi yang ada di SMP N 2 Pleret sebagai acuan penyusunan program kerja PPL yang akan dilakukan. Analisis situasi dibuat berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 25 April 2015.

SMP N 2 Pleret terletak di sebelah timur kantor Kecamatan Pleret \pm 100m, tepat di sebelah timur SMA N 1 Pleret. Gedung SMP N 2 Pleret terletak di Kedaton, Pleret, Kabupaten Bantul. Letak geografis SMP N 2 Pleret adalah sebagai berikut :

- Sebelah utara: Padukuhan Tambalan
- Sebelah timur: Areal Pertanian daerah Gunung Kelir
- Sebelah selatan: Perkampungan Kedaton
- Sebelah barat: SMA N 1 Pleret

Berdasarkan hasil observasi, kami mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Jumlah siswa sebanyak 637 siswa dengan rata-rata siswa setiap kelasnya adalah 32 siswa
2. Jumlah kelasnya adalah 21 kelas dengan kelas pararel 7 kelas setiap tingkatannya.
3. Jumlah staff, guru, dan karyawannya sebanyak 55 orang
4. Terdapat 2 laboratorium IPA sebagai tempat praktikum dan 1 ruang keterampilan dan 1 ruang computer untuk menunjang proses pembelajaran.
5. Terdapat 1 ruang perpustakaan
6. Terdapat 1 koperasi
7. Terdapat 1 ruang sarana dan prasarana olahraga.
8. Terdapat satu ruang BK yang letaknya berdampingan dengan ruang UKS dan ruang guru

9. Tempat ibadahnya berupa sebuah mushola untuk siswa yang beragama islam dengan fasilitas ibadah berupa mukena, sarung, dan Al Qur'an. Untuk siswa non Islam, biasanya pelajaran agama dilakukan di luar kelas (ruang khusus untuk pelajaran agama non muslim)
10. Secara keseluruhan, sekolah ini sangat luas dan memiliki taman dan beberapa pohon-pohon besar. Sekolah ini juga strategis karena terletak di tak jauh dari jalan raya.

Bila dilihat dari segi fisik sekolah, dapat dilihat dari tabel berikut ini :

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah
1	Ruang kelas	21
2	Ruang Kepala Sekolah	1
3	Ruang Guru	1
4	Ruang UKS	1
5	Ruang BK	1
6	Ruang Komputer	1
7	Ruang TU	1
8	Perpustakaan	2
9	Mushola	1
10	Laboratorium	2
11	Kamar mandi/WC	7
12	Kantin	1
13	Lapangan Olah Raga	1
14	Gudang	2
15	Area Parkir	3

Visi dan misi SMP N 2 Pleret adalah sebagai berikut :

1. VISI

Unggul dalam Prestasi, Iman, Taqwa, dan Berakhlak Mulia

2. MISI

- a. Melaksanakan proses belajar mengajar yang efektif
- b. Melaksanakan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat siswa.
- c. Menumbuhkan semangat berprestasi kepada seluruh warga sekolah.
- d. Meningkatkan kedisiplinan semua warga sekolah.
- e. Menumbuhkan semangat, mengkaji dan penghayatan terhadap ajaran agama sehingga menjadi landasan dalam bersikap dan bertindak.
- f. Menumbuhkan semangat berkarakter Indonesia.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, program-program yang disusun disesuaikan dengan kondisi fisik maupun siswa yang terdapat di lingkungan SMP N 2 Pleret serta kurikulum yang dilaksanakan yaitu kurikulum 2006. Penyusunan program kerja ini berdasarkan pada kebutuhan dan peluang di SMP N 2 Pleret, dengan harapan agar program-program dapat bermanfaat bagi SMP N 2 Pleret.

B. Perumusan Program

Perumusan program PPL dilakukan setelah proses observasi untuk mengidentifikasi masalah yang ada di SMP N 2 Pleret. Program yang disusun berdasarkan masukan dan pertimbangan-pertimbangan yang matang, sehingga tidak semua masalah yang teridentifikasi menjadi dasar untuk penyusunan program.

Adapun hal-hal yang menjadi pertimbangan dalam penyusunan program antara lain:

1. Kebutuhan dan manfaat bagi siswa
2. Kemampuan dan kompetensi mahasiswa
3. Dukungan dan swadaya staff serta guru
4. Waktu yang tersedia
5. Sarana dan prasarana yang tersedia

Pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 2 Pleret diharapkan dapat bermanfaat antara lain :

1. Bagi pimpinan sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.
2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang lebih efektif dan aktif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreatifitas serta minat dan bakat lebih berkembang.
4. Bagi penyusun, program PPL diharapkan dapat membantu membentuk jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.

C. Rancangan Kegiatan PPL

PPL dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Ngaglik. Agar pelaksanaan kegiatan PPL dapat terarah dengan baik dalam rangka mencapai apa yang diharapkan, maka diperlukan adanya penyusunan rencana program kegiatan PPL tersebut yaitu:

1. Perangkat Pembelajaran

a. Satuan Pelajaran

Satuan pelajaran disusun sebagai acuan bahan ajar yang akan disampaikan dalam setiap sub-kompetensi. Satuan pelajaran ini dibuat mahasiswa praktikan dengan mendapatkan bimbingan dari guru pembimbing.

b. Satuan Acara Pembelajaran

Satuan acara pembelajaran atau RPP dibuat berdasarkan Kurikulum 2013 Revisi. Satuan acara pembelajaran ini dibuat sebagai acuan dalam pembuatan satuan pelajaran. Mahasiswa PPL membuat satuan acara pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

2. Proses Pembelajaran

a. Penyiapan Materi Bahan Ajar

- 1) Media Pembelajaran
- 2) Penyusunan Materi Pelajaran

b. Penyampaian Materi Ajar

- 1) Memberikan Pengantar Materi (apersepsi)
- 2) Teori/Praktik
- 3) Tanya Jawab
- 4) Diskusi
- 5) Presentasi

3. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan disampaikan. Selain itu, praktikan juga konsultasi RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dan tugas-tugas yang akan diberikan dengan guru pembimbing.

4. Penyusunan Laporan

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

5. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 15 September 2016 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Pleret pada tahun 2016. Kegiatan penarikan PPL dilakukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan kepada pihak sekolah sebagai tanda bahwa telah selesainya PPL UNY 2016 di SMP Negeri 2 Pleret.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Pada bab ini akan diuraikan mengenai persiapan PPL, pelaksanaan program dan analisis hasil program PPL yang telah dirumuskan pada program PPL yang tertuang dalam matriks program kerja. Pelaksanaan program kerja dimulai pada minggu kedua bulan Agustus 2015 tepatnya pada tanggal 15 Juli dan diakhiri pada 15 September 2016. Sebelum pelaksanaan program maka ada persiapan yang perlu dipersiapkan demi kelancaran program tersebut.

A. Persiapan

1. Kegiatan Pra PPL

Keberhasilan suatu kegiatan sangatlah tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PPL yang dilaksanakan mulai 15 Juli hingga 15 September 2016, maka perlu dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan-persiapan tersebut termasuk kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY, maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

a. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh UPPL pada setiap program studi. Kegiatan ini wajib diikuti oleh calon peserta PPL. Materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan PPL dan teknik menghadapi serta mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL. Mahasiswa yang tidak mengikuti pembekalan tersebut dianggap mengundurkan diri dari kegiatan PPL. Pembekalan program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial diadakan pada Februari 2016 bertempat di Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Observasi kegiatan belajar mengajar di SMPN 2 Pleret

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi kelas pra mengajar. Observasi PPL dilaksanakan pada bulan Februari 2016. Observasi pra mengajar untuk jurusan pendidikan IPS dilaksanakan pada tanggal 15-17 Juli

1) Observasi pra PPL

Observasi yang dilakukan, meliputi:

- Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi tempat praktik
- Observasi proses pembelajaran, mahasiswa melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi mengajar berupa media pembelajaran, RPP dan strategi pembelajaran
- Observasi siswa, meliputi perilaku siswa ketika proses pembelajaran ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi pembelajaran

2) Observasi kelas pra mengajar

Observasi dilakukan pada kelas yang akan digunakan untuk praktek mengajar, tujuan kegiatan ini antara lain :

- Mengetahui proses pembelajaran;
- Mempelajari situasi kelas;
- Mempelajari kondisi siswa (aktif/tidak aktif).

Observasi di kelas dilakukan dengan tujuan mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses belajar mengajar di kelas, sehingga apabila mahasiswa mulai mengajar di depan kelas maka mahasiswa dapat mempersiapkan strategi yang tepat untuk menghadapi siswa. Adapun yang menjadi titik pusat kegiatan ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi perangkat

pembelajaran, proses pembelajaran, dan perilaku siswa. Perangkat pembelajaran ini mencakup silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Proses pembelajaran mencakup membuka pelajaran, metode pembelajaran, penyajian materi, penggunaan bahasa, waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup pelajaran. Sedangkan perilaku siswa mencakup perilaku siswa di kelas dan di luar kelas. Berdasarkan observasi ini praktikan telah mempunyai gambaran tentang sikap maupun tindakan yang harus dilakukan waktu mengajar.

c. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa adalah mengikuti pembelajaran mikro. Setelah mengadakan observasi mahasiswa dapat belajar banyak dari proses pembelajaran yang sesungguhnya di SMP Negeri 2 Pleret. Setelah itu mahasiswa mengikuti kuliah pengajaran mikro. Pengajaran mikro dilaksanakan mulai Februari sampai Juni 2016.

Dalam Pengajaran mikro mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas kecil. Adapun yang berperan sebagai guru adalah mahasiswa sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok dengan didampingi seorang dosen pembimbing mikro yaitu Dr. M Hamid Anwar M.Phil, Dosen pembimbing mikro memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar termasuk RPP. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diuji cobakan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian atau metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

d. Persiapan sebelum mengajar

Sebelum mengajar di sekolah, mahasiswa harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk mengajar agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan harapan. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk setiap kali pertemuan
- 2) Pembuatan media, sebelum melaksanakan pembelajaran yang sesuai dan dapat membantu pemahaman siswa dalam menemukan konsep, yang dapat berupa objek sesungguhnya ataupun model.
- 3) Mempersiapkan alat dan bahan mengajar, agar pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
- 4) Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.
- 5) Diskusi dengan sesama mahasiswa, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi

2. Pembuatan Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

a. Konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing

Berdasarkan prosedur pelaksanaan PPL terbimbing, setiap mahasiswa sebelum mengajar wajib melakukan koordinasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) dan guru pembimbing di sekolah mengenai RPP dan waktu mengajar. Hal ini dikarenakan setiap mahasiswa yang akan melakukan praktik mengajar, guru atau dosen diusahakan dapat hadir untuk mengamati mahasiswa yang mengajar di kelas.

Koordinasi dan konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Sedangkan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus disesuaikan dengan kurikulum dan silabus yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, penggunaan buku referensi yang lain sangat diperlukan agar proses belajar mengajar berjalan lancar. Mahasiswa PPL juga harus menguasai materi yang akan disampaikan.

c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (*Lesson Plan*), berdasarkan silabus yang telah ada.

d. Pembuatan media pembelajara

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan. Media yang dibuat ada 2 macam yaitu yang berbasis teknologi dan manual

e. Pembuatan alat evaluasi (Lembar Kerja Siswa)

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara individu maupun kelompok.

B. Pelaksanaan PPL

1. Kegiatan Praktik Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik mengajar), mahasiswa mendapat tugas untuk mengajar Pendidikan Jasmani di kelas IX B, VIII E, dan VII F dengan jumlah siswa masing-masing kelas berkisar antara 32. Materi yang disampaikan

disesuaikan dengan KTSP dan K13 disesuaikan dengan susunan program pendidikan guru. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), kegiatan praktik mengajar ini dimulai pada tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016 dengan didampingi guru pembimbing. Pendampingan dilakukan setiap kali mahasiswa mengajar. Ini dilakukan agar mahasiswa terus mendapatkan masukan dari guru pembimbing, dan guru pembimbing bisa melihat peningkatan kualitas mahasiswa saat mengajar. Pada tahap ini, mahasiswa dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktivitas mengajar di kelas, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas.

2.Umpan Balik dari Pembimbing

Selama kegiatan praktik mengajar sampai tanggal 6 September 2016, mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai melakukan praktik mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara memecahkan persoalan yang dialami mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Beberapa point evaluasi yang sangat penting untuk dicermati adalah :

- a. Penguasaan konsep materi adalah yang paling utama.
- b. Memberitahu tujuan pembelajaran agar siswa mengetahui materi yang harus mereka pahami
- c. Penggunaan bahasa harus bahasa yang resmi, kecuali sudah menjadi guru maka boleh menggunakan bahasa misalnya Bahasa Jawa.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP Negeri2 Pleret terdiri dari:

1. Analisis Pelaksanaan Program

a. Pelaksanaan program PPL

Rencana program PPL yang diselenggarakan Universitas, disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Mahasiswa telah mengajar minimal delapan kali pertemuan dan didampingi oleh guru pembimbing. Pada kenyataannya mahasiswa telah mengajar lebih dari delapan kali pertemuan dengan jumlah RPP sebanyak 9 RPP dan dalam proses pengajaran selalu didampingi oleh guru pembimbing dan juga oleh teman mahasiswa satu jurusan. Selain itu, setiap akan mengajar mahasiswa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP dan media yang akan digunakan dan setiap selesai mengajar, mahasiswa selalu melakukan evaluasi dengan guru agar mendapatkan kritik saran untuk proses pembelajaran selanjutnya.

2. Hambatan-hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Pleret, mahasiswa PPL menemui beberapa hambatan yaitu ada beberapa siswa yang kondisi kelas yang kadang kurang kondusif karena siswa ramai, pembagian waktu dalam proses pembelajaran kurang tepat, dan banyak siswa yang masih malu-malu untuk bertanya atau menyampaikan pendapat dan kadang siswa lebih banyak diam sehingga mahasiswa kurang bisa memahami apakah semua siswa sudah jelas dengan materi yang telah diajarkan, dan ada beberapa siswa yang tidak mau untuk mencatat materi.

Namun, hambatan-hambatan tersebut dapat dipecahkan dengan:

- a. Mahasiswa memberi perhatian yang lebih dengan memberikan pertanyaan atau teguran secara langsung kepada siswa.

- b. Mahasiswa menyampaikan materi dengan sedikit gurauan agar siswa tidak merasa bosan.
- c. Mahasiswa lebih tegas saat memberikan waktu kepada siswa untuk mengerjakan soal.
- d. Mahasiswa memberikan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui pemahaman mereka.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan PPL menjadikan mahasiswa dapat terjun langsung dan berperan aktif dalam lembaga pendidikan formal, menambah sudut pandang dan memperluas wawasan mahasiswa dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa agar lebih kreatif, inovatif dan percaya diri sebagai bagian dari masyarakat
2. Observasi pembelajaran dan pengenalan karakteristik siswa sangat penting dilakukan agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar. Kemampuan mengobservasi yang tepat akan memudahkan menyusun strategi pembelajaran yang tepat pula sehingga akan memperlancar pelaksanaan pembelajaran
3. PPL mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan
4. PPL memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki dalam kegiatan pembelajaran.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

- a. Mahasiswa harus mampu untuk menggunakan berbagai macam model atau metode pembelajaran sehingga pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial menjadi pelajaran yang menyenangkan
- b. Mahasiswa harus memiliki persiapan yang matang untuk melaksanakan PPL baik dari segi manajemen waktu maupun manajemen kelas. Hal lain yang juga harus dipersiapkan adalah fisik dan mental yang baik
- c. Mahasiswa harus mampu mengelola kelas dan siswa agar kegiatan belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik. Pengelolaan kelas meliputi bagaimana

mengkondisikan siswa agar siap untuk menerima pelajaran serta menerima pelajaran itu sendiri hingga sampai pada taraf evaluasi. Dalam pengelolaan kelas, sebisa mungkin melibatkan siswa sebagai kelompok aktif bukan terpusat pada guru saja.

2. Bagi sekolah

- a. Agar lebih meningkatkan pengetahuan guru dalam bidang teknologi, karena teknologi terutama berbasis IT sangat bermanfaat dalam menunjang proses pembelajaran kepada siswa
- b. Agar menambah variasi media pembelajaran. Hal ini bisa dilakukan dengan mencari atau membuat sendiri media-media pembelajaran yang mudah dan efektif bagi pembelajaran.
- c. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- d. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak lembaga.
- e. Disiplin seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.

3. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

- a. UPPL hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL.
- b. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya lebih dimaksimalkan.
- c. Pengelolaan administrasi harus lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL, 2015, *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015*, UNY PRESS,
Yogyakarta.

TIM UPPL, 2016, *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2016*,
UNY PRESS, Yogyakarta.

LAMPIRAN



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret

ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

TAHUN PELAJARAN : 2016/ 2017

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari

NO. MAHASISWA : 13601241075

FAK/ PRODI : FIK/Pend. Olahraga

DOSEN PEMBIMBING : :Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Program/ Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu								Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Penyerahan	2								2
2.	Pembuatan Program PPL									8
	a. Observasi	6								
	b. Menyusun Program	2								
3.	Mencari Materi Ajar									2
	a. Persiapan							1		

	Alat Evaluasi									
	a. Persiapan			0,5	0,5	0,5	0,5			
	b. Pelaksanaan			1,5	1,5	1,5	1,5			
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5	0,5	0,5			
9.	Ulangan Harian									12
	a. Persiapan			1			1			
	b. Pelaksanaan			4			4			
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			1			1			
10.	Rekap Daftar Nilai									16
	a. Persiapan						2			
	b. Pelaksanaan						10			
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						2		2	
11.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing									19
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	1	1	1	
	b. Pelaksanaan	2	2	1	1	1	1	0,5	0,5	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			0,5	0,5	0,5	0,5			
12.	Konsultasi dengan DPL									4
	a. Persiapan									
	b. Pelaksanaan				2					

	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				2					
13.	Kegiatan Sekolah									51,5
	a. Upacara Bendera Hari Senin	1	1	1	1	1	1	1	1	
	b. Upacara HUT RI					5				
	c. Penyambutan siswa	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	
	d. Piket	5					5	5		
	e. Pemilihan ketua osis							6		
14.	Penyusunan Laporan									26
	a. Persiapan				1	1	1	1		
	b. Pelaksanaan				3	4	7	4		
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut				1	1	1	1		

TOTAL	309,5
--------------	--------------

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 2 Pleret

Eka Kartika Rina
NIP. 19650919198803 1 012

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Bantul, 28 September 2016

Mahasiswa PPL,

Vera Lestari
NIM 13601241075



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN AJARAN 2016/2017

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA: Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari

NO. MAHASISWA : 13601241075

FAK/JUR : FIK/Pend. Olahraga

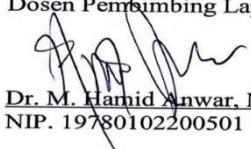
DOSEN PEMBIMBING : Dr. M. Hamid Anwar, M.Pil

No.	Tanggal	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)			
				Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/Lembaga Lainnya	Jumlah
1.	19 Juli 2016	Persiapan	Persiapan RPP untuk dikonsultasikan dengan Guru Pembimbing Lapangan dengan print RPP		5.000		5.000
2.	21 Juli 2016	Persiapan	Persiapan RPP yang sudah direvisi untuk digunakan minggu depan mengajar		5.000		5.000
3.	25 Juli 2016	Persiapan	Persiapan <i>print</i> RPP pertemuan pertama		5.000		5.000


4.	3 Agustus 2016	Persiapan	Persiapan <i>print</i> RPP untuk pertemuan selanjutnya		5.000		5.000
----	-------------------	-----------	--	--	-------	--	-------

5.	4 September 2016	Pemilihan OSIS	<i>Print</i> untuk pembuatan orasi sebanyak 2 lembar		1.000		1.000
6.	10 September	Iuran untuk pentas seni	Pentas seni perpisahan yang akan dilaksanakan seminggu kemudian		150.000		150.000
7.	12 September 2016	Laporan PPL	Print sebagian laporan PPL		10.000		10.000
8.	29 September 2016	Laporan PPL	Printcopy, printwarna, jilid <i>hardcover</i> laporan PPL		100.000		100.000
Jumlah					281.000		281.000

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan


Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Guru Pembimbing Lapangan


Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 16 September 2016

Mahasiswa PPL


Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 1
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 18 Juli 2016	1. persiapan upacara, upacara dan halal bihalal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa berbaris rapi dan tertib mengikuti upacara ✓ pengenalan ppl UNY 2016 ✓ halal bihalal guru, siswa dan PPL UNY 	-	-	2,5 jam
		2. koordinator mahasiswa dengan kepek	<ul style="list-style-type: none"> ✓ koordinator membahas tentang kegiatan siswa baru SMP N 2 Pleret, yaitu Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS) 	-	-	1,5 jam
2	Rabu, 20 Juli 2016	3. apel pagi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa berbaris tertib 	-	-	10 menit
		4. pendampingan kelas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ mendampingi kelas VIII A dan meotivasi siswa 	-	-	2,5 jam
		5. pendampingan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ mendampingi kelas IX B 	-	-	2,5 jam

		kelas				
		6. pentas seni	✓ siswa kelas VII wajib mengikuti kegiatan pentas seni yang merupakan kegiatan darib rangkaian PLS.	-	-	2 jam
3	Kamis, 21 juli 2016	7. Pengawasan pretest	✓ Mendampingi pretest kelas VII F			1 jam
		8. Pendampingan kelas	✓ Mendampingi kelas VIII D	-	-	2 jam
4	Jumat, 22 Juli 2016	9. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi			30 menit



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

F0
untuk mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 2
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 25 Juli 2016	10. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		11. Upacara bendera	✓ Upacara bendera diikuti oleh seluruh warga sekolah.	-	-	1 jam
2	Selasa, 26 Juli 2016	12. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	10 menit
		13. Membuat RPP	✓ Membuat RPP untuk persiapan mengajar	-	-	2,5 jam
		14. Mempelajari materi	✓ Mempelajari materi untuk bahan ajar	-	-	2,5 jam
3	Rabu, 27 juli 2016	15. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama			30 menit

			beberapa guru piket di lobi			
		16. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas IX B	Siswa susah untuk dikondisikan	Membuat pembelajaran menarik	2 jam
4	Kamis, 28 Juli 2016	17. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi			30 menit
		18. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VII F	Siswa susah untuk dikondisikan	Membuat pembelajarannya menarik	2 jam
5	Jumat, 29 Juli 2016	19. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi			30 menit



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

F0
untuk
mahasiswa

		20. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VIII E	Siswa susah untuk dikondisikan	Membuat pembelajaran yang menarik	2 jam
--	--	--------------------	-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 3
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Selasa, 2 Agustus 2016	20. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		21. Membuat RPP	✓ Membuat dan mempelajari RPP untuk mengajar esok hari	-	-	3 jam
2	Rabu , 3 Agustus 2016	22. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	10 menit
		23. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas IX B	Beberapa siswa sulit untuk dikondisikan	Memberi pengertian kepada bebrapa murid	2 jam
		24. Mempelajari materi	✓ Mempelajari materi untuk bahan ajar	-	-	2 jam

3	Kamis, 4 Agustus 2016	25. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi			30 menit
		26. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VII F	Beberapa siswa susah untuk dikondisikan	Memberi pengertian kepada bebrapa siswa yang sulit dikondisikan	2 jam
4	Jumat, 5 Agustus 2016	27. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi			30 menit
		28. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VIII E	Beberapa siswa susah untuk dikondisikan	Memberi pengertian kepada bebrapa siswa yang sulit dikondisikan	2 jam



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

F0
untuk
mahasiswa

		30. Evaluasi	✓ Evaluasi pembelajaran oleh guru pembimbing			1 jam
--	--	--------------	--	--	--	-------

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 4
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 8 Agustus 2016	29. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		30. Jadwal piket	✓ Piket di ruang piket atau lobi	-	-	6 jam
2	Selasa, 9 Agustus 2016	31. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	10 menit
		32. Gerakan literasi	✓ Mendampingi kelas untuk gerakan literasi, yaitu budaya membaca	-	-	20 menit
		33. Membuat RPP	✓ Membuat RPP untuk mengajar esok hari	-	-	4jam
3	Rabu, 10 Agustus 2016	34. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama			30 menit

			beberapa guru piket di lobi			
		35. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas IX B	Tidak ada hambatan yang berarti	-	2 jam
4	Kamis, 11 Agustus 2016	36. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi			30 menit
		37. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VII F	Beberapa siswa susah untuk kondisikan	Memberi pengertian kepada beberapa siswa yang sulit dikondisikan	2 jam
		38. Evaluasi	✓ Evaluasi pembelajaran oleh guru pembimbing	-	-	1 jam
5	Jumat, 12 Agustus 2016	39. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		40. Pendampingan tadarus	✓ Mendampingi kelas VIII E tadarus Al-Quran			20 menit
		41. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas VIII E	Tidak ada halangan yang berarti	-	2 jam
		42. Evaluasi	✓ Evaluasi dilakukan setelah	-	-	1 jam

			proses pembelajaran selesai oleh guru pembimbing			
	Sabtu, 13 Agustus 2016	43. Pendampingan gerak jalan	✓ Pendampingan lomba gerak jalan di lapangan Sultan Agung, dalam rangka memperingati HUT RI bersama rekan PPL dan bebrapa guru.	-	-	4 jam



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
 SMP NEGERI 2 PLERET
 Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

FO
untuk mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
 NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
 NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
 NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 5
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 15 Agustus 2016	44. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		45. Pendampingan upacara hari pramuka	✓ Mendampingi upacara memperingati hari pramuka di lapangan Bawuran bersama siswa kelas VIII C, bebrapa mahasiswa PPL, dan beberapa guru	-	-	1,5 jam
2	Selasa, 16 Agustus 2016	46. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		47. Jadwal piket	✓ Mendapat jadwal piket untuk di lobi	-	-	5 jam

3	Rabu, 17 Agustus 2016	48. Upacara bendera memperingati HUT RI	✓ Bebrapa perwakilan siswa mengikuti upacara di halaman kecamatan Pleret	-	-	1.5 jam
			✓ Upacara detik-detik proklamasi dilaksanakan di lapangan Kanggotan	-	-	2 jam



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

FO
untuk mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 6
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Selasa, 23 Agustus 2016	49. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		50. Mengajar kelas	✓ Menggantikan guru mengaj kelas IX	-	-	2 jam
2	Rabu, 24 Agustus 2016	51. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	10 menit
		52. Mengajar kelas	✓ Mengajar kelas IX B	Masih ramai dalam proses pembelajaran	mengasih hadia kalau bisa mencapai targrt	2 menit
3	Kamis, 25 Agustus 2016	53. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi			30 menit

		54. Mengajar kelas dan literasi	✓ Mengajar kelas VII F	Tidak ada hambatan yang berarti	-	2 jam
		55. Evaluasi	✓ Eva;uasi dilakukan oleh guru pembimbing setelah proses pembelajaran selesai	-	-	1 jam
4	Jumat, 26 Agustus 2016	56. Piket	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi	-	-	30 menit



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

FO
untuk mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 7
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 29 Agustus 2016	57. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		58. Membuat RPP	✓ Persiapan untuk mengajar	-	-	3 jam
2	Selasa, 30 Agustus 2016	59. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		60. Membuat RPP	✓ Membuat dan mempelajari RPP untuk mengajar esok hari	-	-	3 jam
3	Rabu, 31 Agustus 2016	61. Piket	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi			30 menit
		62. Mengajar kelas	✓ Pendampingan kelas VIII A	Tidak ada hambatan yang berarti	-	1,5 jam

		63. Mengajar kelas	✓ Pendampingan kelas IX B	Tidak ada halangan yang berarti	-	1 jam
4	Kamis, 1 September 2016	64. Piket pagi	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi	-	-	30 menit
		65. Mengajar kelas	✓ Pendampingan kelas VII F di dalam kelas	Siswa banyak yang tidak betah pembelajaran di dalam kelas	Membuat pembelajaran menarik	2 jam
5	Jumat, 2 September 2016	66. Piket pagi	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi	-	-	30 menit



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

F0
untuk
mahasiswa

				terkondisikan		
		70. Pendampingan kelas	✓ Mendampingi pembelajaran kelas IX G	Siswa dapat terkondisikan	-	1 jam
6	Sabtu, 3 September 2016	71. Piket pagi	✓ Bersalaman dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru di lobi	-	-	30 menit
		72. Pemilihan OSIS	✓ Mendampingi dan mengkondisikan kegiatan pemilihan osis	-	-	3 jam

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa

Vera Lestari
NIM. 13601241075

LAPORAN MINGGU KE : 8
 NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Pleret
 ALAMAT SEKOLAH : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Vera Lestari
 NO. MAHASISWA : 13601241075
 FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.M Hamid Anwar, M.Phil

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Alokai waktu
1	Senin, 12 September 2016	67. Libur sekolah	✓ Libur memperingati hari raya Idhul Adha	-	-	
2	Selasa, 13 September 2016	68. Piket pagi	✓ Berjaba tangan dengan siswa yang baru datang bersama beberapa guru piket di lobi	-	-	30 menit
		69. Persiapan pensi	✓ Mempersiapkan pensi untuk perpisahan	-	-	3 jam
3	Rabu, 14 September 2016	70. Pematangan hewan qurban dan lomba memasak daging qurban	✓ Pematangan 1 ekor sapi serta lomba antar kelompok untuk seluruh kelas dengan menu tongseng	-	-	5 jam
		71. Persiapan pensi	✓ Mempersiapkan semua yang dibutuhkan untuk pensi		-	5 menit
4	Kamis, 15	72. Piket pagi	✓ Bersalaman dengan siswa yang	-	-	30 menit

	September 2016		baru datang bersama beberapa guru di lobi			
		73. Penarikan PPL	✓ Penarikan PPL diikuti oleh DPL Koordinator sekolah, mahasiswa PPL serta GPL.	-	-	30 menit
		74. Persiapan pensi perpisahan	✓ Pensi perpisahan dengan mahasiswa PPL dimerishksn oleh penampilan bakat per kelas.	-	-	3 jam
5	Jumat,16 September 2016	75. Apel pagi	✓ Persiapan untuk jalan sehat seluruh warga sekolah	-	-	30 menit
		76. Bersih base camp	✓ Membersihkan base camp PPL	-	-	3 jam



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2016
SMP NEGERI 2 PLERET
Alamat: Kedaton, Pleret, Pleret Bantul 55791

FO
untuk
mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing


Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Dosen Pembimbing Lapangan


Dr. M. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102200501 1 001

Mahasiswa


Yera Lestari
NIM. 13601241075

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

A. Identitas Mata Pembelajaran

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Kelas : IX (Sembilan)
Semester : Gasal/I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tahun Ajaran : 2016/2017
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 Pertemuan)

B. Standar Kompetensi

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

C. Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan OR beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baikserta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

D. Indikator

1. Melakukan variasi kombinasi teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 8 meter.
2. Melakukan variasi kombinasi teknik dasar menghentikan bola.
3. Mengetahui teknik dasar menendang dan mengontrol bola.
4. Menunjukkan nilai disiplin, percaya diri, kerjasama, dan tanggung jawab.

E. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menedang bola dengan kaki bagian dalam dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalamdengan benar.
3. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

F. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

- Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- Menghentika bola dengan kaki dalam.
- Permainan dengan peraturan yang dimodifikasi

G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan

H. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Formasi/Gambar
1.	Pendahuluan (15 menit) a. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi. b. Melakukan pemanasan secara statis, dinamis, dan pemanasan dengan permainan. c. Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	

2.	<p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>a. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik dasar sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola diam berhadapan dengan teman. ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>b. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepakbola secara berpasangan dan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Menendang dengan kaki bagian dalam secara berpasangan. ☞ Mengontrol bola hasil operan rekan pasangan dengan menggunakan kaki bagian dalam. ☞ Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi. <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>a. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>b. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>c. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>d. Siswa dibubarkan.</p>	

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan sepakbola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

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

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

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepakbola

Keterangan:

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

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

1. **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

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

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4

5. Saat melakukan teknik gerakan bola selalu dalam kontrol				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

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

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang dan menggiring dengan kaki bagian dalam dan luar ?				
2. Bagaimana posisi telapak kaki saat menahan bola menggunakan telapak kaki ?				
3. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Bantul, 27 Juli 2014

Menyetujui,

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



Vera Lestari
NIM.13601241075

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah : SMPNegeri 2 Pleret
 Identitas Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Sepakbola
 Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP x 40 menit)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

Kompetensi Dasar	Indikator
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.	1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain

<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga sepak bola</p>	<p>2. Aspek Pengetahuan</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar. Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar. Menjelaskan cara menggiring (<i>dribbling</i>) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar. Menjelaskan cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.
<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar olahraga sepakbola dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>3. Aspek Keterampilan</p> <ol style="list-style-type: none"> Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik. Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik. Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik. Mempraktikkan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut.

- Memahami cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar.
- Memahami cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar.
- Memahami cara menggiring (*dribbling*) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar.
- Memahami cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.
- Melakukan teknik menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik.

7. Melakukan teknik menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik.
8. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran :

- Sepak Bola:
- Menendang dengan dengan berbagai macam bagian kaki
 - 1) Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.



Gambar 1.2 Pembelajaran menendang bola dengan kaki bagian dalam

- 2) Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.



Gambar 1.3 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

- 2) Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh di depan.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki sebelah

dalam.



Gambar 1.4 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

- Menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar
 - 1) Pembelajaran menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
 - c) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
 - d) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.



Gambar 1.6 Pembelajaran menahan bola dengan kaki bagian dalam

- 2) Pembelajaran menahan bola dengan kura-kura kaki
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
 - c) Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.
 - d) Saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.
 - e) Menahan bola dengan telapak kaki biasanya digunakan untuk bola yang datang dari depan tinggi.



Gambar 1.7 Pembelajaran menahan bola dengan telapak kaki

- Menggiring (dribbling) bola dengan berbagai bagian kaki dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Badan condong ke depan.
 - c) Letakkan bola di depan kaki kanan.
 - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
 - e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.



Gambar 1.13 Pembelajaran mengiring bola dengan kaki bagian dalam

- Bermain sederhana

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan: *Scientific*
2. Model pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
3. Metode : penugasan dan resiprokal/timbal-balik

F. Media Pembelajaran :

1. Sepak bola atau bola sejenisnya
2. Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya
3. Rintangan (corong) atau sejenisnya
4. Peluit
5. Formulir penilaian

G. Sumber Belajar :

1. Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII , Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
 - c. Buku permainan sepak bola.
 - d. Poster/gambar gerak dasar permainan sepak bola
2. Media elektronik
 - a. Audio/video visual teknik dasar permainan sepak bola
 - b. Rekaman/cuplikan pertandingan sepak bola.

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan sepak bola seperti: bermain menendang bola sepak secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menahan bola) dari berbagai sumber.

- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola).
- Peserta didik mengamati media gambar tentang teknik dasar menendang dan menghentikan bola
- Peserta didik bermain permainan sepak bola yang dimodifikasi
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
 - (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
 - (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
 - (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
 - (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
 - (9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kaki dan tenaga yang disalurkan ke bola.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya: Apakah posisi badan mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan menendang dan menghentikan? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menendang dan menghentikan? Apakah jenis pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menendang dan menghentikan?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

Mengeksplorasi

- Peserta didik menendang dan menghentikan bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dengan benar.

- Peserta didik melakukan latihan teknik dasar menendang dan menghentikan bola :
Pembelajaran bola berpasangan
Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan memberhentikan bola.
 - a) Pembelajaran 1: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
 - b) Pembelajaran 2: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
 - c) Pembelajaran 3: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan tikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
 - d) Pembelajaran 4: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
 - e) Pembelajaran 5: peserta didik dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan memberhentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
 - f) Pembelajaran 6: peserta didik labungkan bola ke temanmu dan mereka memberhentikan dengan paha, dan sebaliknya.
 - g) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu lakukannya dengan kaki kiri.
 - h) Peserta didik amati keterampilan temanmu, bila ada kekurangtepatan maka diskusikan sehingga teknik dasar permainan dapat diperbaiki.



Gambar 1.8 Pembelajaran menendang dan menahan bola di tempat

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola.
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis menendang dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif,

kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Peserta didik telah mempelajari teknik menendang dan mengontrol bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
 - (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
 - (6) Setiap pemain tidak boleh menggiring bola, hanya boleh menahan dan menendang.
 - (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
 - (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

Pada proses pembelajarannya dapat digunakan strategi pelaksanaan dengan menggunakan metode penugasan dan resiprokal/timbal-balik, sebagai berikut :

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

Pertemuan ke 2 (permainan sepakbola, 3x40 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan sepak bola seperti: bermain menendang bola sepak secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola).
- Peserta didik mengamati media gambar tentang teknik dasar menggiring bola
- Peserta didik bermain permainan sepak bola yang dimodifikasi

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satutim.
- (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yangmemiliki garis tengah.
- (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yangditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannyayang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawansebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kaki dan tenaga yang disalurkan ke bola.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya: Apakah posisi badan mempengaruhi pergerakan bola saat menggiring? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menggiring? Apakah jenis pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

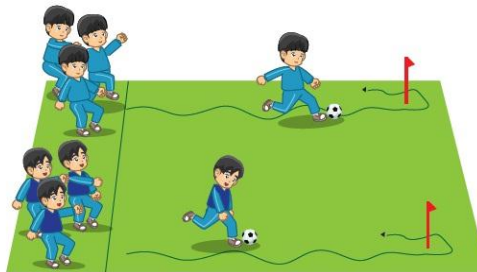
Mengeksplorasi

- Peserta didik menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dengan benar.
- Peserta didik melakukan latihan teknik dasar menggiring bola
Pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- (2) Setelah itu berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
- (3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera berputar kembali ketitik awal.
- (4) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- (5) Variasikan pembelajaran ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Selama pembelajaran, coba rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatanyang digunakan untuk menggiring bola.



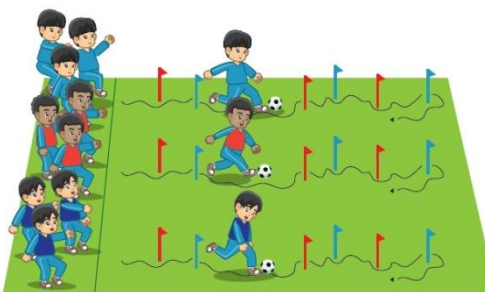
Gambar 1.17 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

Pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig zag.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- (2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
- (3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berjajar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
- (4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- (5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.

Coba diskusikan dengan teman, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



Gambar 1.19 Pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola.
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis menggiring dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan sepak bola (menggiring bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Peserta didik telah mempelajari teknik menendang, mengontrol dan menggiring bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan

2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 21

- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

I. Penilaian Hasil Belajar

A. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menendang bola permainan sepak bola.						
2.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menghentikan bola permainan sepak bola.						
3.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring bola permainan sepak bola.						
4.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental lemparan ke dalam permainan sepak bola.						

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental menendang, menghentikan bola, menggiring dan lemparan ke dalam.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan sepak bola!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap kaki dan badan (Skor 3)	Teknik menendang dan menghentikan bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

Lakukan gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap awal kaki dan badan (Skor 3)	Teknik menendang bola sambil berlari (Skor 4)	Gerakan koordinasi antara kaki, badan, dan pandangan mata (Skor 3)			

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan menendang dan menghentikan sepak bola (Proses)

• Sikap awal

Nilai 3 jika :

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 4 jika :

(1) Kaki ditarik ke arah datangnya bola

(2) kedua kaki ditekuk

(3) badan dicondongkan ke depan

(4) pandangan mata tertuju arah datangnya bola

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

(1) badan tetap condong ke depan

(2) pandangan mata tertuju pada datangnya bola

(3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

- a) Petunjuk Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

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

b) Rubrik Penilaian Perilaku

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

B. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Nilai Akhir $\frac{P + K + A}{3}$	Paraf Guru
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
dst						

Menyetujui,
Guru Pembimbing


Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 28 Juli 2016
Mahasiswa PPL


Vera Lestari
NIM. 13601241075

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

K. Identitas Mata Pembelajaran

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Kelas : IX (Sembilan)
Semester : Gasal/I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tahun Ajaran : 2016/2017
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 Pertemuan)

L. Standar Kompetensi

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

M. Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan OR beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baikserta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

N. Indikator

1. Melakukan variasi kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar.
2. Melakukan variasi kombinasi teknik dasar bermain sepakbola.

O. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan benar.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

P. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

- Melakukan dribble bola atau menggiring bola.
- Permainan dengan peraturan yang dimodifikasi

Q. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan

R. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Formasi/Gambar
1.	Pendahuluan (15 menit) d. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi. e. Melakukan pemanasan dengan permainan. Membuat satu lingkaran penuh kemudian berlari berputar lalu jika ada pelut dan guru menyebutkan 'tiga' maka murid harus berkelompok sebanyak tiga orang. f. Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	
2.	Kegiatan Inti (60 Menit)	

	<p>d. Eksplorasi Guru melakukan kombinasi teknik dasar sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar dribble bola. ☞ Melakukan teknik dasardribble bola dengan kaki bagian luar. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>e. Elaborasi Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepakbola secara berpasangan dan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Men dribble bola dengan 4 cone dengan jarak 10 meter. ☞ Dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok bergantian melakukannya, dalam hal ini tim yang tercepat dia yang menang ☞ Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi. <p>f. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>e. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>f. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>g. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>h. Siswa dibubarkan.</p>	

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan sepakbola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

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

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

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepakbola

Keterangan:

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

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

2. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

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

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola				
2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola mendorong bola ke depan arah bola				
3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar mengumpan dan menggiring dibawa ke depan				
4. Bentuk arah bola hasil mengumpan dengan kaki bagian dalam datar di atas tanah/lapangan				
5. Saat melakukan teknik gerakan bola selalu dalam kontrol				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

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

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang dan menggiring dengan kaki bagian dalam dan luar ?				
2. Bagaimana posisi telapak kaki saat menahan bola menggunakan telapak kaki ?				
3. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Bantul, 3 Agustus 2016

Menyetujui,

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



Vera Lestari
NIM.13601241075

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Tahun Ajaran : 2016/2017
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 Pertemuan)

1.1 Standar Kompetensi

1.1 Mempraktikkan jenis latihan beban untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

2.1 Kompetensi Dasar

2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis yang sesuai dengan kebutuhan.

2.2 mempraktikkan latihan kekuatan otot dan daya tahan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

3.1 Indikator

3.1 Melakukan berbagai variasi kekuatan otot dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.

3.2 Melakukan latihan kekuatan otot yaitu push up, sit up, back up, dan latihan otot tungkai.

3.3 Menunjukkan nilai disiplin, percaya diri, kerjasama, dan tanggung jawab.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi latihan kebugaran jasmani.
2. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi gerak dalam aktivitas jasmani yaitu sit up, back up, push up, dan kekuatan otot tungkai.
3. Siswa dapat melakukan gerakan kebugaran jasmani dengan cara circuit training untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

U. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Latihan Kekuatan dan Daya Tahan:

- a. Latihan kekuatan otot perut
- b. Latihan kekuatan otot kedua lengan
- c. Latihan kekuatan otot punggung
- d. Latihan daya tahan otot tungkai

V. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan

W. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Formasi/Gambar
1.	Pendahuluan (15 menit) g. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi. h. Melakukan pemanasan secara	

	<p>statis, dinamis, dan pemanasan dengan permainan.</p> <p>i. Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</p>	
2.	<p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>g. Eksplorasi</p> <p>Guru memberi contoh cara melakukan gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang ada pada materi pembelajaran dengan menggunakan salah satu atau beberapa siswa untuk model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan push up, sit up, back up, dan gerakan otot pada tungkai. ☞ Melakukan gerakan dengan teknik yang benar. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>h. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam aktivitas kebugaran jasmani.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Siswa dibagi menjadi empat kelompok, untuk masing-masing kelompok diberikan spesialisasi gerakan. ☞ Masing-masing kelompok harus bisa melakukan gerakan yang sudah ditentukan. ☞ Melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan cara circuit training, jadi setiap kelompok dapat melakukan semua gerakan. <p>i. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>i. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. 	

	j. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. k. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. l. Siswa dibubarkan.	
--	--	--

X. Sumber Belajar

- ☞ Ruang terbuka yang datar dan aman
- ☞ Buku

Y. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat melakukan semua gerakan kebugaran jasmani (sit up, push up, back up, dan kekuatan otot tungkai) • Dapat melakukan gerakan sebanyak mungkin dengan waktu yang telah ditentukan (20 menit setiap satu gerakan) Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui gerakan-gerakan kebugaran jasmani kekuatan otot dengan benar dan dalam waktu yang telah ditentukan. Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan gerakan-gerakan aktivitas jasmani dengan benar, dengan waktu yang telah ditentukan, serta pencapaiannya.
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan yang benar saat melakukan gerakan sit up, back up, push up, dan kekuatan otot tungkai.
	Tes observasi	Lembar observasi	Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat.

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan gerakan push up, sit up, back up, otot tungkai dengan benar.

Keterangan:

Penilaian menggunakan waktu 20 menit setiap melakukan satu gerakan.

Nilai = jumlah yang diperoleh X 4=

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan gerakan yang telah ditentukan dengan benar dn penuh tanggung jawab.

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

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

- **Kuis/embedded test (kognisi):**

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas kebugaran jasmani.

Keterangan:

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

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

3. **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi tangan saat melakukan gerakan aktivitas jasmani yang telah ditentukan. 2. Posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan tersebut. 3. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan aktivitas jasmani. 4. Skor yang diperoleh mencukupi. 5. Saat melakukan gerakan selalu dalam kontrol				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
---------------------------------	----------------

1. Dapat melakukan gerakan demi gerakan	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melakukannya	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi tangan saat melakukan gerakan (push up, back up, sit up, kekuata otot tungkai)?				
2. Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan gerakan ? (push up, back up, sit up, kekuata otot tungkai)				
3. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan gerakan ? (push up, back up, sit up, kekuata otot tungkai)				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Bantul, 11 Agustus 2016

Menyetujui,

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



Vera Lestari
NIM.13601241075

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII/1
Tahun Pelsajaran :2016/2017
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 1 JP (3 x 40 menit)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1.Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2.Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3.Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4.Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5.Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6.Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7.Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.	1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

<p>3.5. Memahami alat ukur yang digunakan untuk menilai komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan derajat kebugaran jasmani.</p>	<p>2. Aspek Pengetahuan a.Menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan benar. b.Menjelaskan cara melakukan latihan untuk melatih daya tahan otot dengan benar. c.Menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan benar.</p>
<p>4.5.Mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>	<p>3. Aspek Keterampilan a.Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen kekuatan otot dengan koordinasi yang baik. b.Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen daya tahan otot dengan koordinasi yang baik. c.Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen kelincahan koordinasi yang baik.</p>

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Memahami cara melakukan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan komponen kekuatan otot dengan benar.
2. Memahami cara melakukan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan komponen daya tahan otot dengan benar.
3. Memahami cara melakukan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan komponen kelincahan dengan benar.
4. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen kekuatan otot dengan koordinasi yang baik.
5. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen daya tahan otot dengan koordinasi yang baik.
6. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen keincahan dengan koordinasi yang baik.
7. Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan perilaku sportivitas kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

D. MATERI PEMBELAJARAN

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI	<ul style="list-style-type: none">• Latihan Kekuatan :<ol style="list-style-type: none">a. Latihan kekuatan otot perutb. Latihan kekuatan otot kedua lenganc. Latihan kekuatan otot punggung
	<ul style="list-style-type: none">• Latihan daya tahan otot :<ol style="list-style-type: none">a. Latihan daya tahan otot lengan dan bahub. Latihan daya tahan otot tungkai
	<ul style="list-style-type: none">• Latihan kelincahan<ol style="list-style-type: none">a. Latihan lari zig-zag
	<ul style="list-style-type: none">• Tes angkat tubuh
	<ul style="list-style-type: none">• Tes baring duduk
	<ul style="list-style-type: none">• Tes loncat tegak

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan *scientific*
2. Metode pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
3. Metode penugasan dan *Resiprokal* / timbal balik

F. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Matras
2. Hall senam
3. Peluit
4. Formulir penilaian

G. SUMBER BELAJAR

1. Media Cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku praktik / LKS
 - c. Poster / gambar sit-up, back-up, push-up dan kelenturan
2. Media Elektronik
 - a. Audio / Video visual kebugaran jasmani

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1. **Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**
 - a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan motivasi peserta didik
 - b. Menjelaskan tujuan pembelajaran
 - c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada latihan kebugaran jasmani
2. **Kegiatan Inti (90 menit)**

Mengamati

 - Membaca dan membuat catatan tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan).
 - Mencari informasi lain dan membuat catatan tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan aerobik, kekuatan otot,

daya tahan otot, dan fleksibilitas / kelentukan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronika, atau

- Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Mempertanyakan (apa, mengapa dan bagaimana) konsep komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.

Mengeksplorasi

- Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan otot (tungkai, lengan dan perut) dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama dan bertanggungjawab.

a. Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudahdilakukannya.



Gambar 7.1 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

b. Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu padalantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dankedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudahdilakukannya.



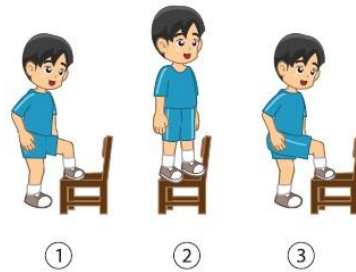
Gambar 7.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

c. *Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)*

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naikhlah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



Gambar 7.5 Latihan kekuatan otot tungkai

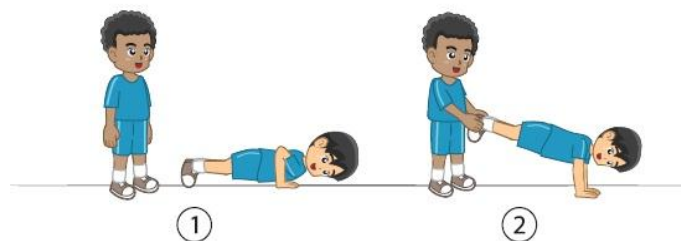
- Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan daya tahan otot (lengan dan bahu, tungkai) dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama dan bertanggungjawab.

a. *Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu*

Cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- 2) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- 3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



Gambar 7.6 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

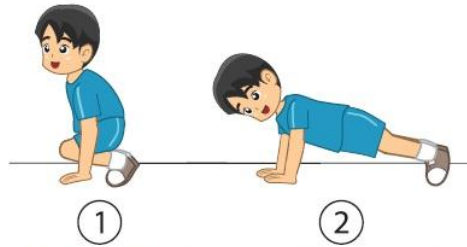
b. *Latihan Daya Tahan Otot Tungkai*

Cara melakukan latihan daya tahan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehinggalapada bagian belakang rapat dengan betis.
- 2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikapjongkok.
- 3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah

dilakukannya.



Gambar 7.7 Latihan daya tahan otot tungkai

- Mempraktikkan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan kelincahan (zig-zag) dengan menunjukkan nilai disiplin, kerjasama dan bertanggungjawab.
- Mengukur tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan menggunakan skala standar, misalnya dengan skala Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.
- Mendiskusikan konsep komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan) dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan) membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan) dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelincahan) dengan kesehatan tubuh.

Mengkomunikasikan

- Memaparkan hasil pengukuran tes kebugaran jasmani dengan kesehatan dengan menunjukkan kerjasama.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Pendinginan (*cooling down*) dengan melemaskan otot lengan, punggung, perut.
- b. Melakukan refleksi dengan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat hal-hal tentang komponen kebugaran jasmani dalam buku tugas / kerja dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

I. PENILAIAN HASIL BELAJAR

A. Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio.

b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan otot!						
3.	Jelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan!						

c. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang kekuatan otot, daya tahan otot dan kecepatan.
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil dari ketepatan waktu melakukan gerakan).

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan latihan kekuatan otot! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot)	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

- 2) Lakukan latihan daya tahan otot! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Tes daya tahan otot)	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

--	--	--	--	--	--

- 3) Lakukan latihan kelincahan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lari zig-zag)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

- 4) Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 50 meter, angkat tubuh 30 detik untuk putera dan 60 detik untuk puteri, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes TK, SMP)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan kekuatan (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

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

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika :

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan dengan benar

- Skor 2 : jika hanya dua kriteria dilakukan dengan benar
 Skor 1 : jika hanya satu kriteria dilakukan dengan benar
 Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan dengan benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 2 : jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

2) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Push-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 25 kali	... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	90%	Baik
15 – 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70%	Kurang
... < 10 kali	... < 5 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Sit-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 30 kali	... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 - 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
... < 15 kali	... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

3. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi.

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

b. Rubrik Penilaian Perilaku


PERILAKU YANG DINILAI	CEK (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			

2. Tanggungjawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

B. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir = $\frac{P + K + A}{3}$	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		

Menyetujui,
Guru Pembimbing


Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Yogyakarta, 12 Agustus 2016
Mahasiswa PPL


Vera lestari
NIM. 13601241075

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Pleret

Kelas/ Semester: IX (Sembilan) / 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tahun Ajaran : 2016/2017

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Z. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing bola basket(dada, pantul dan dari atas kepala) dengan benar.
2. Siswa mengetahui teknik dasar passing dalam permainan bola basket dengan baik.
3. Siswa dapat bermain bola basket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

AA. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Siswa melakukan teknik dasar passing dada, pantul, dan dari atas kepala dengan jarak bervariasi.
2. Siswa mengetahui teknik dasar passing dalam permainan bola basket dengan baik.
3. Siswa menunjukkan nilai kedisiplinan, ketekunan, kejujuran, toleransi, keberanian, dan tanggung jawab.

BB. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Basket

Pengertian dan cara melakukan Chest Pass dalam permainan Bola Basket.

Dalam permainan bola basket dikenal istilah passing, yaitu mengoper bola dengan satu atau ke dua lengan. Passing yang di lakukan dengan cepat, tepat dan akurat akan berpotensi menciptakan peluang untuk mendapatkan angka. Oleh karena itu perlu yang namanya mengetahui kapan dan di mana harus mengoper bola ke kawan. Hal ini akan membuka kesempatan untuk mencetak skor dan

mencegah kehilangan bola dari incaran lawan yang mengintai. Operan atau passing dalam permainan basket bertujuan untuk beberapa hal berikut:

- Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
- Menggerakkan cepat bola pada fast break
- Menciptakan permainan yang offensive
- Mengoper bola ke arah teman yang sedang bebas hambatan lawan
- Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Pengertian Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest Pass ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara passing tepat di depan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu team yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Pada saat melakukan chest pass ada beberapa urutan teknik di antaranya:

1. Cara memegang bola
2. Awalan
3. Tolak atau lemparan
4. Gerakan lanjut
5. Menerima bola

Cara Melakukan Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest pas tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Dalam melakukan operan dada ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar operan tepat jatuh ke sasaran yaitu teman. Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

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

Salah satu operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah Chest Pass atau operan dada. cara melakukan Chest Pass dalam permainan bola basket.

1. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

a. Melempar dan menangkap

1) Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

a) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):

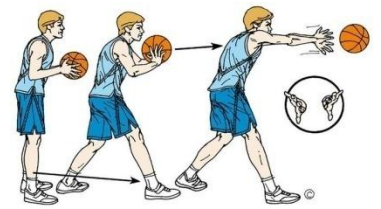
- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):

- I. Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- III. Arah bola lurus sejajar dada.

c) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):

- I. Berat badan dibawa kedepan
- II. Kedua lengan lurus ke depan rileks
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola



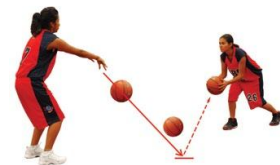
2) Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

a) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan. Kedua siku lurus ke samping.

b) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

- I. Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus. Arah bola memantul ke lantai.
- III. Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.



c) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bouncepass*):

- I. Berat badan dibawa ke depan.
- II. Kedua lengan lurus serong bawah rileks.
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3) Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over headpass*)

a) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):

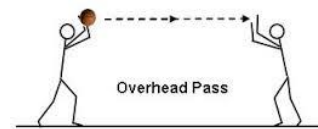
- I. Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

- I. Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
- III. Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

c) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

- I. Berat badan dibawa ke depan.
- II. Kedua lengan lurus ke depan rileks.
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



b. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnyabola.
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnyabola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnyabola.
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:

- a) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan kebelakang, sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola

- a) Badan agak condong ke depan.
- b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- c) Posisi bola dipegang di depan badan.



CC. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan kontekstual
2. Komando
3. Penugasan

DD. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Formasi/Gambar	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>j. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi.</p> <p>k. Melakukan pemanasan secara statis, dinamis, dan pemanasan dengan permainan.</p>	<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	
2.	<p>Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>j. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik dasar sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan passing di tempat (berpasangan). ☞ Melakukan passing bergerak ke depan, belakang dan samping (berpasangan). ☞ Melakukan passing sambil bergerak formasi berbanjar, lingkaran atau segi tiga. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>k. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik dasar permainan bola basket secara berpasangan dan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan passing dada secara berpasangan. ☞ Melakukan teknik passing pantul secara berpasangan. ☞ Melakukan teknik passing dari atas kepala secara berpasangan. ☞ Bermain bola basket dengan 	<p>X → X</p> <p>X → X</p> <p>X → X</p> <p>X → X</p> <p>X → X</p> <p>X → X</p>	

	<p>peraturan yang dimodifikasi.</p> <p>1. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai		
--	--	--	--

	<p>peserta didik melalui berbagai sumber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. 		
3.	<p>Kegiatan Penutup (10 Menit)</p> <p>a. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>b. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>c. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>d. Siswa dibubarkan.</p>		

F. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Ruang terbuka/lapangan
- ☞ Buku referensi *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*.
- ☞ Peluit
- ☞ Bola basket
- ☞ Kun / corong

Menyetujui,

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 23 Agustus 2016

Mahasiswa PPL



Vera Lestari
NIM. 13601241075

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMP Negeri 2 Pleret
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: IX/ I (Gasal)
Tahun Ajaran	: 2016/2017
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (satu pertemuan)

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

BB. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan tahapan – tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok menggunakan teknik yang benar.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat dengan posisi menggunakan gaya jongkok
3. Melakukan variasi kombinasi tahapan dalam lompat jauh yang dilakukan dengan permainan.
4. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar dan tahapan yang sesuai dengan aturan.

FF. Materi Pembelajaran

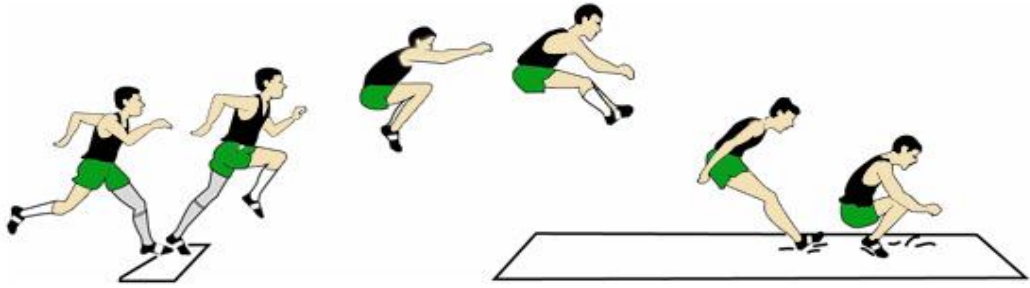
o Pengertian Lompat Jauh

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki kedepan (kebawah atau keatas) dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang diudara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

o Lompat jauh gaya jongkok

Gaya jongkok jika dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/ bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semisirkel dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan kedepan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.



Gambar 1
 Sumber : infopenjasorkes.blogspot.com

Teknikawalan

Teknikawalan lompatjauhadalah.

- o Berdiri,kakiterbuka, salahsatuakikedepan.
- o Ancang-ancang30–40 m,mulaipergerakanlarilambat, laridipercepat,hinggadi papan tumpuan.

Tekniktumpuan

Tekniktumpuandalamlompatjauhadalah.

- o Tolakandilakukandengan kakiyangkuat,aktif,dancepatdipapan tumpuan.
- o Pinggangbergerakluruskedepan.
- o Keduatanganayunkedepan.
- o Keduakakiluruskedepan.

Tekniksaatmelayangdiudara

Tekniksaatmelayang diudara, yaitu.

- o Keduakakidiluruskandancepatdibengkokkan.
- o Badan melayangcondong kedepan.
- o Keduatanganmembantuayunan tubuh.

Teknik mendarat

Saatmendarathindarigerakantubuh beratkebelakang,karenaakanmengurangi daya dorong kedepan. Teknikmendarat adalah:

- o Kedua kakilurussebelum mendarat laludibengkokkan.
- o Badan condong kedepan.
- o Keduallengandiyunkebelakang.
- o Punggungdidorongmaksimalkedepan



Sumber: *tanamijaya*
 Gambar : Tahap mendarat

GG. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Penugasan

HH. Kegiatan Pembelajaran

- Pertemuan I (pertama)

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi• Apersepsi : anak-anak pernahkan kalian bermain engkleng saat kecil ? bagaimana menurut kalian mengenai permainan engkleng, lalu mengapa hanya menggunakan satu kaki.?• Pada pagi hari ini kita akan belajar mengenai lompat jauh gaya jongkok• Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan . <p>Permainan, Peserta didik membentuk kelompok kemudian bermain hijau, hitam untuk melatih kekuatan kaki saat melakukan lari awalan.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap• Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran
2.	<p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>m. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik atau tahapan lompat jauh sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Melakukan teknik awalan lari☞ Melakukan teknik tolakan atau menumpu. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan perlombaan memindahkan bola secara berkelompok dengan formasi melingkar menghadap keluar dan posisi kaki engkling dan dilakukan dengan penuh tanggungjawab☞ Melakukan teknik atau tahapan melayang di udara.☞ Melakukan teknik atau tahapan mendarat dengan posisi jongkok <p>n. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik atau tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok secara individu</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat	<p>Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru</p>

	<p>menggunakan bak pasir. Sehingga siswa harus berhasil mencapai target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan posisi gaya jongkok. <p>o. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>m. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>n. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>o. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>p. Siswa dibubarkan.</p>	Siswa disiapkan di posisi masing-masing

1) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerakan lompat jauh gaya jongkok.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan tahapan-tahapan yang benar!

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Tahap awalan (Skor 30)	Tahap menumpu dan melayang diudara (Skor 40)	Tahap mendarat (Skor 30)			

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor :

- Sikap awal

Nilai 30 jika :

- 1) Berdiri, kakiterbuka

- 2) salahsatu kakikedepan.
- 3) Ancang-ancang 30–40 m, mulaipergerakan larilambat, laridipercepat, hinggadi papan tumpuan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 40 jika :

Tahap/teknik tumpuan :

- 1) Tolakandilakukandengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat dipapan tumpuan.
- 2) Pinggangbergerak lurus kedepan.
- 3) Keduatangan ayunkedepan.
- 4) Keduakakilurus kedepan

Tahap/teknik saat melayang di udara :

- 1) Keduakakidiluruskan dan cepat dibengkokkan.
- 2) Badan melayang condong kedepan.
- 3) Keduatangan membantu ayunan tubuh

Nilai 30: jika hanya 2 kriteria dalam masing-masing tahapan dilakukan secara benar

Nilai 20: jika hanya 1 tahapan yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria dalam 2 tahapan yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir / mendarat gaya jongkok

Nilai 30 jika :

- 1) Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.
- 2) Badan condong kedepan.
- 3) Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

E. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- ☞ Internet
- ☞ Bak pasir
- ☞ Balok tumpuan atau tolakan
- ☞ Peluit

Bantul, 24 Agustus 2016

Menyetujui,
Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



Vera Lestari
NIM: 13601241075

DOKUMENTASI

